

**John Ruskan**

**Autoterapia emocional**  
**(Emotional clearing)**

**Traducción de Antonio Desmonts**



**ROBIN BOOK**

Si usted desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, sólo tiene que remitirnos su nombre y dirección, indicando qué temas le interesan, y gustosamente complacémos su petición.

Ediciones RobinBook  
Información Bibliográfica  
Apto. 94.085 - 08080 Barcelona  
E-mail: robinbook@abadia.com

Revisión técnica a cargo de: Antoni Cervera  
Sánchez.

Título original: *Emotional Clearing*. John Ruskan.

1998, Ediciones Robinbook, SL. Apto. 94.085 -  
08080 Barcelona. Diseño cubierta: Regina Richling.  
ISBN: 84-7927-280-5.

Depósito legal: B-25.610- 1998.

Impreso por Liberdúplex, Constitución, 19, 08014 Barcelona.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

## Poniendo orden en el viejo baúl interior

Al asomarnos a nuestro interior tenemos a veces una sensación similar a la que se experimenta al levantar la tapa de ese viejo baúl familiar en el que se han ido amontonando caóticamente cientos de objetos fuera de uso pero con una carga emocional profunda e intensa. Revivimos en ese instante las escenas familiares, las sensaciones, la cadencia de las voces, la música, los olores, la luz, el color..., todos aquellos elementos que en su día conformaron el ahora de aquel momento pasado.

El acceso a nuestro interior emocional presenta sin embargo dos importantes aspectos que lo hacen muy diferente a la simple apertura del baúl de los recuerdos. En primer lugar aparece la resistencia a penetrar en él, hay alguna fuerza extraña que dificulta ese acceso, en segundo lugar está el hecho de que nuestras emociones internas, aunque aparentemente dormidas, están en activo, influyen y perturban nuestra actividad cotidiana; son, en último término, las que ordenan nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, nuestra capacidad o incapacidad para ser felices.

John Ruskan, un polifacético terapeuta transpersonal, en esta su obra Autoterapia emocional nos ofrece una posible vía a nuestro interior emocional, nos proporciona las herramientas para penetrar en ese mundo oscuro y caótico.

Esta obra es un método de autoterapia que resulta innovador, tanto en cuanto al material a tratar (nuestras emociones), como en cuanto a la capacidad a emplear en ese tratamiento, puesto que no se trata de analizar, pensar o interpretar utilizando nuestra capacidad intelectual sino que se trata de **sentir**; se trata de desarrollar nuestra capacidad para experimentar lo que ocurre en este mismo momento en nuestro entorno y en nuestro interior.

A través del condicionamiento social, hemos desarrollado la tendencia a filtrar y a evaluar, a oponer resistencia a nuestra experiencia, a *suprimir* aquellas partes de la misma que resultan dolorosas. Sin embargo, cuando suprimimos nuestros sentimientos negativos, éstos no desaparecen sino que quedan atrapados en nuestro subconsciente. Se trata pues de recuperar, aceptar y experimentar esas emociones que en el momento en que se originaron fueron suprimidas.

“La vida se convierte en nuestro terapeuta”, nos dice el autor. Los acontecimientos de nuestra vida cotidiana hacen resurgir constantemente emociones suprimidas de nuestro subconsciente. Nuestros sentimientos suprimidos se nos manifiestan principalmente a través del mecanismo de *proyección*. Por medio de la proyección creemos que alguien o algo externos a nosotros son responsables de nuestra reacción, creemos que esos agentes externos son los causantes de nuestra cólera, nuestra sensación de soledad, nuestros miedos, nuestro odio, etc. Esos sentimientos, en realidad, proceden de nuestro subconsciente emocional suprimido pero los atribuimos a personas o circunstancias externas. El suceso externo no hace más que hacerlos emerger de nuestro subconsciente. Se trata pues de mantenernos alerta y abiertos a esas emociones y cuando surjan, en lugar de volverlas a suprimir, recuperarlas, rescatarlas del olvido y tomar *conciencia* de ellas.

Nos apartamos de nuestros sentimientos, o nos autorrechazamos, por medio de numerosos mecanismos que empleamos para oponer resistencia a nuestra experiencia: sumiéndonos en la actividad, preocupándonos, controlando, juzgando, reviviendo el pasado, ensoñando el futuro, estableciendo relaciones de dependencia, o huyendo a través de la búsqueda compulsiva de la diversión, el sexo, las drogas, etc. Se trata de

abandonar conscientemente esos mecanismos de autorrechazo y aceptar, rendirnos a nuestros sentimientos.

A continuación debemos *experimentar* nuestras emociones. Según Ruskan es a través de la vivencia del sentimiento y no a través de su expresión como lograremos su definitiva liberación. No obstante la experiencia de las emociones dolorosas, negativas, puede resultar amenazadora. Es por ello que el autor nos propone abordar esas emociones más conflictivas desde un estado de quietud mental, un estado de meditación, en el que el ritmo de la actividad eléctrica cerebral se ralentiza. Desde ese estado meditativo se trata de ubicar a nivel corporal nuestros sentimientos (ese nudo en la garganta, esa opresión en el pecho, ese peso en el estómago...), dirigir mentalmente nuestra respiración, observar, centrar nuestra atención en esa parte del cuerpo y experimentar el sentimiento en nuestro interior dejando que se manifieste para que pierda su fuerza perturbadora, permitiendo definitivamente su “combustión”.

Son esos tres los pasos que John Ruskan propone para restablecer nuestro equilibrio emocional: la toma de conciencia, la aceptación y la experiencia.

Hasta aquí lo que para mí sería muy resumidamente el mensaje “apto para todos los públicos” que contiene este libro. Pero hay más, hay mucho más, aunque quien se mueva en un ámbito estrictamente científico sentirá un cierto malestar ante parte de esos otros contenidos. Ruskan nos introduce a una serie de conocimientos procedentes del mundo oriental; nos habla de los chakras o centros energéticos de la filosofía yóguica (algunos autores han señalado un cierto paralelismo entre los chakras y los plexos del sistema nervioso) en los que, según la misma, se ubican los diferentes tipos de emociones, así los sentimientos relacionados con la seguridad y las posesiones materiales corresponderían al primer chakra localizado en la base de la columna, las emociones relacionadas con la sensualidad y el placer se localizarían en el segundo chakra a nivel hipogástrico, las emociones de poder y dominio se ubicarían en el tercer chakra a nivel epigástrico, a nivel precordial tendríamos el chakra del Corazón en el que se ubican las emociones de amor, odio, soledad, etc... John Ruskan nos propone ciertos tipos de Asanas (posturas) que actuarían sobre determinados chakras, y determinadas respiraciones yóguicas y prácticas meditativas que permitirían hacer surgir las emociones con mayor o menor intensidad y a su vez actuarían sobre esas emociones haciéndolas perder su fuerza. Nos propone un cuarto paso en el trabajo con las emociones en el que se activaría una fuerza superior ubicada en el sexto chakra que conduciría nuestro procesamiento emocional y nos *transformaría* llevándonos hacia la experiencia mística.

Además Ruskan asimila el inconsciente con el concepto de karma oriental, que nos vendría transferido desde existencias previas (reencarnación). Nos habla de que de alguna manera escogeríamos nuestra familia y nuestro entorno de manera que esas emociones “congénitas” pudieran manifestarse. Nos recomienda que nos hagamos nuestra carta astral para que podamos identificar los patrones inconscientes con los que llegamos a esta vida...

Yo aconsejaría al lector reacio hacia ese último tipo de contenidos místicos o incluso esotéricos, que coinciden en el texto con otros más cercanos a la mentalidad científica occidental, que no por ello desistiera en la lectura del libro porque, aun prescindiendo de ellos, el libro no pierde su valor como excelente método de autoterapia y herramienta de trabajo interior. De ello no me cabe la menor duda.

Antoni Cervera Sánchez, mayo de 1998

## Prólogo

La herida que producen en la psique humana el miedo, la ira, la envidia, la desconfianza y la violencia es la más difícil de curar. Y esa herida es la única responsable de las muchas miles de formas que adoptan nuestros sufrimientos.

Nuestro fracaso para liberarnos de la enfermedad que afecta a la entera especie humana es evidente en todas partes de nuestro mundo. Destruimos el medio ambiente con nuestra avaricia y nuestro descuido. Gastamos más cantidad de energías en producir armas de destrucción masiva que en ayudar a que los demás mejoren su calidad de vida. Tememos el contacto íntimo de unos con otros. La desconfianza es nuestra primera reacción al aproximárenos alguien de nuestra misma especie. Matamos a nuestros hijos en guerras terribles. Oprimimos y maltratamos a quienes viven entre nosotros y son de alguna manera distintos de nosotros. Rápidamente nos hacemos adictos a *cualquier cosa que nos reporte un leve consuelo para el terrible dolor de nuestra condición.*

“¿Quién quiere oír hablar de esto?”, cabría preguntarse. “Los medios de comunicación lo explican por todas partes. ¡No necesitamos más pesimismo!” Puede que sea así, pero sí necesitamos comprendernos mejor a nosotros mismos y comprender nuestra situación para que quede alguna posibilidad de una sociedad sana. Es absolutamente posible lograr una cura del corazón. Está al alcance de cada uno de nosotros unir en un todo las partes divididas de nuestro cuerpo mente. Sólo estamos en guerra con nosotros mismos. La dolorosa herida de separarse una parte de otra, el miedo y el odio que resultan de la separación, sólo ocurren dentro de cada uno de nosotros. La auténtica curación se produce cuando percibimos la verdad de esa herida y la afrontamos. Debemos sentir con profundidad nuestra enfermedad. La voluntad de sentir el dolor y los miedos propios es una especie de rendición a la vida, representada por el cuerpo, en este momento. La curación que conduce al amor y a la plenitud nunca ha sido otra cosa que una rendición a uno mismo, una rendición que conduce al “cuerpo sintiente”. Este es el camino de la autaceptación. Es muy simple, pero desde luego que no es fácil.

La curación sólo puede producirse con nuestra participación. Hemos descubierto en la práctica médica que el paciente debe querer sanar. El deseo de plenitud debe ser lo bastante fuerte y consciente en nosotros como para que soporte las *ordalías* de la curación.

Nuestros genios espirituales y los principales movimientos religiosos que han nacido de su inspiración nos han enseñado el mismo mensaje desde hace miles de años. Más recientemente, nuestra psicología ha llegado a las mismas verdades. Nuestro viaje es un ir aceptándonos a nosotros mismos. Para lograrlo, debemos desear sentir sin limitaciones lo que es cierto en nosotros: todo, el gozo como el sufrimiento. Utilizamos muy poca parte de nuestra inteligencia en potencia debido a nuestro rechazo a estar por completo aquí, con los sentimientos y con el cuerpo.

John Ruskan ha realizado una gran obra en estas páginas. Ha escrito un libro que integra la sabiduría de las antiguas prácticas espirituales con nuestros modernos conocimientos psicológicos, y lo ha hecho de manera magistral. Y lo que aún es más importante para nosotros en estos momentos de crisis mundial, ha descrito, con detalles prácticos, el proceso de curación que puede llevar a la salud mental, emocional y física. Paso a paso, ha clarificado un método de autotrabajo verdaderamente capaz de abrir el camino hacia el bienestar, la sabiduría y la recuperación del amor por uno mismo y por el mundo.

Los conceptos que se explican en este libro son tan simples que a menudo resultan difíciles de captar. Más difíciles aún son de comunicar. Aprecio a John Ruskan por haber acertado en las dos tareas. Cuando entre usted en estas páginas, hágalo poco a poco y con mentalidad abierta. Saboree la sabiduría que encuentre aquí y, luego, con curiosidad e interés, descubra la vivencia de la verdad que le señalan.

Doctor Robert K. Hall  
*Lomi School Foundation*  
*Tomales, California*

*Dedicado*  
*a los buscadores espirituales*  
*de cualquier lugar*

## Prefacio

A lo largo de todos los años que he participado en comunidades espirituales y terapéuticas me he dado cuenta de algo que me ha movido a escribir este libro: muchas personas que persiguen en serio el desarrollo espiritual tienden a estar poco familiarizadas con los métodos y la importancia de trabajar con el componente emocional de la psique. Como yo mismo hace mucho tiempo, se aproximan al crecimiento interior concentrándose exclusivamente en los aspectos idealistas “superiores” que esperan desarrollar, como es el amor, e ignoran los aspectos emocionales más desagradables del yo. En realidad, a menudo hay una gran laguna en la conciencia del propio yo emocional e incluso se supone que las emociones no tienen verdadera importancia. Al mismo tiempo, quienes participan en una terapia psicológica, donde la curación emocional es la principal preocupación, a menudo no ven cómo combinar las artes espirituales con el trabajo interior.

La premisa de este libro es que no se puede producir un auténtico desarrollo hacia una conciencia superior a menos que el trabajo sobre las emociones constituya una parte principal del trabajo interior. Además, espero demostrar que el trabajo con las emociones, así como con el sentir en general, puede volverse la vía más vital e incluso primordial hacia la autorrealización, permitiéndonos liberarnos de las fuerzas interiores que nos bloquean y nos impiden acceder a todo nuestro potencial.

Este libro es el resultado de combinar dos tradiciones culturales, intelectuales y espirituales. Mientras trabajaba he sentido cómo estas dos líneas tradicionales se unían en mi pensamiento y luego convergían al escribir, como en un prisma al revés. Como la hembra y el macho, la madre y el padre, el yin y el yang, cada uno de los elementos es necesario para la completa realización del otro.

Dicho en términos más generales, Oriente ha representado la madre: la conexión nutritiva con la fuente interior de abastecimiento, curación y desarrollo espirituales. Occidente ha representado el padre: el intelecto, el principio pragmático y organizador que da forma y estructura la fuerza curativa.

Lo que ha resultado no es una comparación ni un análisis de estos dos caminos, sino una síntesis. Mi intención ha sido demostrar que los dos caminos pueden unificarse en una perspectiva única que proporcionará un sistema de autotrabajo que puede seguirse intelectivamente y que conducirá a que se abra el chakra del Corazón. Tengo la impresión de que esta perspectiva puede ser vital para nosotros los occidentales en nuestra búsqueda de plenitud y resolución espirituales para el omnipresente dolor de la existencia.

Si este libro, el regalo que le hago, le es de alguna utilidad, usted a su vez me habrá ayudado, al igual que a todos nosotros, porque el dolor que usted siente no es sólo su dolor, sino el dolor del mundo. La distinción es una ilusión. Cuando usted se cura a sí mismo está curando al mundo.

Le deseo una constante realización en todos los aspectos de su vida. Le deseo la sabiduría para cumplir la mayor parte de las ilimitadas posibilidades que ofrece la vida. Y lo que es más importante, le deseo la fuerza para activar los potenciales amorosos y curativos que tan cerca tiene en su interior.

John Ruskan *Nueva York, 1993*

*Entiendo que mi amor a mí mismo  
es la mayor posesión que tendré nunca.  
El amor por mí mismo sólo nace  
cuando acepto y experimento mis sentimientos  
como son en ese mismo momento,  
tanto los agradables como los desagradables.  
Mi yo dolorido se cura  
al acogerlo yo de buen grado.  
Amarme a mí mismo me proporciona  
la fuerza para transformarme.*

## **Introducción**

### **El arte de amarse a sí mismo**

La gente envidia a veces la vida de los artistas. Les parece que es emocionante y manifiestan el instinto de romper lo que coarta la libertad. El artista es visto como alguien que lucha con problemas esenciales de la existencia humana, que se enfrenta a esos temas en su interior y que les da una concreta expresión. El valor para participar en esa confrontación interior despierta admiración. Yo sé que sentía así antes de optar por dedicar buena parte de mi tiempo al estudio y la práctica del arte. Es una de las razones por las que me hice artista.

El artista auténtico, el que de verdad investiga los temas de la autoexpresión y no se limita a investigar la técnica, opera en un nivel de conciencia muy alto. La expresión artística procede del centro de conciencia Creativo,<sup>1</sup> el cual ocupa en la psicología oriental un lugar más elevado que el centro del Corazón, debido a la inusual intensidad de la experiencia artística.

No obstante, los artistas encuentran problemas en su trabajo. Son frecuentes cuando el artista trata de ganar, mediante el arte, identidad y aceptación dentro de la sociedad. De ser la pura autoexpresión, la motivación pasa a tener en cuenta lo que reportará el trabajo. Este cambio de motivación tal vez sea sutil, pero bien puede convertirse en un inconveniente para la creatividad e incluso desembocar en la autofrustración.

Aunque yo me sentía muy atraído por el arte y por la búsqueda del desarrollo interior en la misma época inmediatamente después de acabar la universidad en los años sesenta, los principios espirituales que estaba aprendiendo no me salvaban de caer en el ciclo que voy a describir. Me habían enseñado que la felicidad no procede de los resultados del propio trabajo, ni de la aprobación de los demás, sino de disfrutar haciendo lo que se hace. Estaba de acuerdo, y en mi personal obra de artista tenía la sensación de partir del corazón, sin pretender aprobación. Para mí el arte significaba ir al interior y crear. La expresión creativa era jubilosa y extática. Tenía la sensación de estar desarrollando la capacidad para movilizar las increíbles energías que detectaba.

---

<sup>1</sup> El autor, en esta obra, utiliza indistintamente los términos centros emocionales o sensitivos, centros de conciencia, centros energéticos o simplemente centros, para referirse a los siete chakras (Supervivencia, Sensación, Poder, Corazón, Creativo, Intuitivo y Espiritual) o centros de energía espiritual que según la doctrina yóguica están localizados en el cuerpo psíquico, uno de los tres cuerpos o vehículos del alma (físico, psíquico y causal) que constituyen el individuo o la conciencia individual.



Por tanto, para mí, la esencia del acto creador era la *percepción*. Alcanzaba el éxtasis con sólo contemplar un cuadro, una danza, una obra arquitectónica, o con escuchar música. Más tarde me di cuenta de que la facultad es del perceptor. La obra de arte no es más que el marco sobre el que proyectamos nuestra experiencia artística, de modo muy parecido a como se hace en la vida en general.

Para mí era natural pasar del acto de la percepción a la auténtica creación. Sin embargo, no era yo en realidad quien creaba. Yo me limitaba a garabatear mientras brotaba otra fuerza creativa. Mi función como artista era la de percibir, la de conmoverme por lo que se manifestaba. Mi destreza como artista consistía en suprimir la interposición de la mente consciente para que se pudiera desencadenar el proceso. Si en este proceso ocurría algo que me afectaba, entonces producía un objeto “artístico”, algo lo bastante interesante como para compartirlo con los demás. Y yo estaba deseando compartir.

Aunque me daba cuenta de los riesgos de utilizar el arte como medio para ganar la atención, me parecía natural querer compartir con los demás lo que creaba. Concedía que yo no era perfecto, y tenía que existir un cierto apego narcisista por mi obra. Si necesitaba un mínimo reconocimiento, creía mi deber aceptar esa necesidad, junto con las limitaciones que llevara aparejadas.

El incidente que me ayudó a darme cuenta del ciclo destructivo en que estaba enredado ocurrió mientras asistía a un taller de una semana sobre Sabiduría Corporal. Al tercer día no había habido aún demasiada catarsis en el grupo. Nuestro monitor nos hizo mantener mucho rato una postura de yoga, la Montaña. Mantener esta postura aporta una mayor tensión al cuerpo y muchos empezaban a sufrir temblores y sacudidas. Empezaba a movilizarse la energía de los cuerpos. Por último relajamos la posición y se nos indicó que deambuláramos por la estancia como se nos ocurriera.

Al moverme empecé a sentir de repente la energía de mi cuerpo. La energía adoptaba la forma de posiciones de ballet clásico que no sabía nombrar. Aunque no he hecho ninguna clase de iniciación al ballet, siempre he tenido aptitud natural para la danza y muchos de mis amigos han sido bailarines. Siempre he supuesto que en algún punto del pasado, si de verdad hay vidas anteriores, fui bailarín. Sin embargo nunca había pasado de la suposición intelectual.

Esta experiencia no fue intelectual. La energía de mi cuerpo estaba asumiendo posiciones clásicas perfectas, dirigiendo mis imperfectas poses físicas para ajustarlas lo más posible. La visión y la percepción de cómo la energía adoptaba las posturas arquetípicas de ballet, la comprensión de que las posiciones eran verdaderamente arquetípicas y el éxtasis procedente de la percepción interior eran en conjunto sobrecogedores. Viví paso a paso una bella e impactante experiencia artística.

Sin embargo, junto a la belleza de que estaba siendo testigo, había en mi interior una sensación de dolor: el dolor del aislamiento. Comprendí que estaba reviviendo el dolor de mi pasada vida de danzarín. Entré en una mayor catarsis emocional. Supe que, siempre que la catarsis está ligada a lo que podría ser un recuerdo de alguna vida anterior, hay muchas posibilidades de que el recuerdo sea genuino y no imaginado. Supe que estaba entrando en contacto con el dolor suprimido <sup>2</sup> procedente de una vida anterior y que lo estaba liberando.

---

<sup>2</sup> En esta obra se ha adoptado el término “suprimir” en lugar de otras posibles acepciones como “inhibir” o “reprimir” para traducir el vocablo inglés to suppress.

Entendí que la mayor parte de mi vida actual había sido igual que la vida anterior, excepto en que ahora estaba muy metido en la música. De nuevo me consumían el éxtasis creativo y el dolor del aislamiento, sin comprender que los dos, al menos en mi caso, son inseparables, son complementos dualísticos. El dolor suprimido procedente de la vida anterior constituía la fuente de la pauta actual.

La increíble experiencia creativa que el artista concentra no se genera sin su complemento. El acto creador lleva consigo la sensación de aislamiento y de vaciedad interior al haber agotado las energías. El éxtasis se equilibra con el dolor.

Después de comprender el carácter dualístico de mi experiencia creativa, mi vida pasó a ocupar el centro de mi atención. Había pasado buena parte de ella asimilando el éxtasis, pero sin entender a qué venía el dolor. El dolor del aislamiento, tanto el del presente como el de la vida anterior, era el motivo que me impulsaba a compartir mi trabajo y también la motivación fuerte y en parte inconsciente para crearme una identidad social como artista. Creía que si llegaba lejos con mi trabajo se aliviaría el terrible dolor del aislamiento. El que no se aliviara aumentó mi confusión, porque incluso cuando mi obra era aceptada, cuando se me reconocía, el dolor seguía estando presente. Me encontré confuso y dolorido. El reconocimiento se me volvió carente de interés. Puse en cuestión el valor de lo que estaba haciendo y me torné autodestructivo, probablemente en muchos más sentidos de los que incluso ahora soy consciente.

El problema se originó cuando consentí que me motivara el dolor del aislamiento; cuando intenté buscarle alivio en el reconocimiento, que yo identificaba con mi deseo de compartir. De manera similar, todos tratamos de eludir nuestro dolor, sin entender que no hay escapatoria mientras nos motive el deseo de evitar la negatividad.

Había pasado buena parte de mi vida encerrado, sin saberlo, en el ciclo de la adicción al trabajo creador. Del éxtasis de la creación caía en su complementario, el aislamiento del creador. Buscando eludir el aspecto negativo, pasaba a compartir mi obra, en tanto que antídoto contra el aislamiento, o bien, al no hallar ahí alivio, volvía a la experiencia creativa para escapar del dolor. Me puse a crear de forma compulsiva, como medio de escapar al aislamiento que conlleva la creación. Al no ser liberado, el aislamiento tan sólo era inhibido. Llegué al punto de volverme también compulsivo en otras facetas de la vida, como en las relaciones personales. Por último, el dolor suprimido se hizo tan grande que, llegado al agotamiento, hube de dejar de trabajar. La catarsis que sufrí en el taller de trabajo me ayudó a comprender que era la acumulación de dolor inhibido, tanto procedente del presente como de la vida anterior, lo que había colaborado a bloquearme y frenarme.

¿Cómo deshacerse del aislamiento que acompaña al acto de crear, así como de otros problemas emocionales que tengamos? Sobre eso trata este libro. El primer paso es *integrar*, recuperar y aceptar, los sentimientos que nos preocupan. Cuando algo se integra, no es que haya desaparecido, pero ya no se percibe como perturbador. La mayor parte del dolor está ahí porque los sentimientos no están integrados. La integración inicia el proceso de curación y de depuración. Todos los aspectos de la vida, no sólo el creativo, tienen sus dos lados complementarios, el positivo y el negativo. Debemos aprender a integrar, no a evitar, el negativo. Para hacerlo podemos aprender del artista.

A los artistas les preocupa el lado malsano de la vida a la vez que el hermoso. Los artistas retratan a menudo la fealdad, la falta de armonía, lo conflictivo; de hecho, actualmente muchos artistas viven en los guetos de nuestras ciudades. Parecen tener

alguna conexión con el lado sórdido de la vida que va más allá del hallazgo de un alquiler barato. Esto se debe a que el artista acepta, celebra y da expresión al aspecto negativo de la existencia, tanto del mundo exterior como de sus sentimientos interiores. El artista hace esto, fundamentalmente, para integrarlo él, pero también para mostrarnos que no podemos escapar a la responsabilidad de integrar nuestra propia experiencia personal. Cuando tratamos de escapar sólo suprimimos, y todo aquello de lo que pretendemos escapar, o luchar en su contra, se va acumulando.

La propensión a escapar es un problema inherente a la *New Age*. Cuando nos sentimos atraídos por primera vez por las actividades de la *New Age*, tal vez lo hagamos con la pretensión de disfrutar de paz y armonía. Este primer paso puede ser importante, sobre todo si vivimos estresados, pero nos perdemos lo principal si queremos evitar lo negativo en favor de lo positivo. Debemos aprender a integrar lo que buscamos eludir, con el mismo coraje que el artista.

Todos podemos convertirnos en artistas, pues el arte no se basa en la técnica sino en la sensibilidad de quien lo percibe. Usted puede cambiar su modo de percibir de tal forma que no vea la vida como algo exterior contra lo que tiene que batallar para dominarlo. La vida se vuelve un reflejo de uno mismo, el cual acepta o rechaza, a la vez que se acepta o se rechaza a sí mismo.

Cuando usted percibe con aceptación, permite que se inicie el proceso creativo. Lo mismo que un artista crea un cuadro quedándose a un lado y dejando que se manifieste en la creación otro poder, usted puede mirar con la misma perspectiva la vida ordinaria. Usted se convierte en artista y la vida le hace de lienzo. Usted se convierte en el testigo de la transformación creativa. Experimenta el júbilo del acto creador y hallará belleza en los aspectos más miserables de la existencia.

Cuando se percibe con aceptación se logra otra cosa más. Se aprende que aceptación es amor y que al aceptarse a uno mismo y sus sentimientos tal como son uno se construye para sí mismo una experiencia amorosa a la que es imposible acceder por otros medios. Amarse a uno mismo se convierte en el poder curativo que le transformará el mundo interior. Amarse a sí mismo es el arte supremo.



Primera parte  
DEPURACIÓN EMOCIONAL

*Cuando me acepto a mí mismo  
y acepto mis sentimientos tal como son,  
me vuelvo un todo.  
Ya no estoy dividido:  
ni combato ni condeno  
una parte de mí mismo.  
Se crea en mi interior  
la fuerza de la autoaceptación  
y del amor por uno mismo.  
Adquiero la facultad de sanarme y sanar  
las condiciones de mi vida.  
He despertado el poder transformador.*

## **1.- Aceptar los sentimientos**

Todos queremos ser un todo. Nos gustaría disponer de un enfoque que nos ayude en esta búsqueda. Estamos demasiado habituados a la sensación de estar divididos, de obrar contra nosotros mismos a pesar de nuestras mejores intenciones. Parece razonable una vía hacia el desarrollo interior que nos invite a aceptarnos a nosotros mismos como medio para llegar a ser un todo. Sin embargo, cuando sepamos exactamente qué hay que aceptar quizás surja confusión y duda.

Aceptar la alegría parece natural, pero tal vez no está claro por qué hemos de aceptar la ira y el miedo. Los sentimientos negativos como éstos son precisamente lo que deseamos evitar. Por lo general consideramos que los sentimientos negativos impiden o interfieren la felicidad.

Todos tenemos alguna idea sobre cómo nos gustaría ser: sin determinados defectos, limitaciones y “problemas” emocionales. Combatimos estas condiciones, confiando en ser más felices si por lo menos nos deshacemos de nuestros aspectos negativos, si por lo menos nos volvemos mejores. Luchamos contra la infelicidad misma.

Sin embargo, la psicología actual enseña que existe un lugar para la aceptación de los sentimientos y condiciones negativos. En realidad, al no aceptar perpetuamos la negatividad en lugar de liberarla. El concepto de aceptación no es fácil de aprehender, porque estamos adiestrados para resistir a lo que no nos gusta y combatirlo. De hecho, comprender la aceptación es algo sutil, y las cuestiones fundamentales siguen siendo: ¿Cómo? ¿Cómo acepto mi cólera? ¿Qué significa aceptar mi miedo? ¿Cómo resuelvo mi problema si lo acepto?

Si los sentimientos son dolorosos y se vuelven problemas se debe únicamente a que no son aceptados, o *integrados*. Creamos dolor al resistirnos y al no aceptar. Para ir más allá del dolor y disfrutar de la totalidad, debemos aprender a integrar esas partes de la vida que encontramos dolorosas y preferiríamos evitar. Una vez integradas ya no son dolorosas. Por el contrario, agregan nuevas dimensiones a nuestra existencia.

Estas nuevas dimensiones son imprevisibles. La vida se vuelve más rica, dando lugar a una conciencia auténtica, y no fingida, de prosperidad material y espiritual. Se permite que se manifieste la creatividad. La felicidad se hace incondicional. Nos convertimos en artistas de la vida y nos damos cuenta de que estábamos resistiéndonos a algo que en realidad se hallaba dentro de nosotros y no en el mundo exterior.

El Proceso integrador es un método de trabajo interior que le permitirá transformar sencilla y eficazmente sus emociones y su vida. Aprenderá exactamente *por qué* la aceptación es importante y *cómo* aceptar de tal modo que eso no signifique que haya de empeñarse en gustar de lo que no le gusta. La esencia del tratamiento es aceptar los propios sentimientos, cualesquiera que sean, incluso los de disgusto. El problema es que uno suele resistirse a los sentimientos y rechazarlos, lo cual crea dolor.

Investigaremos conceptos que tal vez sean nuevos para usted y lo pongan en cuestión, pero que son de un inmenso valor. Aprenderá un método claro y taxativo para resolver cualquier problema psicológico o material. Además, asumirá un enfoque de la vida muy práctico y positivo que le permitirá utilizar todas sus experiencias, lo mismo las positivas que las negativas, de la forma más productiva posible. Despertará en usted su potencial latente para el amor y para la creatividad, y emprenderá su desarrollo personal.

### ***El encuentro terapéutico***

En los últimos cincuenta años, la terapia psicológica ha sido en Occidente el medio más habitual para que reciban ayuda las personas que pasan por condiciones emocionales estresantes, o que simplemente desean aumentar su sensibilidad hacia sí mismas. Antes de la terapia, la iglesia era el lugar donde se dispensaba tal ayuda. Hoy lo psicológico se ha distanciado mucho de lo espiritual. Las personas que buscan asistencia psicológica a menudo pasan por alto la espiritualidad o la rechazan.

El esfuerzo terapéutico se consagra, en primer lugar, a poner al descubierto o hacer conscientes los sentimientos y las pautas que influyen de modo inconsciente e indeseable al paciente. En segundo lugar, la terapia se orienta a propiciar la liberación de la negatividad acumulada mediante diversos sistemas, dependiendo de las escuelas.

### ***El terapeuta acepta al cliente***

Cualquiera sea su enfoque, los terapeutas que son eficaces tienen una cualidad en común: aceptan al cliente sin condiciones. La aceptación incondicional puede ser sorprendente y transformadora, porque el problema no es el que el cliente suele creer que es. El auténtico problema del cliente es no aceptarse a sí mismo, a menudo no conocer ni siquiera el concepto de autoaceptación. Mediante la terapia el cliente aprende a aceptarse a sí mismo, superando las pautas negativas.

Durante la terapia se ponen al descubierto y se relajan los bloqueos, y el cliente va dándose cuenta de las tendencias que lo autolimitan. Esto ocurre, sobre todo, debido a la actitud de aceptación del terapeuta, y no a ninguna increíble capacidad ni a técnicas de prodigiosa eficacia. El uso que hace el terapeuta de la aceptación sólo puede comprenderlo y aplicarlo quien haya llegado a dominar la autoaceptación en un nivel profundo; es falso suponer que quien no tenga esa integridad interior pueda proporcionar este tipo de curación a otro.

Se obtiene un buen resultado de la terapia cuando el cliente deja de necesitar el apoyo de la energía del terapeuta, porque puede procurarse ayuda gracias a su autoaceptación. El cliente no se ha convertido en un ser humano perfecto, pero ahora se automantiene, es capaz de procurarse atenciones y curación desde su interior.

El papel del terapeuta en Occidente corresponde al papel del tradicional gurú en Oriente. El gurú proporciona el mismo tipo de relación de sustento que el terapeuta y por las mismas razones. El gurú acepta al discípulo incondicionalmente, sabiendo que éste

tiene necesidad de la aceptación de otro para aprender la autoaceptación y desarrollarse como ser humano. En Oriente, no obstante, el papel del gurú es más general, y no sólo opera con la psicología, sino también con la filosofía, la religión y la cultura física, puestas todas al servicio del desarrollo espiritual.

Esta amplitud de perspectivas en absoluto hace más superficial ni menos estudiado el aspecto psicológico. El saber oriental sobre la mente tiene una historia y una tradición que se remontan a miles de años. Los antiguos orientales fueron de hecho grandes psicólogos. El pensamiento psicológico occidental tiene, en su mayor parte, pocos siglos y todavía no se ha acabado de formular; el pensamiento oriental ya está formulado y ofrece mucho que aprender.

### *La conexión entre psicología y espiritualidad es crucial*

En Oriente la psicología está inherentemente conectada a la espiritualidad. Por el contrario, en Occidente la psicología es limitada porque no suele tener esa vinculación. Muchos psicólogos están dándose cuenta del hecho ahora y tratan de establecer alguna conexión espiritual. Para algunos esto puede significar una vuelta a la religión organizada de Occidente, lo que para mí es como dar un paso adelante y dos atrás. Determinadas instituciones religiosas orientales también pueden considerarse dogmáticas y anticuadas pero, cuando nos las vemos con el yoga o el budismo, encontramos un enfoque flexible e inteligente tanto de la psicología como de la espiritualidad.

No vamos a ocuparnos directamente de la espiritualidad en este libro. Pero los principios de psicología de que nos ocuparemos están relacionados con desarrollar la capacidad para la experiencia espiritual. La aplastante aportación del pensamiento oriental es la de que, conforme penetramos en nuestro interior, descubrimos el infinito. Nada más hay que decir sobre la espiritualidad. Algunos pensadores occidentales han llegado a conclusiones similares, especialmente Jung, pero estaba muy influido por el pensamiento oriental. Téngase en cuenta, pues, que cuando me refiero a “espiritualidad” hablo del encuentro interior con el yo, no a los fastos de ninguna religión organizada, oriental ni occidental.

Nos hemos ocupado brevemente de la función del terapeuta o gurú, que consiste en despertar la fuerza de la autoaceptación en el cliente o discípulo. Merece la pena señalarse que en Oriente esta guía se considera tradicionalmente un requisito normal de la educación; en Occidente acostumbra reservarse para quienes pasan por condiciones estresadas o inestables. Para no idealizar el Oriente, debe reconocerse que en los tiempos actuales sólo un pequeño porcentaje de personas reciben la enseñanza tradicional, lo mismo que en Occidente sólo un pequeño porcentaje recibe psicoterapia. Sin embargo, debemos reconsiderar el punto de vista conservador de que la terapia está dirigida fundamentalmente a los enfermos mentales. Hay individuos sensibles e inteligentes, preocupados por el desarrollo personal, que optan por recibir alguna clase de terapia.

Los estudiantes orientales aprenden, en su preparación básica para la vida, un vasto y refinado sistema de conocimientos *en el que* hay disciplinas para fortalecer y purificar la mente y el cuerpo. La “purificación” tiene exactamente el mismo propósito que en la psicología occidental, el de hacer que afloren y se disuelvan los bloqueos inconscientes que interfieren el goce productivo de la vida. No obstante, existe acuerdo en que las técnicas de desarrollo personal son más eficaces cuando el discípulo tiene contacto directo con un gurú. Esto no se debe a que sólo el gurú pueda dar las instrucciones técnicas correctas, sino a que gracias a esta interacción personal el discípulo aprende la



autoaceptación. El concepto de aceptación es el meollo de la psicología oriental lo mismo que de la occidental.

### ***La aceptación***

¿Por qué es tan poderosa y tan transformadora la aceptación? Estudiaremos el tema en profundidad a lo largo del libro. No es posible que ninguna explicación resumida proporcione una auténtica comprensión. De todos modos he de añadir algunos conceptos, para presentar el tema.

### ***Aceptación significa abrirse a los sentimientos***

La aceptación no significa la automática aprobación de cualquier hecho, sea un sentimiento interior, la interacción con otra persona o algo que ocurre en el mundo exterior. Aceptación significa más bien que nos abrimos a la experiencia del acontecimiento. Podemos retener nuestra discriminación intelectual y la preferencia por que algo sea distinto de cómo se está ahora manifestando; sin embargo, no permitimos que nuestra preferencia interfiera la experiencia. Esto es posible porque la experiencia tiene lugar en el nivel de los sentimientos, no en el del intelecto. Al abrimos a la total experiencia de algo, en el nivel sensitivo, lo aceptamos.

La capacidad de sentir tiene suma importancia. Los sentimientos son nuestra conexión con la vida; sin ellos estamos caducos, huecos y aislados de la verdadera realización. Los autobloqueos se producen en el nivel sensitivo, no en el nivel mental ni en el intelectual. Del nivel sensitivo es del que menos somos conscientes. Las personas que han alcanzado la autoaceptación desarrollan la capacidad para sentir en profundidad, sin resistencias, cualquier cosa que ocurra en su vida interior. La mayoría de nosotros no hacemos lo mismo, sino que bloqueamos los sentimientos para que no se hagan conscientes, lo que da como resultado confusión y desequilibrio emocionales.

Cuando interactuamos con otra persona que se acepta a sí misma tenemos la sensación de que esa relación es distinta de la mayoría. La persona que se autoacepta tiene la capacidad de aceptar a otros, de ser abierta a los otros, y de recibir sus energías sin resistencia. La persona que no se autoacepta no puede aceptar a los demás ni ser abierta a ellos. Debido a que rara vez encontramos personas que se autoacepten, no tenemos una auténtica percepción de cómo es una relación basada en la autoaceptación.

Cuando conocemos a una persona que se acepta a sí misma y nos acepta a nosotros, que no se nos resiste inconscientemente, experimentamos una revelación. Sentimos que estamos siendo aceptados en un nivel energético profundo. Estamos desarmados. No hay razón para resistirse. Sentimos amor. El amor no es más que aceptación. El amor incondicional es la aceptación incondicional, sea de uno mismo o de otra persona.

Cuando la aceptación incondicional forma parte del encuentro terapéutico, proporciona las fuerzas para la transformación. Se produce curación debido al poder del amor. Los bloqueos psicológicos se disuelven; no hay necesidad de combatirlos. Se intensifica la relación con el terapeuta y siempre existe un potencial problema de dependencia.

## ***El despertar de la autoaceptación***

Como hemos expuesto, el auténtico propósito de la relación terapéutica es, en último término, despertar en el cliente la aceptación de sí mismo. Esto ocurre mágicamente en la interacción, por una especie de resonancia. El resultado se ha denominado autoactualización en Occidente, autorrealización en Oriente. En ambos casos lo que se aviva es la capacidad para amarse a uno mismo. Se gana la capacidad para suscitar poder curativo interno mediante el amor por sí mismo.

Ya no hay ningún ansia ni búsqueda de amor fuera de uno mismo; uno está completo con ser uno, sintiendo el amor en su interior. Las relaciones se enfocan como vehículos a través de los cuales se expresa el amor interior, en lugar de como contexto donde uno busca ser amado. La vida ha cambiado esencial y milagrosamente.

¿Debe buscar usted un terapeuta o un gurú para poder amarse efectivamente a sí mismo? Esto es algo que se discute; dentro de la especialidad hay autoridades a favor de las dos posturas. No cabe duda de que la clase de relación que he descrito puede ser decisiva para despertar el amor por sí mismo. Pero hallar esa relación tal vez sea difícil, y suele considerarse que es algo que “sucede” más que el resultado de una búsqueda explícita.

Yo he visto, gracias a la propia experiencia y a la de otros, que es posible hacer un progreso sustancial, si es que no del todo definitivo, por propia cuenta. Por esa razón, he formalizado el sistema del Proceso integrador, una autoterapia dirigida a despertar el poder de la autoaceptación y del amor a sí mismo, así como los centros superiores de la conciencia y de la comprensión. Aprenderá usted a activarse mediante un enfoque intelectual, en lugar de bajo la influencia personal de un maestro.

No obstante, si tiene un terapeuta o gurú con los que trabaja, siéntase con libertad para continuar la relación si lo desea. El Proceso no es dogmático y es compatible con cualquier otra psicología humanista en que pueda estar participando. Conforme vaya iniciándose en el tratamiento irá usted ganando un conocimiento técnico, tanto teórico como práctico, de importantes principios psicológicos. Si no dispone de maestro personal, asuma que no lo necesita en este momento. Seguramente atraerá a alguien hacia su vida en el momento indicado, si necesita esa relación.

## ***El trabajo con uno mismo***

Muchas personas no han sido nunca asistidas por terapeutas ni gurús. Sin embargo, prácticamente todos nosotros necesitamos aprender a despertar las cualidades de la autoaceptación y del amor por uno mismo. Para mí es éste el tremendo desafío espiritual de nuestro tiempo.

La vida está en evolución y todos nosotros somos “obras en marcha”. El objetivo de la vida es despertar y expandir nuestras capacidades latentes para el amor, la creatividad y la inteligencia, pero se necesita un programa que nos apoye en nuestro despertar. Cuando uno se pone en sintonía con esta natural necesidad evolutiva, de inmediato se siente más en paz consigo mismo: ya no carece de propósitos. El goce que genera el propio desarrollo basta para mantenerlo a uno interesado en la vida.

Perseguir la evolución personal significa que se debe trabajar con uno mismo. La mayor parte de la gente entiende que se requiere esfuerzo y se aplican con entusiasmo. Nadie, ni siquiera el propio terapeuta, puede hacer ese trabajo por uno. Debe estar usted

en el punto en que comprenda que el trabajo consigo mismo es una prioridad, porque está usted cansado de funcionar (o no) como lo hace.

Aun así, muchas personas tienden a cometer un error cuando inician el trabajo sobre sí mismas. Es normal cuestionarse la propia vida y tal vez decidir que se requieren ciertos cambios, pero el cuestionamiento puede llevar a un hábito no productivo: el de pensar demasiado.

*Trabajar con uno mismo no consiste en pensar constantemente en uno mismo*

El asunto de pensar demasiado es de crucial importancia. Trabajar consigo mismo no consiste fundamentalmente en analizarse a uno y sus motivos, ni en ser meticulosamente introspectivo, ni en intentar controlarse y obrar mejor, ni en tratar de ser lo que uno no es. Este uso de la mente es contraproducente. Hay que aprender a sustituir los pensamientos por los sentimientos. **Debe aprender a sentir “lo que es” en el centro sensitivo, en lugar de proyectar “lo que espera” desde el centro del pensamiento.**

Mucha gente que cree estar trabajando consigo misma se engaña porque no tiene la precisa comprensión que se necesita. Pasan el tiempo en constantes autovaloraciones que no hacen más que absorberlos en sí mismos. Cuando haya leído este libro tendrá una taxativa comprensión de cómo trabajar consigo mismo.

### ***El proceso integrador***

Integrar significa entrar a formar parte de un todo; recuperar, aceptar e incluir lo que antes estaba aparte. “Proceso” es un término psicológico que se refiere a la idea de aceptar y convivir con la experiencia tal como se manifieste, permitiéndole que se desenvuelva por sí sola en el aquí y ahora.

El Proceso integrador es el nombre que he dado al sistema de autoterapia que ha surgido a lo largo de mi trabajo conmigo mismo. Incorpora los principios anteriores y procede de la sabiduría oriental tradicional así como de los actuales conocimientos psicológicos de Occidente, pues ambas cosas he estudiado durante más de veinte años. He intentado combinar los elementos más poderosos y más compatibles de las dos tradiciones.

*Integración significa aceptarse a sí mismo, con los propios sentimientos, tal cual es*

La integración es el requisito para aceptar e incluir partes de uno mismo, o de la propia experiencia, en lugar de resistirse a ellas. Cuando algo no está integrado da lugar a un conflicto. Nos resistimos a algo (a un sentimiento, por ejemplo) porque creemos que el sentimiento es malo para nosotros. Hace que nos sintamos incómodos. Al luchar contra el sentimiento ampliamos la escisión entre nosotros y los sentimientos y aumentamos la sensación de conflicto.

*La resistencia crea dolor*

El conflicto que se crea debido a la resistencia causa dolor. Éste es un concepto clave. **La causa de la mayor parte de nuestro dolor es nuestra resistencia a los**

sentimientos, no el verdadero sentimiento en cuanto tal, ni siquiera cuando se trata de un sentimiento “negativo”. Los sentimientos negativos pueden llevar en sí una cierta cantidad de dolor inherente, pero nosotros multiplicamos, exageramos y prolongamos ese dolor mediante la resistencia. Aprender la forma de *aceptar* las experiencias es el sistema de minimizar el dolor.

### *La experiencia tiene lugar en el momento*

No obstante, no por haber aprendido a aceptar queda completamente integrada la experiencia. Debe ser asimilada de una cierta forma, mediante lo que llamamos la *experiencia directa*, en la que queda absorbida o disuelta por completo. Al aprender a entrar en la experiencia directa ganamos la comprensión de lo que se conoce como “existir en el momento”.

Existir en el momento es una perspectiva mística. Se activa la conciencia testimonial y funcionamos en un plano nuevo y superior que da como resultado una sensación de bienestar y euforia al tiempo que pone en juego poderes transpersonales que han estado bloqueados por el ego personal. Estos poderes actúan en un nivel muy práctico, llevando a cabo la transformación en situaciones a que previamente nos habíamos resistido. Al aceptar vamos más lejos. Alcanzamos lo espiritual a través de lo mundano. Descubrimos lo espiritual en lo mundano.

Es esencial aprender cómo abrirse al nivel de los sentimientos. Uno puede sentir que está padeciendo dolor en este preciso momento. No obstante, el problema es que uno sigue resistiéndose al dolor con un autorrechazo inconsciente. El autorrechazo es un acto de la mente que crea dolor e impide su disolución. Desarrollar la capacidad para aceptar conduce a sentir sin obstáculos, a la catarsis y a la liberación del dolor. Sólo es posible sentir cuando la mente se acepta a sí misma.

El proceso consta de cuatro pasos, cada uno de los cuales corresponde a una función de nuestra individualidad. Los pasos deben seguirse para lograr la integración de cualquier acontecimiento. El acontecimiento puede ser un sentimiento interior, una emoción o un hecho del mundo exterior. El proceso es de especial utilidad en circunstancias estresantes, pero también como forma de enfocar todos los sucesos de la vida, tanto “positivos” como “negativos”. Una vez integrados, no perderemos nada de la vivencia del suceso. La energía del acontecimiento se disuelve, siguiendo su curso natural, en lugar de quedar atrapada y seguir afectándonos. Salimos “depurados”.

### *Los pasos del Proceso integrador*

<u>PASO</u>	<u>PLANO</u>	<u>FUNCIÓN</u>
CONCIENCIA	Intelectual	saber
ACEPTACIÓN	Mental	pensar
EXPERIENCIA DIRECTA	Corporal	sentir
TRANSFORMACIÓN	Espiritual	trascender

1. **CONCIENCIA.** Función intelectual: la conciencia básica del acontecimiento, sea un sentimiento o un suceso exterior. La conciencia incluye reconocer que el acontecimiento corresponde a una proyección de energía suprimida que se retiene en el subconsciente; en otras palabras, la “apropiación” del acontecimiento. La conciencia

también incluye comprender los principios básicos de cómo trabajar con uno mismo y la decisión consciente de aplicarlos.

**2. ACEPTACIÓN.** Función mental: cesa la resistencia al acontecimiento. Por lo general la experiencia se bloquea inconscientemente mediante diversas maniobras mentales de autorrechazo. Al aceptarnos, estos mecanismos se hacen conscientes y se abandonan. Entonces se aviva el amor por uno mismo y se abre el paso a la experiencia directa de los sentimientos.

**3. EXPERIENCIA DIRECTA.** Función corporal: estar en el centro sensitivo, “en el momento” del acontecimiento. Se penetra por completo en las sensaciones, sin resistencia, análisis ni culpa. El acontecimiento se vive en el plano corporal hasta disolverse la energía.

**4. TRANSFORMACIÓN.** Función espiritual: se activa la conciencia testimonial y la superior inteligencia transpersonal guía las energías, lo que da lugar a un inesperado cambio exterior creativo y a una catarsis interna. Nada obstaculiza el flujo de la vida. Se producen ajustes espontáneos y sin control consciente.

De este modo hemos pasado sucesivamente por los diversos niveles de la experiencia, en orden lógico, culminando en el espiritual. Lo que puede sorprender a muchos es que se alcance lo espiritual a través de lo corporal, o bien desde el centro sensitivo y no desde la mente o el intelecto. Desde luego que no me refiero a la naturaleza sensual del cuerpo sino a los centros superiores de conciencia a los que sólo se accede por los sentimientos.

Acostumbramos tener la falsa idea de que la realización, la paz y la felicidad pueden alcanzarse mediante el conocimiento, el logro o la posesión. Al examinar el siglo xx, la falsedad de esta postura se hace más evidente. La verdadera felicidad es incondicional; se logra cuando utilizamos el intelecto para entender que el conocimiento es importante, pero no satisface en último término, cuando vamos más allá de la inclinación egocéntrica y posesiva de la mente, cuando entramos en la experiencia directa de nosotros mismos y del universo, cuando tenemos la percepción de que nosotros somos el universo.

*Entiendo que cuando  
no me acepto a mí mismo,  
o no acepto mis sentimientos,  
contraigo una deuda conmigo mismo.  
Los sentimientos no desaparecen,  
sino que se esconden en el subconsciente,  
para rebrotar más tarde.  
Cuando acepto mis sentimientos tal como son  
no contraigo ya ninguna deuda.  
Experimento la vida plenamente  
y dejo que baya crecimiento.*

## **2.- La creación del subconsciente**

### ***Resistencia a la propia experiencia***

Forma parte de la naturaleza humana el perseguir la sensación de bienestar. Tenemos legítimas necesidades básicas de sostenimiento, de refugio, de compañía, de amor y de autoexpresión. Trabajamos para que las circunstancias satisfagan esas necesidades. Al actuar con objetivos conscientes nos volvemos selectivos sobre cómo emplear nuestras energías y sobre los resultados de nuestro trabajo. Nos parece natural aceptar determinados sucesos y resistirnos a otros.

Nuestra orientación selectiva con respecto a la experiencia se va asociando con placer y dolor. Desarrollamos una predisposición natural a elegir condiciones que sean placenteras en sí mismas, o que conduzcan a resultados placenteros, y nos resistimos a las condiciones que son dolorosas o conducen a resultados dolorosos. ¿En qué puede estar esto equivocado? En apariencia, es una descripción elemental de lo que es la vida.

Sin embargo, a lo largo de los siglos los filósofos han tenido que ocuparse de las consecuencias que tiene una vida basada en perseguir el placer y evitar el dolor, porque la experiencia ha demostrado que esa vida no conduce a la felicidad. Estos filósofos concibieron entonces otros sistemas de valores, o de *creencias*, que pudieran ser más útiles para conducir a la sensación de realización que perseguimos.

Por supuesto, nuestro nivel de madurez tiene mucho que ver con lo que consideramos que merece la pena perseguir. Conforme crecemos superamos ciertas necesidades y adoptamos (es de esperar) otras menos estrechas y menos centradas en uno mismo. Sin embargo, en la mayor parte de los casos damos vueltas alrededor de las necesidades básicas de seguridad, de sensación de poder y de relaciones personales, aunque algunos tal vez hayamos refinado la interpretación de nuestras necesidades en un plano más sofisticado.

Muchas de nuestras “necesidades” son un resultado del condicionamiento social. Son artificiales: creadas por una sociedad agresiva y orientada hacia metas. No obstante, reaccionamos ante esas necesidades como si fueran esenciales para nuestro bienestar. Sentimos la misma ansiedad por satisfacer las necesidades artificiales como si estuviéramos en situaciones que de verdad fuesen amenazadoras para la vida. Este error es consecuencia de nuestro nivel de conciencia, de nuestra falta de visión. No obstante,

no tiene sentido tratar de describir esas falsas necesidades. Mis opiniones no harían cambiar lo más mínimo las de nadie, ni las suyas las mías. Todos estamos situados en el nivel de crecimiento personal que nos corresponde.

### *Creencias*

Las necesidades derivan de las creencias, que son los filtros por los que percibimos la realidad. Aparte de las instintivas, como la creencia en la elemental supervivencia, nuestro condicionamiento social nos ha procurado otras falsas. También hemos desarrollado algunas basadas en nuestras pautas personales. Muchas son irracionales, limitadoras y destructivas. Una vez nos damos cuenta de su carácter contraproducente, podemos querer cambiarlas, pero un cambio voluntario es difícil.

#### *Las creencias son mantenidas por pautas energéticas suprimidas*

Las creencias son estados mentales condicionados que en su mayor parte se presentan en un nivel inconsciente. Resulta difícil reprogramar directamente lo que podría ser una creencia limitadora, aunque nos ayudáramos con técnicas como las afirmaciones, porque las pautas energéticas suprimidas la mantienen en su sitio. En nuestro trabajo, no intentamos cambiar directamente las creencias. Al aceptarnos a nosotros mismos las aceptamos tal como son. Al procesar los sentimientos se liberará la energía que hay detrás de la creencia y que la mantiene. La creencia limitadora o destructiva es superada de forma natural, y no a la fuerza.

Buena parte de lo que consideramos importante sólo lo es porque así lo consideramos. Nuestra actitud cambiará con el paso del tiempo y conforme vaya habiendo crecimiento, pero de momento asignamos un valor emocional a conseguir lo que piden nuestras creencias y a evitar todo aquello que amenaza dichas circunstancias.

Así, el joven que va a comprarse su primer coche se rompe la cabeza pensando en qué modelo elegir y el científico en los resultados de su trabajo. Están en distintos niveles de desarrollo en cuanto a sus objetivos. Sin embargo, ambos padecen una ansiedad innecesaria debido al apego compulsivo y mal aplicado al resultado de sus respectivos empeños, creyendo de forma inconsciente que su valía depende de la aprobación de sus pares. En este aspecto, psicológicamente están en niveles de crecimiento similares.

Cabe suponer, por lo tanto, que el individuo tiene un sistema autoproyectado de creencias, extensivo e intensivo, que considera primordial para alcanzar la felicidad. El sistema de creencias crea necesidades. A través del dolor subjetivo que sufre cuando estas necesidades no se realizan, el individuo aprende a esforzarse en buscar las condiciones que satisfagan sus necesidades. La orientación habitual con que se valora qué elementos de la experiencia se admiten y a cuáles se presenta resistencia se transfiere a la vida interior: en sentimientos, emociones y actitudes. Se desarrolla una fuerte propensión a juzgar la experiencia interior así como la exterior.

Hemos caído en una trampa. Debemos resistirnos a determinadas condiciones para sobrevivir, pero involuntariamente extendemos esta lógica a campos donde es inadecuada la resistencia, lo que da lugar a energías, enredos y enfermedades que no se resuelven.

La resistencia a la experiencia se produce en un nivel sutil pero poderoso y constituye el inicio de lo que se llama la *supresión*.

### ***Supresión***

La supresión es un mecanismo psicológico que conduce a las disfunciones emocionales y espirituales que conocemos por neurosis. Suprimir es algo que todo el mundo hace. Las personas que llegan al punto en que no les es posible funcionar o relacionarse con los demás sencillamente han llevado la supresión más lejos que las personas normales; las que se consideran bien equilibradas suprimen menos que las normales.

Así, la media de salud emocional de nuestra sociedad está por debajo del potencial posible para la especie humana, pero esto tiene precisamente que ver con nuestro actual nivel de crecimiento evolutivo.

La función de toda terapia de crecimiento es depurar el material suprimido que nos afecta de forma adversa y nos vuelve neuróticos. Es importante tener una clara comprensión de cómo opera la supresión.

#### *La supresión empieza con la resistencia*

Cuando se presenta resistencia a algo, se crea en nuestro interior una condición que nos afecta profundamente. El campo electromagnético que rodea al individuo, llamado aura, se fortalece para impedir la entrada de toda experiencia exterior a la que se presenta resistencia. En efecto, la resistencia crea un escudo contra el intercambio de energía en el nivel psíquico, que es donde fundamentalmente ocurre la experiencia. Este escudo es bastante tangible en el nivel psíquico, y lo detectan y ven las personas con capacidades perceptivas especiales. Las personas con percepciones normales pero sensibles notan a veces el escudo, o “muralla”, que rodea a las personas especialmente afectadas por la supresión.

La resistencia tiene un efecto similar en los sentimientos interiores. Se construye un escudo de energía alrededor de los centros emocionales, de forma que no se permite que los sentimientos se hagan conscientes. Al producirse experiencias y presentarse resistencia, la energía de los sentimientos choca con el escudo. No se puede liberar la energía porque ha quedado bloqueada, más bien que absorbida; no puede descargarse en la conciencia. De lo que no nos damos cuenta es de que, cuando no se libera la energía de un sentimiento, ésta no se va, sino que se queda dentro de nosotros, en forma latente, vinculada al cuerpo energético psíquico.<sup>3</sup> Con el tiempo, el hábito de resistirse da lugar a un bloqueo crónico de los centros.

El motivo que hay detrás de la resistencia a los acontecimientos desagradables es que hubiéramos preferido no sentir el dolor que conlleva. Evitar los sentimientos también implica eludir la responsabilidad por ellos: lo que no siempre se hace queriendo sino porque nos faltan conocimientos para enfrentarnos directamente a la vida. No sabemos cómo experimentar de pleno, para que no queden cabos sueltos ni energías persistentes e irresueltas.

---

<sup>3</sup> El cuerpo psíquico es uno de los tres cuerpos o vehículos del alma (físico, psíquico y causal) que, según la filosofía yóguica, constituyen el individuo o la conciencia individual. A lo largo del libro el cuerpo psíquico también es denominado cuerpo astral, cuerpo emocional o cuerpo energético.



Después de bloquear la energía de un sentimiento mediante la resistencia, evitamos la conciencia de la energía bloqueada, completando así la supresión. De modo que no conseguimos evitar los sentimientos, como querríamos, sino simplemente evitar que la energía entre en nuestro campo de conciencia. La energía de los sentimientos permanece así con nosotros de forma latente.

### *La supresión opera tanto hacia dentro como hacia fuera*

La supresión es el acto que impide que la experiencia entre en el campo de la conciencia. Hacia el exterior, suprimimos la conciencia de otras personas, de acontecimientos y de condiciones que son desagradables. Nos cerramos a muchos aspectos de la vida, volviéndonos fiscalizadores y egocéntricos. Algo parece maligno por el mero hecho de entrar en conflicto con nuestra “necesidad”.

Hacia dentro, suprimimos la conciencia de los sentimientos dolorosos, incluido todo lo que nos disgusta de nosotros mismos: lo que percibimos como faltas, debilidades o pautas negativas. La supresión exterior puede hacernos limitados e incluso intolerantes, pero las consecuencias de la supresión interior pueden ser más severas.

Creemos posible cerrar sencillamente la puerta al dolor y recuperar la tranquilidad. Tratamos de excluir el dolor de nuestra conciencia a la fuerza, mediante cuantas maniobras evasivas hagan falta. Sin embargo, lo que estamos haciendo es rechazarnos a nosotros mismos, porque el dolor forma parte de nosotros.

El problema de la supresión de los sentimientos es que éstos no se resuelven, sino que meramente se ocultan. Cuando algo se suprime se vuelve momentáneamente inconsciente, pero sólo para abrirse paso y aflorar tiempo después. La cólera, por ejemplo, no se disuelve cuando se suprime, sino que permanece con tanta fuerza como era sentida en el primer momento, salvo que ya no está dentro del campo de lo consciente. Cuando suprimimos una sensación desagradable, interrumpimos el flujo natural de las energías. No permitimos que la sensación se depure ella sola, se resuelva ella misma, recupere su equilibrio natural. La energía resulta atrapada y se almacena en condiciones estáticas. ¿Dónde se acumula la energía? Se sostiene que en lo que se ha dado en llamar “el subconsciente”.

### *La supresión crea un karma subconsciente*

El mecanismo de la supresión crea, pues, buena parte si no todo del misterioso subconsciente sobre el que se ha cavilado y al que se ha exaltado a partir de Freud. El subconsciente no es más que una acumulación de energías, las fuerzas potenciales que están en estado latente porque no fueron debidamente resueltas en el momento en que se presentaron. Al rechazar nuestra experiencia hemos creado el reservorio que es el subconsciente. En términos orientales, la acumulación de fuerzas subconscientes se llama karma.

### *El subconsciente*

El subconsciente no es una entidad distinta y separada que necesariamente tenga su propia vida independiente. No es más que una parte de nosotros que hemos alejado y situado donde no alcanzamos a verla. Es notable la capacidad que tiene la mente para

suprimir la conciencia y para contener en el subconsciente las energías, y aunque esto no parece ser beneficioso en la mayor parte de los casos, la costumbre de suprimir y la influencia que esta costumbre tiene en nosotros han constituido un factor principal en la conformación de nuestra vida e historia.

Hemos elegido el alejamiento, pero nos será fácil recuperar los sentimientos que hay en el subconsciente si lo deseamos. La muralla interior que ha crecido para dividirnos a nosotros mismos no es tan sólida, sino más bien una zona oscura, donde siempre están haciéndose visibles las puntas del iceberg. Tan sólo nos hemos hipnotizado para no ver y sentir perfectamente esas cosas ocultas.

El problema de los sentimientos suprimidos es que no desaparecen sino que nos influyen constantemente. Crean y contribuyen a crear acontecimientos por vías insospechadas, dejándonos en la posición de ser gobernados por fuerzas ocultas que a veces son incontrolables y que tienen su propia inteligencia. Nos guían impulsos neuróticos inconscientes que conducen a un comportamiento irracional y normalmente autodestructivo. Nos atraen las personas que no deberían atraernos y no las que sí, y nos tornamos compulsivos, adictos e inestables a pesar de nuestras mejores intenciones. Los impulsos son fuertes y es difícil oponerse a ellos. En realidad, oponerse es imposible, porque la energía suprimida tiene que salir en último término. Contenerla sólo dará lugar a una liberación posterior y más destructiva. Vamos por la vida dejando más o menos caos a nuestras espaldas, acumulando cada vez más energías irresueltas y agrandando nuestro karma.

### *Lo que se suprime es energía*

Las sensaciones desagradables, lo mismo que las situaciones no resueltas, son el tipo de cosas que se suprimen; pero, cuando suprimimos, lo que se almacena es *energía*. Las emociones pueden exaltarse y no son más que energía que circula por los centros de conciencia. Cuando las personas interactúan se produce entre ellas un intercambio de energía, que es lo que hace posible que tengamos experiencias. Las experiencias son tipos de energía que asimila el cuerpo psíquico. Por supuesto, hablo de energía psíquica, que no está en general reconocida por la ciencia. Sin embargo, la energía subconsciente puede convertirse en una fuerza considerable. Se convierte en parte de nuestra personalidad, afectándonos tanto a nosotros como a los demás.

Puesto que suprimimos con arreglo a criterios, por personales que sean, creamos un reservorio de energía negativa de un determinado tipo. Hay personas que suprimen sobre todo el miedo; otras, la ira o los impulsos sexuales, por ejemplo. La energía suprimida crea entonces pautas: sistemas inconscientes e individuales con los que hacemos frente a la vida. Las pautas pueden no ser un problema, salvo que a menudo son negativas, porque nos impiden participar creativamente de la vida. Puesto que estas pautas suelen ser inconscientes, no sabemos por qué nos limitamos a nosotros mismos y ni siquiera sabemos del todo que lo estamos haciendo.

### *La supresión conduce a la adicción*

Para suprimir hace falta energía psíquica. Se necesita energía para suprimir energía; se necesita energía para bloquear. La demanda de energía se convierte en un drenaje de nuestros recursos, lo que crea condiciones que fomentan el ciclo adictivo. Puesto que la adicción proporciona energía, procedente de fuentes del exterior o de las

reservas interiores, facilita la supresión. Cuando no se dispone de esa energía adicional, no resulta tan fácil suprimir, y nos enfrentamos cara a cara con nuestro dolor. De modo que, cuando suprimimos, la energía se desvía de su manifestación positiva y constructiva, resultamos escindidos y trabajamos contra nosotros mismos, sin darnos cuenta de lo que pasa.

### ***Represión***

El síndrome de supresión se vuelve inconsciente cuando alcanza el grado de *represión*. La represión es lo mismo que la supresión, salvo que no hay conciencia de los sentimientos ni de que se evitan. Por ejemplo, si está usted enfadado pero no reconoce conscientemente el enfado, éste queda reprimido. Es imposible liberarlo como es debido y el enfado se acumula subconscientemente.

La represión es desgraciadamente habitual en el mundo moderno. Freud afirmó en *El malestar en la cultura* que en su opinión era inevitable. Su afirmación resulta aún más pertinente hoy. La represión es la consecuencia de la insensibilización que padecemos. La vida está tan ocupada, tan sometida a ansiedades, con la atención constantemente volcada hacia el exterior, que no nos damos cuenta de cuáles son nuestros verdaderos sentimientos. Hemos perdido el contacto con nosotros mismos.

La represión continuada desemboca en neurosis y en el bloqueo general del organismo humano. El resultado desde el punto de vista emocional es ansiedad, adicción, rabia y pautas destructivas inconscientes; y en el nivel físico, la enfermedad. La energía bloqueada es fácil que alcance el nivel en que afecta a lo físico, ¿y qué es la enfermedad sino un bloqueo? Observando las enfermedades que prevalecen en el siglo xx, como son las cardíacas y el cáncer, no puedo evitar tener la sensación de que su principal causa debe ser la concentración de fuerzas negativas subconscientes que fomenta la vida moderna.

No obstante, no se debe olvidar que los seres humanos han ido creando su subconsciente a lo largo de la historia, de modo que no puede condenarse categóricamente la vida moderna. La persona media, lo mismo ahora que en tiempos anteriores, siempre ha tenido que enfrentarse a bloqueos y pautas personales. Que todos tengamos nuestro karma es lo que da sentido a proponer cualquier sistema de autotrabajo.

Todos somos muy similares cuando se nos observa desde cierta distancia. Todos tenemos tendencias inconscientes pero personales que nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial. Rara vez comprendemos del todo el lado superior de nuestra naturaleza, los centros del Corazón y Creativo. Rara vez nos relacionamos con los otros, ni con nosotros mismos, directamente, sin graves distorsiones impuestas por nuestros personales filtros de energía suprimida. Debemos reconocer la verdad sin volvernos pesimistas. Somos como somos porque la vida y la conciencia evolucionan. Vamos creciendo y avanzando. Nuestras capacidades sólo reflejan nuestros actuales niveles de crecimiento.

Ocupémonos concretamente de los tipos de sentimientos que habitualmente se suprimen o reprimen, para después enterrarlos en el subconsciente. Nuestros sentimientos se refieren por regla general a los siguientes campos:

**SUPERVIVENCIA:** Miedo, ansiedad, inseguridad por la salud, el dinero, las propiedades, la muerte.

**SENSACIÓN:** Necesidades sexuales, ansia de alimentos, de alcohol, de tabaco, de drogas.

**PODER:** Ira, hostilidad, agresividad, impotencia, insignificancia.

**RELACIONES PERSONALES:** Soledad, celos.

Las pautas que limitan la conducta nacen de la crónica supresión de los sentimientos. Los distintos sentimientos pueden estar ligados, formando sistemas complejos de supresión y de bloqueo. De este modo, las cuestiones sexuales pueden estar inarmónicamente asociadas en una persona con las cuestiones de seguridad, y en otras con las de poder. La acumulación de estas energías negativas produce el estrés. Si supiéramos cómo disolver y evitar la acumulación de energías negativas, podríamos evitar el estrés.

La acumulación de energía suprimida puede darse en intervalos cortos o largos. Es posible la supresión emocional a corto plazo de los temores, de los impulsos sexuales y de cualquier otro sentimiento que no sea posible disolver inmediatamente. Por ejemplo, uno puede experimentar enfado en el medio donde trabaja y trasladarlo a la familia. La tentativa de liberar la energía desahogándola en un lugar neutral se llama *desplazamiento*. El desplazamiento es normal y tiene como consecuencia sentimientos heridos, incomunicación y problemas en las relaciones.

Evitar a largo plazo los sentimientos crea una estructura de una magnitud muy distinta e insospechada. Puede llegar a alcanzar un punto en el que la propia vida esté conformada por fuerzas internas de las que no se tiene conocimiento consciente. Las situaciones que quedaron sin resolver en el pasado encuentran el camino para reaparecer con nuevos rostros o circunstancias, y tenemos que elegir entre aceptar la responsabilidad y experimentarlas, o evitarlas y suprimirlas otra vez.

### *El subconsciente procede de las existencias anteriores*

Sería llamativo que se pudiera crear sistemas tan complejos de evitación, supresión y bloqueo en el corto término de una vida. Mi opinión es que no ocurre así, sino que nuestras pautas se han formado a lo largo de los extensos períodos de las existencias anteriores. Decantarse por creer o no en la reencarnación es una opción personal. Para mí, parece obvio que hay alguna clase de preexistencia anterior al nacimiento físico. Me basta con observar con qué rapidez y con cuánta precisión desarrollan los niños su personalidad para convencerme de que hubo vida anterior.

Creo que el karma, el subconsciente, se hereda de las existencias anteriores. Los acontecimientos de la vida, pues, los crean y los interpretan fuerzas subconscientes. No es necesario estar de acuerdo con la doctrina de la reencarnación para llevar a buen término el proceso, pero la noción de existencias previas tal vez ayude a clarificar unas cuantas cosas.

Por lo pronto, le resultará más fácil cargar con la responsabilidad por ser quien es y estar donde está, en lugar de acusar a la propia infancia y a sus padres. Se dará cuenta de que los tempranos incidentes con la familia, por dolorosos que fuesen, eran meros catalizadores para que se diera usted cuenta de lo que estaba latente en su interior. En realidad, usted escogió esas precisas circunstancias para esa concreta oportunidad.

Dado que por lo común no hay memoria consciente de las existencias anteriores y que las causas de la mayor parte de las pautas emocionales se encuentran en esas otras

existencias, es difícil señalar la fuente de cualquier condición actual. No obstante, no es necesario comprender la causa. En nuestro trabajo, nos centramos en los sentimientos actuales, no en las causas. La psicología contemporánea es bastante unánime sobre la futilidad del análisis profundo.

Aceptar la posibilidad de existencias anteriores también implica la continuidad de la vida después de la “muerte”. Esta idea me ayuda intelectualmente por lo menos a actuar sobre el miedo a la muerte que es en realidad el único miedo primario. Las personas con facultades perceptivas especiales han recuperado mucha documentación de la vida de la “otra orilla”. Personalmente opino que estos informes, tomados en conjunto, son pruebas adecuadas de que hay algo más allá del caparazón terrenal.

### ***Proyección***

La proyección surge de la acumulación de energías generadas por la supresión. Es un mecanismo automático e inconsciente que asigna valores e identidades subjetivos a personas o acontecimientos del mundo “exterior”. Los sentimientos suprimidos se experimentan entonces indirectamente a través de otras personas o acontecimientos. En la proyección, las cualidades suprimidas se atribuyen a otros, o bien se perciben esas cualidades como si estuvieran causadas por otros o procedieran de ellos. Se acostumbra criticar a los otros por las mismas cualidades que se han proyectado en ellos.

*En la proyección tratamos de eludir la responsabilidad por determinados sentimientos*

Cuando proyectamos, asignamos inconscientemente a otras personas o situaciones la responsabilidad por nuestros sentimientos, creyendo que ellos “causan” nuestra experiencia. Por regla general elegimos las personas y situaciones con la suficiente habilidad para parecer justificados ante los demás lo mismo que ante nosotros. No alcanzamos a ver que los otros no están más que “sacando a relucir” el material suprimido que hay en nuestro interior. No son la causa de nuestros sentimientos, aunque puede considerarse que sean el estímulo.

Si ese sentimiento o reacción no estuviese ya latente en nuestro interior, no habríamos respondido de aquella concreta manera. Piense en cuán distintamente reaccionan diferentes personas en una misma situación. Al proyectar, vemos a través de los filtros distorsionadores de nuestras propias energías suprimidas. No vemos la realidad como es y reaccionamos de forma inadecuada.

Por ejemplo, si usted ha suprimido la cólera, verá a los demás responsables de “hacer” que usted se enfade debido a lo que hacen. Les echará las culpas. También percibirá que los demás están enfadados y que dirigen su enfado contra usted no estando usted enfadado. Es probable que los condene por su cólera. Si usted ha suprimido sus sentimientos sexuales, percibirá que los demás le hacen proposiciones sexuales fuera de lugar y es posible que los juzgue con dureza. Si usted ha suprimido sus sentimientos de rechazo hacia los demás, pensará que los demás están rechazándolo y de eso los acusará.

De manera similar, después de haber bloqueado su poder mediante la supresión de las propias energías, asignará ese papel a agentes exteriores, creyéndolos responsables de bloquearlo a usted. Usted parecerá estar totalmente justificado en su acusación. Incluso un observador imparcial podría estar de acuerdo en que usted se enfrenta a una fuerza exterior. La verdad es que no hay ninguna fuerza exterior. Milagrosamente, proyectamos

nuestras energías subconscientes en lo que parece ser el mundo exterior, creando nuestra entera experiencia. Somos literalmente responsables de nuestras percepciones así como de todo lo que nos ocurre. Los accidentes que nos ocurren “a nosotros” son, por desgracia, sólo casos extremos de las fuerzas negativas ocultas y almacenadas en el interior, acumuladas hasta el extremo de afectarnos físicamente. Recuerde que lo que se almacena en el subconsciente es *energía* y que la energía puede alcanzar niveles muy potentes si no se libera.

Nosotros nunca vemos “*lo que es*”. Sólo vemos lo que hemos proyectado. Debido a la magnitud oculta del subconsciente acumulado, no es posible percibir con claridad la medida y la significación del mecanismo de supresión-proyección. Para tener éxito en el proceso, debe aceptarse intelectualmente la condición de supresión-proyección como axioma de trabajo, aun si hay que hacerlo por fe. Cuando comience usted a integrar el material que antes ha suprimido, la verdad se irá haciendo poco a poco evidente y se sentirá atónito y fascinado.

Hasta el momento nos hemos ocupado de la supresión de los sentimientos e interacciones negativos. Sin embargo, los acontecimientos positivos también se suprimen y luego se proyectan en el mundo “exterior”. El escudo creado para protegerse de los sentimientos negativos también bloquea los positivos, y la proyección se convierte en el único medio de conectar con los sentimientos. Los recuerdos más apreciados por uno, la persona que uno cree que verdaderamente lo amaba, no fueron más que el amor que ya llevaba uno en su interior. Si alguien le ha ayudado es que se estaba ayudando usted a sí mismo.

Para tener éxito en la autotransformación, debe dejar de percibir el universo como una serie de objetos e individuos separados que actúan sobre usted y percibirlo como un campo por el que fluyen las propias energías, un campo que uno proyecta y luego percibe como si hubiera un mundo exterior objetivo. Increíblemente, los demás individuos también tienen exactamente la misma capacidad para crear sus propios universos al mismo tiempo que usted. Intente ahora mismo lo siguiente para desarrollar su capacidad para sentir:

### *Ejercicio*

Sienta el paso de sus energías hacia el mundo. Asuma que usted asigna valor e identidad a todo lo que percibe. Sus impresiones del mundo exterior le llegan a través de los propios filtros de energías suprimidas y éstos atraen hacia usted los correspondientes acontecimientos. Asuma que cuando ocurre algo, no ocurre por sí mismo, sino que lo crea usted inconscientemente mediante una proyección, o bien lo atrae hacia usted. Si una persona parece comportarse de un cierto modo, eso es que usted lo percibe así. Centre la atención en su campo energético y sienta la conexión que tiene con sus percepciones y reacciones. No me refiero a comprensión intelectual sino a sentir. Sencillamente a sentir su conexión con lo que usted percibe como cualidades ajenas.

Si bien debe cultivar cierta sensación de responsabilidad por sus sentimientos y experiencias, de ninguna manera debe asumir culpabilidad o autocondena. La culpabilidad es otra forma de autorrechazo. Recuerde que los demás son en último término responsables de lo que les ocurre a ellos, bien que eso no nos excuse de ayudarlos.

Hemos llevado el concepto de supresión-proyección algo más lejos de lo que suele ir la psicología. Hemos entrado en el terreno místico donde no sirven ni el pensamiento ni el razonamiento. Es necesario hacerlo para alcanzar nuestro objetivo de integración

interior. Nunca se hallará la realización mediante las facultades analíticas de la mente; la realización llega a través del centro sensitivo.

Cuando proyectamos, el mundo se convierte en un espejo que nos devuelve el reflejo de nuestras cualidades. Por supuesto, una gran cantidad de actividad independiente se desarrolla fuera de nosotros y otras identidades tienen un fundamento de carácter independiente. Cuando proyectamos, seleccionamos cuidadosamente la “pantalla” adecuada: una persona o situación con algún elemento de lo que nosotros proyectamos, y cargamos nuestra percepción de ellos con nuestra propia energía.

Si intentamos analizar qué parte de nuestra percepción es proyectiva y qué parte es “real”, nos desviamos del trabajo sobre nosotros mismos. De todos modos no es posible ninguna evaluación objetiva, porque no estamos depurados en nuestro interior. Por lo tanto, cuando utilizamos las técnicas del proceso suponemos que proyectamos todo el contenido de nuestra percepción. Es muy probable que, una vez integrada la cuestión, veamos espontáneamente y con exactitud qué pone en la situación el otro y qué ponemos nosotros.

### *El cliente proyecta en el terapeuta*

A la luz de lo expuesto sobre la proyección tal vez comprendamos del todo el valor de la relación con el terapeuta ilustrado. Al contrario que en la interacción con una persona media, en la que normalmente las dos personas se proyectan la una en la otra, el terapeuta ideal no proyecta en su cliente energías subconscientes, o por lo menos no reacciona en función de esas proyecciones. Esto incluye que no tenga exigencias ni expectativas. Además, el terapeuta no reacciona ni rechaza sino que acepta las proyecciones del cliente. En esto consiste en esencia la terapia y el catalizador para la transformación curativa. El cliente tiene la posibilidad de darse cuenta de sus proyecciones, con mayor claridad que en las relaciones con otras personas, porque ahora el espejo es excepcionalmente claro. No obstante, uno no debe desanimarse y renunciar a procesar las interacciones con la gente en general.

Siempre que se reacciona con fuerza a los estímulos que aporta otra persona, puede tenerse la seguridad de que están saliendo a la superficie las energías suprimidas en su interior. Si uno ha depurado su interior, no se sentirá tan afectado por la negatividad de los otros. Sus reacciones no serán tan pronunciadas ni tan valorativas. Sentirá entonces una cantidad “normal” de emoción negativa al responder a ciertas circunstancias, pero las técnicas del proceso siguen siendo un estupendo procedimiento para depurar esas sensaciones.

### *Depuración*

En el nivel físico, el propósito de la proyección es depurar. El cuerpo psíquico que almacena la energía emocional suprimida quiere de manera natural depurarse o limpiarse de esta negatividad. La proyección hace automáticamente que la energía se sitúe en un nivel consciente. Si no se reconoce este sistema de depuración, todo es en vano. Las experiencias proyectadas se resisten y se suprimen de nuevo, con lo que aumenta la cantidad de energía negativa del subconsciente. Se pierde la oportunidad de aprender mediante la proyección.

## *Los sentimientos deben experimentarse para depurarlos*

La depuración del material suprimido sólo tiene lugar cuando uno por fin se entrega a la experiencia que se ha estado evitando. Debe permitirse que la energía, el sentimiento, entre en la conciencia sin resistencia, para que se integre. En los acontecimientos dolorosos, debe aceptarse y experimentarse el dolor, pero se le enseñará a minimizar o neutralizar el dolor contemplándolo desde el ventajoso punto de vista del Testigo. La capacidad testimonial aporta la no identificación con los sentimientos dolorosos, haciendo que resulten más fáciles de integrar y liberar.

La energía suprimida se libera experimentándola de forma consciente. Conforme se permite uno tener el sentimiento, ese sentimiento va cambiando. El dolor se disolverá, quedando neutralizado. Enfrentarse a los sentimientos es todo lo que se necesita para depurar la negatividad suprimida, y una vez que se ha hecho frente a algo, la depuración puede producirse en un tiempo sorprendentemente corto. El problema es que nuestro autorrechazo inconsciente nos impide enfrentarnos de verdad a nuestros sentimientos, incluso cuando queremos hacerlo.

## *La vida se convierte en su terapeuta*

Mientras avanza por la vida tendrá diversos encuentros que llevarán sus energías subconscientes a la conciencia. Estas energías emergen cuando las condiciones son las adecuadas para que se liberen. Si uno aprende a integrar estas energías conforme afloran, afrontará la vida de forma más creativa. Estará *utilizando* sus circunstancias en lugar de dejarse avasallar por ellas. Para tener esta oportunidad nos encarnamos en el plano terrenal.

Sorprendentemente, la vida de cada individuo está planeada para que le proporcione precisamente las circunstancias adecuadas para depurar las fuerzas negativas ocultas en su interior. Al utilizar correctamente las circunstancias es posible trabajar de manera eficaz con uno mismo sin terapeuta. La vida se convierte en el terapeuta, y en realidad la vida es el mejor terapeuta y en último término el único. Sus circunstancias en este preciso momento son las que usted necesita. Están haciendo comparecer energías negativas de su subconsciente que necesitan ser depuradas. La depuración ocurre cuando usted las integra, es decir, cuando las acepta y experimenta sin resistencia.

La proyección puede disminuir si toma contacto directo con sus sentimientos, como se hace en la meditación. No obstante, no debe confiar en que cese la proyección, porque la proyección es una forma natural de depuración. Ha de aprender a ser consciente. Al darse cuenta de lo que está pasando, usted mismo sonreirá. No “participará” pensando que el otro es responsable de su experiencia; “se apropiará de” su experiencia, lo que quiere decir que se hará responsable de lo que tiene delante. Al hacer esto se alcanza el control que usted busca sobre su vida.



*Reconozco que lo natural en la vida  
es el equilibrio:  
que siempre debo experimentar  
lo "alto" y lo "bajo".  
Si lucho y trato de evitar lo "bajo",  
lucho contra la vida misma.  
Si acepto las dos cosas  
de una forma comprensiva,  
estaré en armonía con la vida  
y conmigo mismo.*

### **3.- El juego de los opuestos**

La proyección puede llevarse un paso más allá poniéndola en relación con el concepto de dualidad. La dualidad es una teoría; no hay forma de demostrarla de modo concluyente. Para mí, la dualidad es algo a lo que me remito mientras observo y aprendo de la vida. Es un concepto a utilizar cuando se echa una larga mirada a los propios altibajos; no es un dogma ni una regla a seguir a ciegas, a la que tratar de adaptar la propia vida. Sin embargo, si usted simpatiza con la idea, eso le dará una nueva perspectiva. Puede ganar una visión más equilibrada del carácter de la existencia.

#### ***Dualidad***

La teoría de la dualidad afirma que el mundo manifiesto se compone de opuestos. Sin embargo, en realidad no se trata de opuestos como parecería sino que de hecho son complementarios. Cada uno de los miembros de cualquier par de cualidades complementarias depende del otro para existir; ninguno puede existir por sí solo. Ejemplos de estos pares son el día y la noche, el calor y el frío, arriba y abajo, sólido y blando. Si pudiera existir algo sin complementario, no habría modo de percibirlo, porque se necesita la vivencia de las dos cualidades para conocer a cualquiera de las dos por separado. Es imposible imaginar el día sin conocer la noche. Determinadas cosas no son evidentes porque están ocultos sus complementarios. Así, por lo común no somos conscientes de la atmósfera, pero lo seríamos si nos trasladaran al espacio. Nunca hemos estado sin atmósfera, de modo que apenas somos conscientes de ella y lo normal es que no tenga ningún contenido emocional.

La dualidad se comprende y se acepta más fácilmente con ejemplos físicos. La controversia comienza cuando se abordan los sentimientos, puesto que exactamente los mismos principios valen para nuestra vida interior: el día y la noche de las emociones, lo caliente y lo frío de las relaciones, los altos y los bajos de lo que suele llamarse la "felicidad", el incesante entrelazamiento de placer y dolor.

No podremos reconocer el placer si nuestra experiencia no incluye también un dolor del mismo grado y más o menos en el mismo punto del tiempo. Cuanta más hambre tenemos, más disfrutamos comiendo. Cuantos más solos estemos, más significativa se vuelve la proximidad de otro. El obstáculo que encontramos en nuestro camino nos proporciona el gozo de superarlo. El dolor de una relación es proporcional al amor. Nuestros extáticos buenos momentos quedan equilibrados por nuestros depresivos bajones.

## *La mente crea la Dualidad*

¿Por qué tiene que ser así? La dualidad forma parte de la naturaleza del percibir y del sentir; no es una forma de castigo. La mente percibe detectando pares de complementarios. Cuando algo afecta a la mente, ésta debe tener una experiencia de similar intensidad con el complementario, no al mismo tiempo pero con proximidad temporal para poder percatarse del hecho.

Además, somos *nosotros* quienes inconscientemente asignamos valor positivo o negativo a las distintas caras de la experiencia, a veces de un modo casi arbitrario. La mente *crea lo mismo* el placer que el dolor. Por lo tanto, la experiencia dualística variará entre los individuos.

Tómese una experiencia y la mente la dividirá en partes: una parte placentera y otra dolorosa. Por lo general no nos damos cuenta de hasta qué punto la mente categoriza nuestra experiencia. Parece que el acontecimiento se compusiera genuinamente de un elemento “positivo” y de otro “negativo”. No comprendemos que nosotros hacemos que algo sea doloroso, mejor dicho, que nosotros asignamos dolor a un aspecto del acontecimiento, con el único objeto de equilibrar como es debido la experiencia. De modo que el dolor no tiene una auténtica existencia pero, por supuesto, nosotros lo percibimos como algo real.

La dualidad también significa que el valor emocional de cualquier experiencia cambiará al repetirla. Puede que a usted le guste algo, pero si repite, tratando de recobrar la primera sensación, lo mismo cambia. Pasa por inesperadas fases dolorosas, equilibrando lo positivo con lo negativo, sin darse cuenta de que es usted quien hace cambiar la experiencia y quien le asigna su valor emocional.

*La dualidad afecta a todo lo que a usted más le importa*

Yo no le pediré que acepte la teoría de la dualidad sin discutirla, pero trate de observar sus experiencias desde este punto de vista y juzgue por sí mismo si no tiene alguna credibilidad. Probablemente estará de acuerdo en que hay algo de eso, sobre todo cuando examine las cuestiones que cuentan y que dan sentido a su vida, como las relaciones personales o profesionales. La experiencia dualística se evoca con mayor intensidad precisamente en las cuestiones importantes.

Las relaciones románticas son notorias por sus facetas de amor-odio. Las relaciones comienzan con los mejores sentimientos e intenciones, pero no tarda mucho en hacerse visible el lado negativo. Siempre habrá un lado negativo, porque no es posible sentir amor *en grado de dependencia* sin resentimiento.

En realidad, hemos proyectado tanto nuestro amor como nuestro odio. Nosotros asignamos ambas cualidades a los aspectos de otra persona que mejor aceptan la proyección. Si no hay nada verdaderamente objetable a lo que endosar el resentimiento, exageramos algo desproporcionadamente o nos lo inventamos.

El éxito en la carrera o, en general, la consecución de las necesidades del ego: seguridad, sensación o poder, siempre se experimentan dualísticamente. La percepción del éxito va seguida de una percepción del fracaso. El fracaso puede ocurrir en el mismo terreno que el éxito, o bien en un sector vital aparentemente sin relación. Si no ocurre nada que pueda tomarse por un fracaso, o bien proyectamos el fracaso o bien nos

volvemos ostensiblemente autodestructivos, causando auténticas pérdidas. En cualquier caso, la sensación de fracaso equilibra la de éxito.

Fíjese, por favor, en que no estoy describiendo el mecanismo de la dualidad para inducirle a que evite la negatividad con mayor cuidado. La negatividad no puede evitarse; sólo puede suprimirse. Existe en nosotros la profunda e inagotable necesidad de vivir todo lo negativo; no descansamos hasta cumplir esta necesidad. Nos salimos de nuestro camino para crear condiciones negativas y complementarias.

Comprender cómo nos afecta la dualidad es posible que nos haga caer en un pesimismo absoluto, que parecería justificado en nombre de que cualquier avance hacia la seguridad, el placer o el éxito tiene necesariamente que incluir a su opuesto. La gente se vuelve escéptica, sin haber oído nada sobre la teoría de la dualidad, porque han aprendido que el éxito va acompañado de fracaso. Deciden evitar el fracaso por el sistema de evitar el éxito, desperdiciando la vida. Esta actitud de no enfrentamiento es bastante común y suele ser inconsciente.

Una reacción más positiva al conocimiento de la dualidad sería reconocer que nosotros nos hacemos la vida más difícil de lo necesario al concentrarnos compulsivamente en el “éxito”, como es habitual en nuestra sociedad orientada a metas. Por supuesto, seguiremos ocupándonos de las necesidades esenciales, pero el problema es qué consideramos esencial. Una vez más, es importante distinguir entre necesidades reales y necesidades percibidas o adictivas.

### *La adicción exagera la Dualidad*

Esto es lo que hay que entender de la dualidad: estamos sometidos a la más estricta ley cuando nos hacemos adictos a satisfacer cualquier deseo. Una vez caemos en la adicción, somos compulsivos, hemos de tener el objeto en cuestión. En ese momento, la satisfacción es dualística, alternándose el placer y el dolor.

Nuestros sistemas de necesidades son artificiales, compulsivos y adictivos, provocando fuertes experiencias dualísticas. Cuando no somos adictos a los resultados, no pasamos por la misma intensidad de oscilación dualística, aunque sólo sea porque no buscamos satisfacciones intensas en nuestra actividad. Estamos más relajados y no necesitamos tanto para ser felices.

El crecimiento es un proceso gradual; aprendemos que no necesitamos una cosa y después que tampoco otra. La eliminación de las necesidades compulsivas, o de lo que creemos que debemos tener, es una parte importante de la liberación personal. Pero ¿cómo exactamente se logra el crecimiento? No es posible liberarse de las necesidades compulsivas mediante un acto de voluntad. El proceso de las necesidades percibidas da lugar a su superación de forma suave y natural. No se fuerce a ser lo que no sea; no quiera ser nada distinto de lo que es. Al aceptarse a sí mismo permite que se produzca el crecimiento.

### *Proyección dualística*

Volvamos a la relación que hay entre dualidad y proyección. Ya nos hemos ocupado de cómo la mente proyecta con objeto de depurar el subconsciente. Pero al proyectar, la mente debe crear un equilibrio entre lo positivo y lo negativo que le permita el hecho mismo de percibir. Uno de los polos de la proyección dualística hará emerger

energía suprimida; el otro no, sino que se creará únicamente para equilibrar. La “proyección primaria” hace emerger la energía suprimida. La “proyección secundaria” se crea espontáneamente para equilibrar la experiencia energética y no representa ninguna depuración del subconsciente. La proyección secundaria puede interiorizarse. Veamos algunos ejemplos que detallen el funcionamiento de la proyección dualística.

### *Cólera / Celebración*

Un hombre discute con alguien durante el día. Proyecta su ira y percibe a ese alguien como una persona encolerizada con él sin ninguna razón, o bien se encoleriza él mismo y cree que la otra persona es la “causa”. Luego va a su bar favorito, charla con los compadres y les cuenta el episodio. Se suceden sentimientos de camaradería, en los que todos denuncian juntos a la otra persona, equilibrando el entero episodio. La discusión inicial era la proyección primaria basada en que la energía suprimida trata de liberarse, y el buen rato en el bar era la proyección secundaria, construida para equilibrar. Por supuesto, antes de dirigirse al bar bien podría haber ido el individuo a su casa y pegado una patada al perro en un intento de desplazar la cólera aún no liberada.

### *Amor / Rechazo*

Tomemos otro ejemplo. Supongamos que una mujer ha reprimido sus sentimientos de rechazo hacia otras personas. La psicología tradicional podría decir que quiere rechazar a los otros debido al rechazo y al poco amor que recibió de pequeña. Sin embargo, si reconocemos la influencia del karma de las vidas anteriores, diríamos que ha venido a la vida actual con esas tendencias subconscientes intactas y que su infancia tan sólo sirvió para catalizar su problema. Reprimió (inconscientemente) el sentimiento de rechazo por los otros porque esos sentimientos no se ajustaban a su autoimagen. Por lo tanto, proyectó y percibió a los otros como personas frías que la rechazaban. Esta es la proyección primaria, que se experimenta con dolor. La proyección secundaria asume la forma de “amor” de ella por una persona. Idealiza la imagen de su amante, y busca la persona adecuada, o la pantalla adecuada, en que proyectar. Si encuentra la persona, sus amores serán gozosos en la misma medida en que haya percibido como doloroso el rechazo de los otros.

No verá en su amante a una persona real, o bien sólo prestará una atención simbólica a la persona real, porque de quien está enamorada es de su proyección. Su “amor”, al ser dependiente e irreal, para empezar, también cambiará, de acuerdo con la dualidad, convirtiéndose en miedo y resentimiento, dando nuevas ocasiones a ejercer la supresión.

También es posible que haya interiorizado la proyección secundaria y se vea a sí misma, por ejemplo, como una mártir, un ser que ama y se sacrifica por la humanidad, pero que es incomprendido y rechazado. Recibe apoyo y placer de la autoimagen interiorizada en la medida en que le causa dolor la primera proyección.

### *Hostilidad a la autoridad Autodeterminación rebelde*

Pasemos a un nuevo ejemplo. Un niño se cría en un ambiente militar al que “reacciona” mal. La psicología tradicional diría que ha desarrollado una hostilidad suprimida a la autoridad debido a su infancia. Nuestro punto de vista sería que vino a la vida actual con un problema con la autoridad y que eligió como primer ambiente el que le

sirviera para catalizar ese problema. Se hizo mayor y cantante de rock, empeñado en demoler la autoridad con su mensaje. Su percepción de la autoridad como un mal es una proyección de la energía suprimida. Si hubiera sido capaz de liberar la hostilidad en el primer momento, en vez de suprimirla, no existiría energía latente con que formar la proyección.

No conocemos la causa original por la que se suprimió energía, pero, probablemente debido a alguna dificultad en un ambiente similar de las vidas anteriores, se produjo una supresión a gran escala. Es posible que se hallara en una situación donde su poder personal se viera seriamente limitado por alguna figura de la autoridad, y no haya acertado a liberarse del consiguiente resentimiento; pero esto habría sido a su vez la consecuencia del karma de alguna otra vida anterior. Es posible que nunca haya habido ninguna autoridad exterior sino que él mismo se limitara con su propio bloqueo, proyectando la responsabilidad a una autoridad exterior. Tratar de rastrear la causa original es difícil, si es no sólo fútil sino irrelevante.

La proyección primaria asume la forma de hostilidad irracional hacia la autoridad per se, entendiendo él que está siendo controlado. La proyección secundaria la interioriza. En su autoimagen es un agente libre: liberado, espontáneo, desafiante, rebelde; una estrella del rock. El goce que le procura la proyección secundaria depende de la proyección primaria y equilibra el dolor de aquélla. El individuo sufre auténtico dolor en la proyección primaria. Halla verdadero placer en su autoimagen, en la proyección secundaria. Las dos se equilibran.

Su público consta sobre todo de personas que comparten el mismo conflicto con la autoridad. Se identifican con las dos caras de la proyección, viéndose a sí mismos como víctimas de la autoridad, y también identificándose inconscientemente con la autoridad porque a ésta le asignan sus funciones de autobloqueo. Durante la actuación consiguen una reforzada sensación de participación mediante la representación dramática de los dos polos de la proyección energética.

De manera muy parecida, vamos nosotros por la vida proyectando y equilibrando nuestra experiencia. Esto es algo que no sólo hacen los “neuróticos”, sino que hacemos todos constantemente. Algunos acontecimientos se equilibran de inmediato; otros dictan todo el curso de nuestra vida. Los grandes novelistas se ocupan de circunstancias y temas como éstos; por eso hay siempre una combinación de realización y de frustración en las vidas de sus personajes. En realidad, la inevitabilidad de la dualidad constituye una buena parte del mensaje de los novelistas.

¿Qué significado tiene para nosotros la dualidad? Evidentemente, que no podemos perseguir a ciegas lo que por lo general se considera el placer, la felicidad y la realización, y tener esperanzas de alcanzar lo positivo sin lo negativo. Creemos que encontraremos sentido mediante una actividad, una carrera o una relación que merezca la pena, pero encontramos por igual desaliento y satisfacción.

¿Debemos cesar de perseguir la felicidad? Como seres humanos, nuestra naturaleza nos lleva a buscar la felicidad, de cualquiera de las formas que cada cual la conciba. Sin embargo, la dualidad se fortalece en la medida en que somos adictos a lo positivo y evitamos compulsivamente lo negativo.

Si usted puede aceptar que sus momentos altos siempre quedarán equilibrados por los bajos, y que sin los bajos ni reconocería los altos, será capaz de relajarse cuando las cosas se pongan incómodas, en lugar de reaccionar con pánico. Al aceptar la infelicidad,

se la trasciende. Paradójicamente, se alcanza una forma de felicidad superior, más incondicional.

### *Integración de las dualidades*

La clave para resolver el problema de la dualidad es la integración. Al intentar evitar lo negativo, éste se suprime y pasa a formar parte de nuestro karma subconsciente. Si la teoría de la dualidad tiene alguna validez, la futilidad de la continua evitación de lo negativo resulta clara. Intentamos eludir lo ineludible, creando una deuda que en último término deberá pagarse. Al elegir evitar lo negativo ahora, éste nos afectará de forma más subversiva en el futuro, manteniéndonos ligados a los impulsos irracionales y destructivos que crea la supresión.

### *Integración significa aceptar e incluir lo negativo*

En vez de querer separar una parte de la vida de la otra, reconocemos que lo negativo es una parte integral de la vida; que sin lo negativo no habría experiencia; de hecho, que nosotros mismos hemos asignado inconscientemente valores negativos para equilibrar las fuerzas. Aceptamos y nos rendimos a la experiencia de lo negativo.

Cuando paramos de huir de lo negativo no queda más remedio que afrontar el dolor suprimido. El dolor eludido en el pasado ha quedado suprimido en el subconsciente. No hay otra forma de deshacerse del dolor más que hacerlo emerger y experimentarlo. Esto es lo que se hace en la terapia. Es una parte necesaria del proceso de integración. Sin embargo, es más fácil enfrentarse al dolor desde el punto de vista del Testigo, del que trataremos más adelante.

### *La integración libera del dolor*

Nuestro objetivo no es únicamente soportar el dolor sino ir más allá del dolor. Integración no significa una interminable confrontación con el dolor. Una vez se depura, el dolor suprimido desaparece para siempre. Las dualidades integradas no son dolorosas, porque los dos polos están equilibrados.

Cuando se integra el dualismo, la vida se vuelve un todo, se vuelve “holística”. La integración de los dos polos de la experiencia libera de la dualidad, de la trampa del placer y el dolor. La transcendemos, no persistiendo en aferrarnos a lo positivo y en procurar evitar frenéticamente lo negativo. Nos encontramos con una conciencia y una libertad nuevas; hemos crecido; la felicidad es más incondicional.

La integración no significa que se elimine el lado negativo de ninguna experiencia dualística, sino que cambia nuestra percepción de lo negativo de tal modo que ya no nos perturba. La vida sigue presentándose en forma de dualidades, pero ya no es compulsiva sino algo que fluye de forma natural. Lo mismo que la noche y el día, lo frío y lo caliente, no se consideran problema, los polos de los sentimientos se viven como no problemáticos.

Cuando una dualidad no está integrada, sentimos miedo y suprimimos una cara, lo que nos hace compulsivamente adictos a la otra. Cuando la dualidad queda integrada, tiene lugar una manifestación no compulsiva de las dos caras. Utilizamos productivamente lo “negativo”. Este es el objetivo del proceso y de otras terapias de crecimiento.

Un buen ejemplo de una de las dualidades básicas que se aplican a todos son las relaciones personales. Desintegrados, experimentamos los polos del aislamiento/dependencia. Integrados, disfrutamos de autonomía/vínculo. Desintegrados, tenemos miedo de estar solos. Solitarios y ansiosos, buscamos escapar de la sensación de aislamiento mediante las relaciones. Llevados por el miedo a estar solos, dependemos de los demás para eliminar nuestra soledad. Nos hacemos adictos al otro. Si se pierde al otro, experimentamos y presentamos síntomas que se presentarían al abstenernos de cualquier adicción.

Integrados, disfrutamos de nuestra soledad. Nos volvemos creativos, recargamos nuestras energías e incluso deseamos estar solos. Entonces disfrutamos de estar con otros sin dependencia, lo que hace más agradable nuestra compañía. Nuestra forma de expresar esta dualidad se vuelve equilibrada.

Todos los aspectos de la vida pueden dividirse y comprenderse en función de los complementarios dualísticos. La integración de la experiencia dualística es en sí un arte.

*Mi cuerpo es mi mejor amigo.  
Siempre está conmigo, sosteniéndome y sirviéndome.  
Es el centro de mis sentimientos.  
Si amo mi cuerpo me amaré a mí mismo.  
Si soy consciente de mi cuerpo y lo acepto,  
seré consciente de mis sentimientos y los aceptaré.  
Creceré y seré un todo.*

#### **4.- Sentir con el cuerpo**

Hasta el momento nos hemos ocupado de lo que podría denominarse el funcionamiento de la mente. Ahora me gustaría dirigir su atención hacia otro aspecto del individuo, el cuerpo. En nuestra cultura, el cuerpo se suele ver como un criado de la mente o un instrumento para el placer y la vanidad, pero no se le concede el estatus que merece. Si pretendemos desarrollar la sensibilidad hacia nosotros mismos, debemos hacerlo desde las dos perspectivas, cuerpo y mente.

El estudio del cuerpo y de la mente conduce a la conclusión de que no carecen de conexión, sino que hay una profunda relación entre ellos. Cada uno influye en el otro, cada uno de ellos puede observarse y comprenderse a través del otro, y cada uno de ellos se funde con el otro, casi eliminando la distinción.

Aprender a aproximarnos a nosotros mismos a través del cuerpo es un aspecto importante del trabajo con uno mismo. Si se omitiera, estaríamos en desventaja en nuestro empeño de integrarnos. En la misma grave desventaja, me parece, se incurre en cualquier terapia o práctica de crecimiento interior que no incluya el trabajo con el cuerpo. La importancia del cuerpo en la terapia psicológica se manifiesta de las siguientes formas.

##### ***La acumulación de negatividad***

Aprendimos en los primeros capítulos que la supresión acumula energía negativa sin liberar. El almacenamiento se produce en el nivel psíquico cuando la energía se adhiere al cuerpo emocional; pero también se almacena energía en el cuerpo físico.

Se produce almacenamiento en el cuerpo físico porque no hay una clara línea divisoria entre lo físico y lo psíquico, únicamente parecen distintos porque nuestros sentidos físicos sólo perciben un abanico restringido de vibraciones; entonces etiquetamos de “psíquicas” las vibraciones que no se perciben, sin detectar la continuidad. El cuerpo físico puede verse como una precisa representación de la energía psíquica suprimida. A efectos prácticos, cabe considerarse que la negatividad se almacena en el cuerpo.

Además, trabajar con el cuerpo físico puede liberar energía almacenada en el continuo físico-psíquico. Como consecuencia, han surgido diversos tipos de “trabajo corporal” que consiguen liberar energía psíquica negativa trabajando con lo físico.

La interconexión entre lo físico y lo psíquico ha dado en conocerse como la correlación cuerpo/mente. Aunque el concepto de cuerpo/mente ha sido un elemento fundamental de la teoría psicológica oriental durante miles de años, en Occidente es relativamente nuevo. Por regla general se atribuye a Wilhelm Reich haber sido el primero en introducir este concepto en la práctica psicológica contemporánea. Dos seguidores de



Reich, Alexander Lowen y John Pierrakos, fundaron la bioenergética, una terapia basada en el trabajo con el cuerpo destinado a liberar las emociones suprimidas y “contenidas”. He tomado parte personalmente en un taller dirigido por John Pierrakos, que ha proseguido su carrera con la creación de Core Energetics, y me impresionó su brillantez para hacer emerger material suprimido, principalmente mediante el trabajo con el cuerpo, utilizando técnicas verbales, manipulativas e intuitivas.

Nuestras actitudes hacia el cuerpo nos afectan más de lo que percibimos. Nos han enseñado a considerar al cuerpo un criado, un medio para alcanzar fines. Llegamos a ser de “orientación mental” (porque los objetivos son de la mente) en lugar de tener “orientación sensitiva”. No prestamos atención a los sentimientos porque no nos sirven para conseguir objetivos. Al dar la espalda a los sentimientos, damos la espalda a la conciencia del cuerpo, porque el sentir es una función corporal. Nos volvemos inconscientes de nuestro cuerpo, permitiendo que se acumule energía negativa. Examinemos por qué nos parece que los sentimientos están relacionados con el cuerpo.

### *Pensar y sentir*

Quienes trabajan en el terreno psicológico suelen decir que el cuerpo refleja la mente, pero eso no es del todo exacto. El cuerpo corresponde en realidad a la capacidad psíquica de sentir, lo que incluye las emociones. Las emociones se sienten en el cuerpo. Los bloqueos de las emociones “se construyen” en el cuerpo.

La mente tiene algo así como una función antitética con respecto al sentir. La mente se compone de ideas o pensamientos. Los pensamientos carecen en sí de valor emocional, salvo cuando actúan sobre los sentimientos. Los pensamientos son fríos: están compuestos de juicios, comparaciones, valoraciones, razonamientos, planes, etc. El carácter común de todos los pensamientos es **que** versan sobre el pasado, sobre valores aprendidos y recordados. Después, basándose en el pasado, los pensamientos se extienden hacia el futuro, creando metas. La mente actúa como un ordenador impersonal, aprendiendo esencialmente a asociar con la memoria el placer o el dolor.

No obstante, la mente carece de capacidad para tener experiencias, que es la función del centro sensitivo. Nos metemos en problemas cuando tratamos de tener experiencias a través de la mente. En lugar de vivirlas, lo que acabamos haciendo es comparar lo que sucede con algún acontecimiento recordado del pasado o previsto para el futuro, y nunca percibimos del todo el acontecimiento que está ocurriendo ahora mismo ante nosotros.

### *El centro sensitivo es la función adecuada para vivir experiencias*

En la experiencia directa no hay presente ningún pensamiento, comparación ni valoración, sólo la conciencia de lo que está ocurriendo. Lo que ocurra puede ser un acontecimiento interior, la interacción con alguien o algo que sucede en **el** mundo exterior. En cualquier caso, se permite que la experiencia se produzca en forma de sentimiento, sin oponer resistencia ni bloqueo. Sencillamente nos permitimos “estar” en la experiencia.

Los centros emocionales corresponden a los chakras, que son centros psíquicos situados en el cuerpo. Son centros de energía, conciencia y sentir. Cuando nos bloqueamos a la experiencia, que es lo que ocurre cuando pretendemos vivir las

experiencias con la mente, nos bloqueamos con respecto a esos centros de conciencia y, por tanto, con respecto al cuerpo. La consecuencia son las sensaciones de distanciamiento con respecto al cuerpo. Esta tendencia se puede invertir y desarrollar la sensibilidad a nuestros sentimientos, poniéndose en contacto con el cuerpo.

De manera que si uno está demasiado atento a la mente y no lo bastante al cuerpo, se sentirá sin contacto o distanciado de sí mismo. Tendrá la sensación de ser una identidad con un cuerpo, en lugar de la sensación de *ser* el cuerpo. El haber perdido el contacto con uno mismo es también la razón de sentirse sin contacto con los demás. Conforme aumenta la conexión con el cuerpo, aumenta la capacidad para sentir, para autoaceptarse, para amarse a sí mismo, así como la capacidad de amar a los demás.

### *El cuerpo siempre está en el momento*

Mientras que la mente siempre está en el pasado o en futuro, el cuerpo siempre está en el momento debido a su naturaleza sintiente: sentir es inherente al momento. Estar en el momento es la condición que uno debe esforzarse por desarrollar, porque la vida tiene lugar en el momento. Cuando se está encerrado en la mente, en las expectativas para el futuro basadas en el pasado, no se hace frente a la vida ni se viven las experiencias.

No estar en el momento contribuye a crear la sensación de ser un “yo” aislado, un ego. Si se nos pide que localicemos físicamente el “yo”, lo típico es suponerlo en algún lugar por encima del cuello, sin contacto con el cuerpo, que se considera que no es más que la bestia tonta que carga con el “yo”. Esto lo caracteriza nuestro moderno código de vestuario masculino en forma de cuello apretado y corbata alrededor del cuello, así como con el cinturón a la cintura. Es de señalar que la moda femenina permite a las mujeres diseños que fluyen libremente y no son constrictivos, lo que hace pensar que las mujeres tienen en general más contacto que los hombres con sus cuerpos y sus sentimientos. Los hombres tienden a apartar el cuerpo de la mente, mientras que las mujeres tienden a sentir en las diferentes situaciones.

Quien se siente conectado al cuerpo no se sentirá un “yo” aislado e independiente, sino que sentirá una profunda conexión interior tanto consigo como con los demás. La conexión con el cuerpo se siente en un nivel profundo y satisfactorio; se contacta con energías que desconoce la persona aislada.

La sensación de aislamiento, el “yo” o el ego, es una preocupación central de la psicología oriental. Uno de sus objetivos es expandir el ego hasta el punto en que se perciba la unidad de la creación. No obstante, no debemos tratar de ser lo que no somos, sino aceptarnos y celebrarnos a nosotros mismos tal como somos. Conforme desarrollemos la conciencia —y puede considerarse que en efecto se desarrolla al entrar en contacto con los centros emocionales del cuerpo—, irá aumentando de forma natural nuestra sensación de perspectiva.

La psicología occidental utiliza el término “ego” de manera distinta. El ego se concibe más bien como el núcleo de la individualidad, no como algo a rebasar. Tradicionalmente la psicología occidental procura reforzar la función del ego y hacer que funcione con mayor suavidad. Este enfoque tal vez tenga relación con la falta de contacto con los valores espirituales mencionada antes, pero lo más probable es que se deba a la urgencia de los casos con que ha de enfrentarse, así como a ser el reflejo de nuestra cultura.

La psicología oriental reconoce que un fuerte ego es un requisito previo para poder emprender un trabajo superior, pero se ocupa más de desarrollar nuestro potencial evolutivo que de tan sólo hacernos funcionales. El desarrollo de las cualidades superiores necesariamente conlleva relajaciones del ego. No obstante, no hay necesidad de empantanarse en las disputas o aspiraciones sobre ego/no-ego. Nos basta con permitirnos crecer de forma natural.

### *Cómo liberar la negatividad*

La negatividad almacenada en el cuerpo queda atrapada en los músculos, los chakras y los órganos. Trabajar con estas zonas es la preocupación principal de todos los tipos de trabajo corporal. El trabajo corporal suele hacerse de una de estas maneras: manipulando o estirando.

#### *La manipulación*

La manipulación consiste en un masaje terapéutico. El auténtico masaje estimula la liberación de energía atrapada, y es habitual que haya liberación emocional en las mesas de masaje. Hay muchas técnicas y escuelas distintas de trabajo corporal, y todas a mi parecer tienen algo que ofrecer. El inconveniente es que hace falta un masajista, lo que supone diversas molestias y un coste, pero los tratamientos de trabajo corporal resultarán beneficiosos cuando sean posibles. Otras técnicas de trabajo corporal no manipulativas, como la acupuntura y la polaridad, implican restablecer el equilibrio del sistema energético funcional del cuerpo y también pueden producir liberación de energía suprimida.

#### *El estiramiento*

El estiramiento de los músculos se ha demostrado una forma eficaz de liberar energía bloqueada y quienes practican el trabajo corporal utilizan tanto el estiramiento como la manipulación. Sin embargo, la técnica de liberar negatividad almacenada mediante el estiramiento ha sido desarrollada de la forma más sistemática y bella en el antiguo método de las posturas de yoga, que ahora podemos contemplar desde una nueva perspectiva.

El yoga tiene a su favor la ventaja de que puede practicarse a solas, lo que lo hace no costoso y cómodo, al tiempo que es eficaz para lograr su propósito. La tensión de la vida diaria, así como la supresión a largo plazo, se retienen en los músculos, y la práctica del yoga puede sernos de mucha y perdurable ayuda para liberarnos de la negatividad y del estrés.

Además de estirar los músculos, las posturas de yoga actúan directamente sobre el sistema de los chakras, liberando bloqueos acumulados. La columna vertebral se mantiene flexible. El estado de la columna es importante para la buena salud; manteniéndola flexible se ayuda al flujo de la energía por el cuerpo. Se estimulan las arterias, contrarrestando los endurecimientos y la congestión. Se mantienen sueltas las articulaciones. Para nuestros propósitos, el aspecto más importante de las posturas de yoga es el de sus posibilidades de liberar las supresiones. Cuando se combinan con técnicas respiratorias, el resultado es un tratamiento físico insuperable para estimular la liberación de la negatividad suprimida acumulada en el cuerpo. La práctica habitual del yoga le ayudará a mantenerse relajado, así como a ir gradualmente poniendo al descubierto las capas del subconsciente.

La liberación del material suprimido se percibirá en forma de sentimientos negativos que llegan a la conciencia, sea con o sin estímulos exteriores. Cuando afloran los sentimientos no debe alarmarse, sino acoger de buen grado la oportunidad de depurar y procesar el material con las técnicas que aprenderemos.

### *El trabajo corporal depura directamente la negatividad*

La ventaja de utilizar cualquier técnica de trabajo corporal para implementar la depuración, como el yoga, consiste en que supone una aproximación profunda y directa a esos desequilibrios en el nivel energético. La depuración resulta estimulada al trabajar con los bloqueos del cuerpo psíquico a través del cuerpo físico. Se reduce la necesidad de depuración mediante la proyección en otras personas o en hechos. Nos equilibramos mejor cuando interactuamos con **otros** porque nuestra propia práctica particular produce depuración. También acentuamos la percepción de estar conectados con el cuerpo y con los centros emocionales.

Aun así, el trabajo corporal no basta para el crecimiento personal. Cuando se trabaja con uno mismo, hay que adoptar otras aproximaciones. Entre las otras aproximaciones se cuentan el proceso, la psicoterapia, la meditación, la espiritualidad, la práctica grupal y cualquier otra técnica de crecimiento que desarrolle la sensibilidad a los sentimientos, trasladando a la conciencia el material suprimido. Recuerde que la psicoterapia no ha de ser fundamentalmente de carácter analítico y racional. Debe desarrollarse la faceta emocional. Utilice sus funciones intelectuales y pensantes para comprender los principios y luego deje el pensamiento a su espalda conforme se va adiestrando a sentir.

El ejercicio en general no tiene el mismo efecto que el yoga y otros tipos de trabajo corporal. Puede mantenerle en forma y tal vez le ayude a disipar ciertas energías nerviosas, pero no relajará las tensiones retenidas en los músculos. De hecho, ejercicios como el levantamiento de pesas o el culturismo hacen todo lo contrario, apretando los músculos y ahondando la posición de la energía suprimida que retiene el músculo, con lo que aumenta la insensibilidad al carácter sensitivo del cuerpo.

En realidad, las posturas de yoga no son ejercicios y no deben considerarse un sustitutivo del ejercicio. Las dos formas de liberar los músculos (la manipulación y el estiramiento) son pasivas, no activas. Recibir un masaje es obviamente algo pasivo, pero al yoga hay que aproximarse de manera similar. Debe entender que las poses son “posturas de relajación”, no una actuación ni nada en que haya de sobresalir.

El yoga conlleva “desatascar” la energía que hay en el cuerpo. Se debe cultivar la capacidad para permitir que la energía liberada fluya a sus anchas, no como le dicte la mente consciente. Hay que rendirse a la inteligencia innata del cuerpo, a la “sabiduría del cuerpo”.

### *La sabiduría del cuerpo*

Si decide utilizar el yoga para entrar, dentro del trabajo consigo mismo, en el aspecto corporal, debe hacerlo entendiendo bien qué actitud se requiere. Una vez más, como en otros campos de la vida, la actitud es el elemento más importante.

Las posturas deben realizarse de forma pasiva. Se entra en ellas voluntariamente, pero con la sensación de que el cuerpo asume la postura por sí mismo, sin ser dirigido por la mente. No haga presión con la mente. Límitese a observar con la mente. Fíjese y perciba qué está ocurriendo en el cuerpo conforme va pasando por la serie de poses, sin querer interferir ni cambiar nada.

### *La atención no selectiva es esencial para la conciencia superior*

La *atención no selectiva* es la capacidad de sentir directamente lo que ocurre sin el menor pensamiento de desear que ocurra algo distinto. Aceptamos la experiencia, no la bloqueamos. Nos convertimos en el Testigo, absteniéndonos de elegir y de controlar.

Conforme se mantiene la atención no selectiva durante el trabajo corporal, empezamos a tomar mayor contacto con el cuerpo y con la naturaleza emocional. Yendo más lejos, sentimos la presencia de una inteligencia antes desconocida. Esta inteligencia es no verbal, no mental y no dualística; puede compararse al instinto, pero en la escala de la evolución ocupa un lugar superior al de la inteligencia consciente, mientras que el instinto está por debajo de ésta. La inteligencia que se activa a través del sentir, no pensando, se denomina sabiduría del cuerpo.

Nos damos cuenta del funcionamiento de la sabiduría del cuerpo a través de la sensación. Las sensaciones son sentimientos; no siempre serán agradables, pero su ocurrencia indica que el cuerpo se está autoequilibrando. Si usted no comprende que las sensaciones desagradables pueden ser beneficiosas, se sentirá alarmado y tratará de suprimirlas en pos de sentirse mejor. Sin embargo, sabiendo que las sensaciones desagradables pueden ser signos de que su cuerpo se está curando a sí mismo, es posible relajarse, dejando que el proceso corporal ocurra a su aire. Si usted acepta los sentimientos con amor, permite que se produzca la autocuración. Si lucha contra los sentimientos, en realidad lucha contra sus propias energías curativas.

Permitir que la sabiduría del cuerpo opere es fundamental para la curación holística en el nivel físico, y también es importante para curarse en el nivel psicológico. Los sentimientos emocionales intensos son las tentativas que hace el cuerpo psíquico de purgar la negatividad suprimida. Si usted acepta sus sentimientos, ha iniciado su curación psíquica.

Se permite que la sabiduría del cuerpo nos cure cuando se aceptan y se viven los sentimientos. Ésta sabiduría es idéntica a la fuerza que se invoca en el último paso del proceso, cuando el Yo Superior guía la transformación que está ocurriendo.

### *El amor al propio cuerpo*

En la sociedad actual se presta una enorme atención a la cultura del cuerpo. Normalmente nos aproximamos a la cultura del cuerpo con alguna idea sobre cómo debe ser el cuerpo o, más exactamente dicho, qué aspecto debería tener, puesto que buena parte de nuestra preocupación por el cuerpo adopta una perspectiva estética. Pensamos que nuestros cuerpos están demasiado gordos, o demasiado flacos, necesitarían estar en mejor forma, o necesitarían más músculo. Las consideraciones estéticas tienen un legítimo lugar dentro de la preocupación por la salud, pero acostumbramos a ser demasiado superficiales en los objetivos que nos proponemos.

Detrás de la preocupación por la apariencia del cuerpo hay una sensación de disgusto, que puede crecer hasta convertirse en odio. El odio al cuerpo es algo habitual. Es lo que nos impulsa a trabajar tantísimo para cambiar el cuerpo. Se sigue plan tras plan de ejercicios, dietas, etc., para obligar al cuerpo a convertirse en el ideal que tenemos en la cabeza. Este forzamiento viene a ser una especie de violencia que nos hacemos a nosotros mismos.

Cuando intentamos obligar al cuerpo a que cambie, operamos desde el centro de la mente, no desde el centro emocional. Estamos en la mente porque tenemos un objetivo, un ideal, una imagen de lo que queremos ser, aquello que creemos que nos procurará felicidad. Tratamos al cuerpo como a un objeto que debe ser de cierto modo para complacernos. Por lo tanto, nuestra experiencia del cuerpo se produce desde un punto de vista dualístico, sin ir nunca más allá de la ambivalencia gusto-disgusto; al final resulta imposible estar complacido con el cuerpo.

### *Estamos enajenados respecto al cuerpo*

La razón de que el cuerpo nos disguste no se debe a su aspecto, ni a cómo es, sino a que *no estamos conectados a él*, no estamos en contacto con él. No estamos en el centro sensitivo; por lo tanto, estamos distanciados del cuerpo. Enajenados del cuerpo, que nos disgusta, pensamos que la culpa es del cuerpo y nos esforzamos en cambiarlo. Miramos en una dirección equivocada. La culpa es de nuestra actitud hacia el cuerpo, y si no se corrige esta actitud básica nunca estaremos contentos con él, sea cual sea su aspecto.

Cuando lo vemos desde el centro sensitivo, el cuerpo ya no es un objeto que se posee como cualquier otra cosa. Por el contrario, el cuerpo se vive como el yo. Aunque el cuerpo corresponde al yo inferior, y no al Yo Superior, llegar a entender que el cuerpo es el yo es algo poderoso y significativo. Trascendemos la tendencia a pensar en el cuerpo como un objeto. Vamos más allá de la percepción dualística y experimentamos el cuerpo como energía.

De nuevo se plantea la importancia de la actitud. Casi nunca comprendemos cuán absolutamente están conformadas nuestras vidas por las actitudes. Las actitudes crean potenciales energéticos en el aura y atraen las correspondientes condiciones. Cuando el cuerpo nos disgusta e intentamos cambiarlo porque nos disgusta, lo que esencialmente registra el cuerpo es que ha sido rechazado. Responde como cualquier cosa o persona respondería a un rechazo: empeorando en lugar de mejorar. El efecto de la dieta y el ejercicio es muy secundario con respecto al mensaje emocional que enviamos al cuerpo.

Por supuesto, es posible coaccionar al cuerpo hasta ponerlo en cierta medida en forma, pero es una lucha contracorriente y con resultados nada perdurables. Lo que es aún peor, nos quedamos con la básica condición neurótica de estar escindidos contra nosotros mismos, de tener que luchar contra nosotros mismos, porque el cuerpo es el yo.

El distanciamiento y el resultante disgusto por el cuerpo proceden de un lugar profundo e inconsciente. Hemos rechazado el cuerpo durante largos períodos de tiempo y hemos creado una fuerte e inconsciente pauta energética que nos influye. No es posible poner al descubierto y purgar toda esta negatividad de la noche a la mañana. En realidad, aprender a amarnos a nosotros mismos es un trabajo que dura toda la vida.

Hemos caído en un círculo vicioso. Nos disgusta el cuerpo y, debido que manejamos el disgusto de forma inadecuada, nos rechazamos a nosotros mismos. El rechazo se registra en el subconsciente, creando nuevas condiciones negativas, como el exceso de peso o el tener poca salud, y nos rechazamos aún más. Esta pauta se construye, además, a lo largo de muchas existencias.

### *El odio al cuerpo suele proyectarse*

Nos odiamos a nosotros mismos, pero suprimimos y proyectamos el odio sobre otros. No los odiamos por razones más reales que las que nos inventamos para justificar nuestros sentimientos. O bien tenemos la sensación de que los otros nos odian. Puesto que esto puede ser hasta cierto punto verdad si nuestros cuerpos están en mala forma, la proyección se refuerza. Participamos del rechazo, percibiéndonos como peores de lo que somos.

Por el contrario, si amamos genuinamente al cuerpo tal como es, imagínese lo distinta que será nuestra vivencia. El poder curativo del amor puede dar lugar a milagrosos cambios espontáneos. El cuerpo quiere equilibrarse y tiene inteligencia para hacerlo. Lo que le impide hacerlo es estar tarado a consecuencia de los mensajes de rechazo.

Pero, incluso si uno quiere amarse a sí mismo y amar su cuerpo, el problema sigue siendo cómo hacerlo. Uno no puede amarse a sí mismo intelectualmente. No puede uno, sencillamente, tener lo que uno entiende que son pensamientos amorosos sobre uno mismo, o mimarse y asumir que uno se ama a sí mismo, aunque este tipo de acciones puedan derivarse del amor a uno mismo.

El amor por sí mismo no es una cualidad de la mente. El amor por uno mismo se produce mediante el desarrollo de la capacidad de *sentir*. Hay que aprender a aceptar y experimentar los propios sentimientos por el propio cuerpo, incluso *los sentimientos de odio*. Esto es lo que significa la aceptación. Así es cómo se ama uno a sí mismo. Esto es lo que desencadena la catarsis.

Cuando uno aprende cómo aceptar y experimentar cualquier sentimiento odioso que puede tener por sí mismo, uno permite que se inicie la catarsis y la verdadera transformación: se aprende el arte de amarse a sí mismo. Resistirse, negar, tratar de cambiar o dejarse motivar por sentimientos negativos, todo esto deriva en supresión.

Aprender a amarse a sí mismo implica, en primer lugar, entender qué es el amor. Por el momento, vuélvase hacia su cuerpo con buena disposición y amplitud para *escuchar*, en lugar de para exigir. Si escucha con el chakra del Corazón, o si siente, habrá iniciado el camino hacia el amor a sí mismo.

### ***La respiración***

En nuestro trabajo utilizamos técnicas respiratorias para integrar y liberar el material suprimido. Además de proporcionar oxígeno, al mismo tiempo la respiración atrae otra cualidad conocida como el *prana*. El prana es la fuerza vital universal, la energía fundamental que sostiene a todos los seres vivos. Con las adecuadas técnicas, puede acrecentarse la cantidad de prana que se toma y dirigirlo a que cumpla ciertas funciones específicas. El prana tiene una cualidad eléctrica e interacciona con el cuerpo energético y con el aura; la dirección consciente del prana es eficaz para depurar la energía bloqueada en el cuerpo.

Los científicos reconocen la conexión entre la respiración y la condición psicológica. Fritz Pels, el fundador de la Terapia Gestalt, afirmó: “La ansiedad es la experiencia de respirar con dificultad durante cualquier excitación bloqueada”. Somos incapaces de mantener la adecuada respiración durante el tiempo en que se precisa mayor cantidad de oxígeno debido a la involuntaria contracción muscular. La psicología de la Gestalt, dicho sea de paso, se centra firmemente en el cuerpo.

Podemos observar la inhibición de la respiración en nosotros mismos. Ante una situación desafiante, respondemos conteniendo la respiración, que es exactamente lo que no debe hacerse. Puede aprender a superar la tendencia inconsciente a contener la respiración con sólo observarse y recordar que debe respirar a pleno pulmón siempre que se sienta tenso.

### *Respirar en el estrés*

“Respirar en” significa la dirección consciente y voluntaria del prana, la energía vital, hacia cualquier condición estresante que surja. Esta condición lo mismo podría ser “negativa”, como una emoción o suceso desagradable, que “positiva”, como la proximidad de un ser querido, porque tanto lo positivo como lo negativo pueden ser estresantes y necesitar su integración.

El estrés puede definirse como la incapacidad de vivir desde el centro emocional cualquier cosa que esté ocurriendo, no importa la naturaleza del hecho; el centro emocional está bloqueado. Arrojadnos fuera del centro emocional, caemos en la mente, y así quedamos separados de lo que tenemos delante de nosotros. Al respirar en el centro bloqueado lo activamos, permitiendo que reequilibre la energía.

Se respira en el centro bloqueado aspirando hondo al tiempo que se retienen los sentimientos o acontecimientos en la conciencia. El prana que se toma con la respiración tiene su propia inteligencia, de manera muy parecida a cómo la tienen las células del cuerpo, y busca el desequilibrio energético y lo estabiliza. El estrés puede deberse a dolor físico o emocional, al enfrentamiento con otra persona, en esencia a cualquier cosa con la que se encuentre y deba contender, incluida la alegría. Cuando uno no respira en un acontecimiento o, peor, si contiene la respiración, se crea ansiedad y se inhibe la capacidad para responder creativamente.

El desbloqueo de la energía es en esencia una función que libera supresión. La respiración puede ser eficaz para realizar esta función pero, lo mismo que ocurre con el trabajo corporal, las técnicas respiratorias no pueden hacer solas todo el trabajo. Cuando se incorpora la respiración al trabajo corporal y a un método psicológico consciente para trabajar con nosotros mismos, es posible realizar progresos satisfactorios en la autointegración.

Durante el trabajo corporal depurará energía suprimida. Le saltarán a la conciencia diversos sentimientos en forma de emociones fuertes, nueva vivencia de pasados acontecimientos, y así sucesivamente. Una ayuda importante para la integración de este material es la respiración en el mismo.

Las técnicas respiratorias concretas se tratan más adelante.



*En mi cuerpo hay centros de conciencia.  
Al aprender a sentir en estos centros  
entro en contacto con mi auténtico ser.  
Si evito sentir en esos centros me bloqueo.  
Mi amor por mí mismo aumenta  
mientras penetro gozosamente en esos centros  
y contemplo con amor lo que hallo.*

## **5.- Los centros de conciencia y la adicción**

### ***Los chakras***

Antes de que empecemos a ocuparnos del Proceso integrador en sí, usted debe familiarizarse con el sistema psicofisiológico oriental que son los chakras. El sistema de los chakras llena una laguna de la psicología contemporánea, proporcionándonos una matriz utilizable para clasificar las necesidades energéticas que se nos han programado a los seres humanos. Es útil usar el sistema de los chakras porque proporciona el vocabulario y los puntos de referencia esenciales, capacitándonos para reconocer con mayor facilidad los bloqueos que hay en nuestro interior. Se facilita la conciencia, que es el primer paso del proceso.

Los chakras son centros de energía pero también pueden entenderse como centros de conciencia, de sentimiento, de necesidad o de experiencia. Son los “impulsos” a que se refiere en términos generales la psicología. Cada chakra, o centro, como también se los conoce, proporciona un marco de referencias particular a través del cual nos llega nuestra percepción personal del mundo. Conforme crecemos, trasladamos el centro principal de nuestro interés de los “centros inferiores” a los “superiores”. Nuestra visión del mundo cambia, nuestra conciencia cambia, tenemos una experiencia distinta. Desarrollamos las capacidades superiores del potencial humano.

Hay muchos centros de energía en el cuerpo, pero en general sólo siete se consideran de mayor importancia. Todos tenemos al menos una actividad mínima en cada uno de esos centros, pero unos estarán muy desarrollados mientras que otros no, dependiendo de la persona. El equilibrio evolutivo personal que hay entre los centros determina nuestro nivel de conciencia. Comprender el sistema de los chakras nos dará penetración para comprender cómo se producen bloqueos en el sistema energético, nos ayudará a reconocerlos y a entendernos con ellos de la forma más eficaz para nosotros mismos.

*En los chakras es donde se sitúan nuestros bloqueos*

Debido a nuestra personal historia de supresiones, nos hemos condicionado a bloquear la energía y no dejarla fluir armoniosamente por los centros. Volvernos a condicionarnos para permitir que la energía fluya fácilmente por los centros es el objetivo de toda terapia psicológica.

Al ser centros de energía, los chakras están situados en el cuerpo energético. El cuerpo energético, también denominado cuerpo astral, emocional o psíquico, es en realidad idéntico en forma al cuerpo físico y existe coincidiendo con él, aunque pueden separarse en determinadas condiciones, como ocurre durante el sueño.

En la conciencia despierta normal no acostumbramos a percibir la diferencia entre los cuerpos energético y físico. Los sentimientos y las emociones que en realidad ocurren en los chakras del cuerpo energético se sienten como del cuerpo físico. Así que, a fines prácticos, combinamos los dos cuerpos en nuestro trabajo, refiriéndonos a ellos como la función corporal, el asiento de la capacidad de sentir; de ahí el énfasis en entrar en contacto con el cuerpo físico en el camino hacia el sentimiento.

“Chakra” corresponde en sánscrito a la palabra “rueda”. Este nombre es apropiado porque los chakras están en realidad en constante movimiento rotatorio. Consisten literalmente en energía y, en la visión del vidente, tienen forma y color concretos. Puesto que son energía, los chakras hay que entenderlos de naturaleza tangible; algo más sutil que lo físico, pero lo bastante sustancial para que no quepa considerarlos sólo “mentales”.

Debido a esta tangibilidad, se dice de los chakras que son “psicofisiológicos”. Representan estados de conciencia, algo que a menudo se entiende mal al considerarlo sólo mental; pero, teniendo un fundamento físico-energético, puede trabajarse con ellos a través del cuerpo, con cualquiera de las técnicas de trabajo corporal, obteniendo sustanciales resultados en estimular y sincronizar la conciencia. Usted debe entender que estos centros tienen una influencia fundamental en su estado diario: cómo se siente, qué siente, qué le preocupa, etc.

La verdadera salud de un centro consiste en tener la capacidad de recibir y enviar energía universal a la conciencia a través de la función sintiente. Los chakras sanos son vibrantes. Los chakras insanos están bloqueados y estancados; la energía no fluye con facilidad, lo que induce condiciones negativas como la depresión, la adicción o la poca salud.

Cuando los centros son estimulados y equilibrados mediante la respiración o mediante el trabajo corporal, se libera la energía bloqueada. La consiguiente limpieza emocional puede convertirse en una intensa catarsis: entonces se hace sensible hasta qué punto influye el cuerpo energético en nuestra condición psicológica. También puede ayudarse al equilibrio energético con cuarzo y otros cristales curativos. La estructura atómica vibracional de los cristales les permite interactuar con el aura, el cuerpo energético y los chakras, depurando bloqueos y estimulando la circulación de energía.

*Los chakras están situados en precisos lugares del cuerpo*

Los chakras se extienden desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla, en orden ascendente de conciencia. Aunque lo normal es que no se perciban directamente, conforme aumente su sensibilidad a su propio cuerpo empezará a sentir los centros como si estuvieran localizados en el cuerpo físico. Esta capacidad es útil para tomar contacto con la energía bloqueada y estimularla. Las distintas posturas de yoga desarrollan la sensibilidad a los chakras, así como al movimiento del prana dentro del cuerpo.

Hay siete chakras principales, espaciados desde la base de la columna hasta la coronilla:

## **CHAKRAS**

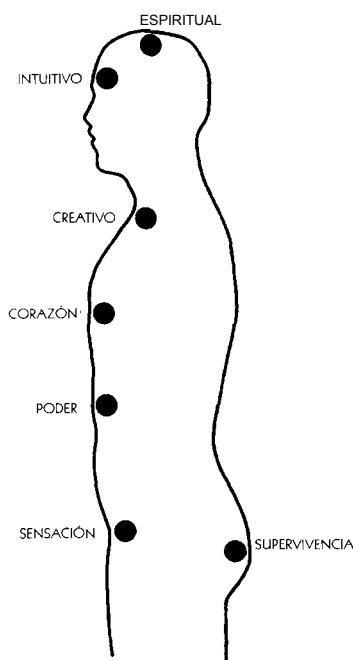
**7. Espiritual (Corona)**

## **LOCALIZACIÓN**

**Coronilla**

6. Intuitivo
5. Creativo
4. Corazón
3. Poder
2. Sensación
1. Supervivencia (Raíz)

- Frente
- Garganta
- Pecho
- Plexo solar / ombligo
- Bajo vientre / perineo
- Base de la columna vertebral



### LOS CHAKRAS

Los tres primeros centros, los de Supervivencia, Sensación y Poder, están activos pero desintegrados en la mayor parte de la gente hoy en día. Aunque estos centros proporcionan la fuerza bruta necesaria para funcionar en el mundo material, son modos de conciencia básicamente egoístas, que manifiestan mucha negatividad porque suelen estar suprimidos y no integrados.

El cuarto centro, el del Corazón, tiene el potencial de no ser egoísta, pero por lo general se alinea con los tres centros inferiores. El amor, por tanto, tiene un componente posesivo.

Los tres últimos centros, el Creativo, el Intuitivo y el Espiritual, señalan más claramente el inicio de la orientación desinteresada y de la conciencia superior. Estos tres centros no son activos en gran parte del mundo actual. El amor, cuando se alinea con estos centros superiores, se vuelve no egoísta.

¿Por qué es mejor no ser egoísta que serlo? Por una razón egoísta: para ser feliz. Pero ¿cuál es la causa del egoísmo? El problema empieza con la poca capacidad para sentir, con estar cerrados a nuestras propias energías, con autorrechazarse.

#### *Sensación de separación*

La falta de contacto con nosotros mismos conduce también a la vivencia de la *separación* de las cosas que nos rodean. La sensación de separación es la causa

fundamental del egoísmo, de la ansiedad y de la desgracia. Constantemente nos esforzamos en superar la separación con un comportamiento inconsciente contraproducente, como el abuso de sustancias, el conformismo, el consumismo, las diversiones de masas, el amor dependiente, el sacrificio generoso, la persecución del reconocimiento y la adicción en general, pero todos esos empeños sólo procuran alivio momentáneo. La sensación de separación y aislamiento es lo que significa el concepto oriental de ego.

Cuando se habla del egoísmo en un contexto espiritual o psicológico, de lo que en realidad se está hablando es de la sensación de separación de los demás. A veces nos hallamos confundidos sobre el egoísmo, igualándolo a una falta de generosidad. Debe entenderse que ir más allá del egoísmo significa algo más que tan sólo cultivar una actitud generosa hacia los demás. La generosidad será el resultado, por supuesto, de una conciencia superior, pero también es posible ser generoso por razones completamente egoístas, y el buscador espiritual puede optar por actuar con generosidad únicamente porque eso es lo que concuerda con su propia imagen espiritual.

Lo que realmente se quiere decir con ausencia de egoísmo es alterar la percepción fundamental de que somos seres separados, aislados: todo lo contrario de lo que se considera percepción normal hoy en día. Hasta que se produzca este cambio de conciencia, no tiene sentido empeñarse en fingir generosidad. Así sólo nos volvemos hipócritas, aunque tal vez pueda derivarse algún bien de lo que simplemente es una actitud más considerada.

### *Los centros inferiores conducen al aislamiento*

Nunca podrá ir más allá del egoísmo y del aislamiento mientras esté inmerso en los tres centros inferiores que son los de la Supervivencia, la Sensación y el Poder: así es como son por naturaleza. El punto de vista de los centros inferiores está centrado en sí mismo, es aislado y desgraciado, aun cuando se consigan éxitos en estos niveles. Los centros inferiores refuerzan el aislamiento que se experimenta a consecuencia de la carencia del sentir en general. Usted puede madurar hacia la generosidad y la ausencia de aislamiento activando sus centros superiores mediante un trabajo inteligente con usted mismo.

Además, en los tres centros inferiores tiene mucho predicamento la ley de la dualidad. No cabe hallar ninguna satisfacción duradera en ningún logro o posesión debido a la alternante percepción de placer/dolor. El placer se convierte en una fachada transparente que nunca acaba de tapan el yermo aislamiento interior; el dolor se percibe como una realidad de la que no podemos escapar. Cuando comprendemos que la mayor parte del mundo, a la vez que trata de operar desde los centros inferiores, está también suprimido y bloqueado en esos mismos niveles, empezamos a hacernos una idea de cuál es el auténtico estado de las cosas.

### *Funciones de la individualidad*

No deben confundirse los chakras con las funciones de la individualidad. Junto a la función del cuerpo están las funciones mental, intelectual y espiritual. Cada función corresponde a un paso del proceso.

Los chakras son vínculos entre todas las funciones. Es posible estar en un chakra inferior y poner todas las capacidades mentales e intelectuales al servicio de ese centro.

Nuestras capacidades pueden ser brillantes y puede dar la sensación de que actuamos con una soberbia habilidad pero estamos centrados en un centro inferior y funcionamos en un nivel centrado-en-uno-mismo y en último término contraproducente.

Se trata de un importante concepto a apreciar. Nuestra capacidad mental e intelectual no tiene correlación con el nivel de conciencia en que operamos. En nuestra cultura se pone equivocadamente el énfasis en la personalidad y en las capacidades mentales. Se supone que si somos inteligentes no necesitamos nada más. Toda nuestra educación y adiestramiento es intelectual. Apenas hay comprensión del desarrollo emocional, que se produce a través del desarrollo de los centros sensitivos. ¿Qué importancia tiene esto? Pues que si nos concentramos en los centros inferiores, sin conciencia de los superiores, nunca encontraremos la felicidad ni la realización.

### *El desarrollo*

La extensión vertical de los centros por el cuerpo simboliza los niveles relativos de conciencia así como el orden de este desarrollo. En teoría, el despertar de cada centro va precedido del funcionamiento equilibrado del centro inmediatamente inferior. Sin embargo, los centros no siempre despiertan por orden, lo que colabora al desequilibrio energético, y de ahí el desequilibrio psicológico que se experimenta.

El despertar de los chakras es evolutivo. En tanto que individuos, crecemos y maduramos conforme pasa el tiempo. El esquema evolutivo resulta más claro cuando se incluye el concepto de reencarnación. Entonces resulta más razonable que el crecimiento se prolongue tanto, por qué los individuos se hallan en tan distintos niveles, por qué nunca es demasiado tarde para empezar a trabajar con uno mismo y por qué es locura no hacerlo. Crecemos despacio, de vida en vida. Además, la vida está individualmente diseñada para que procure las condiciones adecuadas a fin de estimular el crecimiento, aunque en el momento puedan parecer duras.

### *Cúidese de despertar el centro del Corazón demasiado pronto*

Los chakras despiertan paso a paso. Nuestra especie está ahora en conjunto a punto de desarrollar el centro del Corazón. No es posible aproximarse al centro del Corazón aisladamente e ignorar la supresión y el caos de los tres primeros centros. Los centros de la Supervivencia, de la Sensación y del Poder deben estar integrados antes de que pueda verdaderamente funcionar el centro del Corazón. Los buscadores espirituales cometen a menudo el error de tratar de integrar el centro del Corazón antes que los centros inferiores. Los esfuerzos por despertar el centro del Corazón antes de tiempo conducen a una experiencia inestable en ese chakra, mezclada con la negatividad todavía sin liberar de los centros inferiores.

Conforme se lleva a cabo, mediante las técnicas que está usted aprendiendo, la integración y depuración de los centros inferiores, estos centros cambiarán de carácter. Este cambio no puede ser voluntario ni manipulado, sino que se produce de forma automática. Una vez integrados, los centros comenzarán a comportarse de otra manera, de forma más madura. Estarán bajo control; estarán menos orientados hacia sí mismos. Habrá menos problemas con la manifestación dualística y los centros abastecerán de potencia a su centro inmediatamente superior.

Si se integra un centro inferior, el centro situado inmediatamente encima comenzará espontáneamente a funcionar de forma gradual y natural. La razón de que no progrese sin inconvenientes hasta llegar al centro del Corazón es que los tres centros inferiores no están integrados, aun cuando sean activos. Cuando se integran, los tres centros inferiores pasan a ser una dinamo que sostiene espontáneamente el despertar del centro del Corazón. Si tratamos de despertar el centro del Corazón sin este apoyo, lo probable es que no dispongamos de la energía necesaria.

### ***Integración y adicción***

Se considera que un centro está *integrado* cuando hay una experiencia equilibrada de las cualidades dualísticas del centro. Esto significa que hemos aprendido a reconocer y a aceptar tanto el polo “positivo” como el “negativo” de la dualidad, incorporándolos a una experiencia básicamente positiva. Ya no se está produciendo una inmensa cantidad de evitación y de supresión, y se ha depurado la energía previamente suprimida. Si en verdad no podemos decir que hemos aprendido a experimentar el polo negativo de manera armoniosa, por lo menos hemos aprendido a aceptarlo y a trabajar con él constructivamente; por ejemplo, mediante el proceso.

Desintegrados, nos convertimos en *adictos en varios niveles de la experiencia*. Nos hacemos adictos a la cara “positiva” de cualquier experiencia dualística porque no deseamos hacer frente a la cara “negativa” de la dualidad. Buscamos escapar al lado positivo, a menudo noándonos cuenta de que ambos lados dependen el uno del otro para poder existir.

No obstante, dada la naturaleza del dualismo, cuanto más tratamos de experimentar lo positivo, más generamos también lo negativo. Resultamos frustrados. Intentamos suprimir lo negativo con más experiencias de lo positivo y se va creando el ciclo de la adicción. La adicción no sólo se produce en el nivel del centro de la Sensación, que es donde normalmente se identifica, sino en los cinco centros inferiores. Desarrollamos una intensa ansia de alguna necesidad particular pero, hagamos lo que hagamos para satisfacerla, el ansia no disminuye si es que no empeora. El comportamiento adictivo también se denomina “compulsivo”.

### ***La adicción requiere energía psíquica***

Cada adicción puede relacionarse con un determinado centro de conciencia. La adicción es el resultado del desequilibrio de energía que hay en un centro concreto. El centro está bloqueado y ya no vive el flujo normal de energía que conocen los centros sanos. El centro se bloquea debido a la supresión. Al evitar los sentimientos del centro *nosotros* creamos el bloqueo. Para mantenerse, el bloqueo requiere energía y esta energía se la proporciona la adicción.

Las ansias a que da lugar la adicción a algunos concretos objetos son aprendidas. Sabemos por experiencia que es posible obtener de una determinada fuente la energía con que mantener el bloqueo. Cuando el bloqueo empieza a debilitarse, debido a estar disminuyendo la energía supresora, empezamos a tener vislumbres de lo que se suprime y experimentamos incomodidad, ansiedad, depresión, etc. Y buscamos la experiencia adictiva, una vez más, a fin de obtener la energía que se necesita para mantener el bloqueo de nuestros sentimientos. Los sentimientos se vuelven a suprimir una y otra vez.

Dado que cada vez habrá más sentimientos suprimidos, la energía supresora también debe ir aumentando, lo que viene a resultar en que deben usarse medios extraordinarios para conseguir energía. Entramos en el ciclo expansivo de la adicción. Toda adicción procura un abastecimiento extra de energía, que se toma bien de fuerzas exteriores o bien de las propias reservas del cuerpo.

Por lo general somos adictos al complementario de la experiencia negativa de un centro. Sin embargo, también podemos escapar a otro, por lo general a algún centro superior, y tomar la energía de ahí. El centro superior suprimirá el dolor del centro inferior. De este modo, si padecemos ansiedad debido a un primer centro no integrado, podemos intentar suprimirla haciéndonos adictos compulsivos a la riqueza y la seguridad, pero también podemos suprimirla mediante la búsqueda compulsiva en un centro superior, por ejemplo del sexo, del poder, del amor, incluso de la creatividad.

El primer paso para romper la adicción es comprender cómo funciona. Cuando uno sabe por qué actúa compulsivamente, debilita la fuerza de la adicción. Debe no seguir cediendo a la experiencia adictiva. Debe procesar el impulso adictivo al tiempo que el sentimiento que está suprimiendo mediante la adicción. Procesar puede ser el enfoque principal, pero también hay otros enfoques útiles, como la terapia, el apoyo de grupo o el apoyo médico en los casos de dependencia química.

Cuando encara los sentimientos relacionados con la adicción, se encuentra frente a su propio demonio. Hay que darse cuenta de que uno está depurando la negatividad acumulada: proceda con paciencia y delicadeza así como con sensatez. No debe exigir demasiado de sí mismo, ni tampoco debe ceder con demasiada facilidad. Debe crearse un delicado equilibrio y la sensación de ir progresando con regularidad. Conforme aprenda a trabajar consigo mismo, adquirirá nuevas herramientas que le serán de enorme ayuda. Podrá depurar la negatividad que antes lo compelia a actuar de forma adictiva.

## *Los centros de conciencia*

### *1. Supervivencia*

El centro de la Supervivencia es el más fundamental para los seres humanos, así como para las demás formas de vida. Este centro energético está situado exactamente debajo de la base de la columna vertebral. Está en relación con la supervivencia física, la seguridad, la salud, el dinero, y es el asiento de muchos miedos primarios, incluido el miedo a la muerte. En realidad, todas las preocupaciones materiales del centro de la Supervivencia están de hecho respaldadas por el temor a la muerte. No solemos ser conscientes de esto, sino que nos creemos preocupados por las circunstancias más inmediatas y superficiales.

Estar centrado pero no integrado en el centro de la Supervivencia significa que el mundo se percibe como una jungla, donde hay que luchar para sobrevivir. Nos volcamos en nuestras propias necesidades y somos primordialmente egoístas. Es probable la adicción a cualquier cosa que represente seguridad.

Adicción significa que, por mucha “seguridad” que se consiga, los sentimientos de inseguridad y temor persistirán, debido a la naturaleza fuertemente dualística de este centro. Cuando el miedo es el motivo para perseguir y conseguir objetivos materiales, el miedo no se elimina al conseguir tales objetivos. Por el contrario, cuantos más se consiguen, más aún creemos necesitar, y el ciclo no se acaba nunca.

Por supuesto, deben satisfacerse las necesidades físicas básicas, pero lo que importa es nuestra capacidad de discernimiento. La falta de integración significa que tendremos una percepción irreal de cuáles son nuestras verdaderas necesidades, y nunca estaremos satisfechos ni seguros por muchas que satisfagamos. Estaremos huyendo del miedo y el miedo no se eliminará por alcanzar o poseer nada de lo que creamos necesitar para sentirnos seguros.

Lo que en realidad estamos haciendo es hallar nuevas situaciones en las que proyectar nuestro miedo. Nos ocupamos de una “necesidad” y el miedo parece desvanecerse, pero luego emerge por otro lado, y entonces pensamos que hemos de ocuparnos de otra necesidad. Estas necesidades tienen el aspecto de ser reales y justificadas. No entendemos que es nuestro miedo suprimido el que nos las crea. El ciclo continúa porque nunca nos enfrentamos al miedo como tal ni lo integramos, siendo el miedo lo que hay detrás de todos los impulsos adictivos del centro de la Supervivencia. Nos enfrentaremos directamente al miedo en nuestro trabajo. El resultado será la integración y la depuración no una supresión temporal.

Si no estamos integrados en el nivel de la supervivencia es porque nos hemos resistido, suprimiéndolo, al miedo a la pérdida, al miedo a la pobreza, al dolor físico o a la enfermedad, pero, sobre todo, al miedo a la muerte. La consecuencia es que el miedo suprimido emerge constantemente bajo forma de ansiedad. Nos convertimos en ansiosos atrapados y preocupados por la conciencia de la Supervivencia.

Proyectamos arbitrariamente nuestra ansiedad sobre las situaciones, con lo que nos volvemos recelosos, desconfiados y paranoicos. Experimentamos el aislamiento porque el primer centro es el más egocéntrico de todos. Nos imaginamos que seríamos felices y estaríamos seguros con una nueva posesión, con un empleo mejor, con más dinero o con lo que sea. Estas son las fantasías que resultan de estar centrado pero no integrado en el primer centro. Como se habrá dado usted cuenta, ahí es donde se halla hoy en día inmersa la mayor parte del mundo.

Entre los sentimientos relacionados con este centro que responderán al proceso se cuentan: el temor en general, pero más en concreto el miedo que resulta de la amenaza de pérdidas materiales, de carencias, de heridas corporales y dolencias, y de la muerte; la ansiedad generalizada, la posesividad, el egoísmo, la inseguridad, la paranoia; la sensación de limitación o demora; la de tener invadidas las fronteras físicas o las psicológicas; el deseo de protección, seguridad y elemental supervivencia.

Si tiene integrado este centro también funcionará en los centros superiores. Experimentará el centro de la Supervivencia de forma positiva. Entenderá que el cambio es inevitable en la vida y que aferrarse a cualquier posesión movido por el miedo lo mantiene a uno bloqueado en el ciclo de la dependencia.

Si usted acepta que la incertidumbre es inherente a la existencia, ya no sentirá que haya de protegerse compulsivamente contra las carencias. Si pone su confianza en el flujo de la vida, se encontrará abastecido. La aceptación de la inseguridad y de la incertidumbre le acarrearán, paradójicamente, sentimientos de estabilidad, de seguridad y de solidez. Entonces el centro de la supervivencia sirve de cimiento para una perspectiva más HUMANISTA.



## 2. Sensación

El centro de la Sensación, situado en el bajo vientre, es el siguiente centro que se activa en nuestra evolución. Es el centro de la sensualidad y de la sexualidad. El mundo se convierte en fuente de *gratificaciones placenteras* cuando se ve desde el centro de la Sensación y se ve a las personas como objetos a utilizar.

Aunque el sexo sea la primordial manifestación de las necesidades de sensación, éstas también pueden adoptar la forma de ansias de contacto físico, de comer, de beber, de drogas, de tabaco, de diversiones, de tele, de música, de lujo y de otros muchos placeres sensuales. Todas estas actividades estimulan el segundo centro y todas sirven de foco adictivo si el centro está desintegrado. Las ansias en el nivel de la Sensación son por lo tanto intercambiables, y ésa es la razón de que, de estar sexualmente frustrado, sea posible desahogar la energía con la comida o en diversiones.

Puesto que el de la Sensación es el centro inmediatamente siguiente al de la Supervivencia, puede servir para aliviar este otro centro. Si uno no está integrado en el primero, a veces escapa al segundo. Al funcionar en un nivel superior, es posible olvidarse de las inseguridades y sentir que uno tiene el control de momento. En nuestra sociedad, las diversiones y el sexo son muy importantes para mantener suprimida la ansiedad por la supervivencia.

La falta de integración en este centro suele crear inquietud en temas sexuales. Existe un rechazo inconsciente y de partida del impulso sexual, lo que da lugar a represión sexual. Esto conduce a la adicción sexual y uno de los resultados es que es imposible conseguir satisfacción. La adicción sexual puede adoptar cualquiera de estas dos formas.

La primera consiste en que, sean cuales sean nuestras actividades sexuales, no encontramos la liberación que perseguimos y continuamos queriendo más. Las necesidades sexuales se vuelven compulsivas. Incluso podemos creernos libres de problemas sexuales dada nuestra facilidad para esas relaciones. La segunda forma de adicción sexual crea incapacidad para mantener verdaderas relaciones sexuales debido al autobloqueo. Si el centro de la Sensación está integrado, el sexo se ve desde una perspectiva equilibrada y razonable.

Entre los sentimientos que se procesan en este centro se cuentan el deseo sexual, la frustración, la compulsividad, la violación, la inhibición, la revulsión; las ansias y los deseos frustrados de contacto físico, de comida, de alcohol, de drogas, de fumar, de diversiones, de televisión, así como las sensaciones físicas que se deriven de tal frustración.

El segundo centro es también el centro social, y todos necesitamos jugar así como participar en el arte y las festividades comunitarias, que también pueden operar a este nivel. Lograr la integración lleva a la sociedad CULTIVADA.

## 3. Poder

El tercer chakra importante es el del Poder, situado en el ombligo/plexo solar. Este centro, asiento psicológico del ego, tiene que ver con la agresividad, la competitividad, el reconocimiento, la autoimagen, el estatus y, en general, con la *relevancia*. Procuramos satisfacer estas necesidades identificándolas con posesiones, relaciones sociales, talento, logros o cualquier cosa que en apariencia aumente nuestra importancia. Es posible

escapar del miedo del primer centro y de la disfunción sexual del segundo y llegar al Poder, pero sólo para quedar ahí atrapados.

Si estamos especialmente desintegrados en el nivel del Poder, es posible que no nos demos cuenta de hasta qué punto ansiamos el reconocimiento de los demás y de hasta qué punto nos esforzamos por conseguirlo. Nos volvemos adictos al éxito y a los logros, llevados por el hambre de reconocimiento. No obstante, ningún reconocimiento, por grande que sea, puede satisfacernos de verdad. Siempre tenemos la sensación de necesitar más y seguimos persiguiendo compulsivamente lo inalcanzable. Este es el centro donde debemos aprender que “somos bastante” con ser sencillamente lo que somos.

Es posible que tengamos éxito en el nivel material, sin apenas ver la vaciedad que hay detrás. La vaciedad es el aspecto dualístico del centro del Poder. La vaciedad nos dice que carecemos de importancia. Esto no podemos aceptarlo y quedamos bajo su influjo. En lugar de ser inconscientemente motivados y de suprimir la vaciedad, debemos aprender a trabajar con este sentimiento e integrarlo.

La distorsionada necesidad de relevancia puede aflorar en cualquier nivel de actividad. Los intelectuales, los científicos, los artistas e incluso, y es posible que muy en especial, los buscadores espirituales pueden ser dirigidos inconscientemente por el ansia de importancia: la de ser “más”.

Al trabajar con el centro del Poder hay que entender que no estoy condenando las consecuciones, el éxito, las posesiones ni el reconocimiento cuando ocurre como consecuencia de una auténtica aportación. Lo único que estoy intentando señalar es la importancia de controlar el impulso compulsivo y destructivo de ser reconocido que se produce como consecuencia de estar desintegrado el centro del Poder. La mayoría de nosotros estamos dirigidos por este impulso más de lo que nos damos cuenta.

La necesidad distorsionada de relevancia puede adoptar la forma de *trips* de Poder compulsivos. Sentimos nuestra importancia y nuestra influencia sobre los demás gracias a nuestra posición, que a su vez depende de las posesiones, de los conocimientos, de las pericias, etc. Los *trips* de Poder pueden ser completamente envolventes, sobre todo para quien no esté acostumbrado a ellos.

En los *trips* de Poder nos alimentamos en realidad de las energías de otros. La *atención* que se ven forzados o persuadidos a prestar constituye una auténtica transferencia de energía. Esta la experimentan vivamente los actores y todo el que se sitúa delante de un público, siendo menos espectacular en los contactos de uno en uno. La transferencia de energía se hace adictiva; posiblemente estemos en el más adictivo de los centros inferiores.

El problema de la adicción al Poder es que debe experimentarse de forma dualística. Los increíbles ratos altos se equilibran con otros bajos no menos depresivos. La amplitud de la oscilación, sobre todo en las personas situadas ante el público, se hace sobrecogedora. La persona adicta no suele entender lo que ocurre y a menudo desarrolla otras adicciones en el segundo centro para tratar de superar los bajones, prolongando la espiral descendente.

El centro del Poder corresponde al rol tradicional del varón. Los hombres se ven fuertemente dirigidos cuando falta integración aquí, porque se ve amenazada su identidad viril. Si consiguen entrar en contacto con una percepción más andrógina de sí mismos, les es más fácil manejar los sentimientos de Poder no integrados. Las mujeres necesitan desarrollar este centro para equilibrar la polaridad interior macho/hembra. Esto no

significa que meramente deban condicionarse a ser más agresivas, sino que deben integrar los sentimientos en el centro, permitiendo que emerja una fuerza genuina y no dominadora.

Cuando nos identificamos con las necesidades de Poder proyectadas y luego experimentamos frustración, a esa emoción la llamamos cólera. Se cree que la cólera se origina en el centro de Poder, pero se siente y se alimenta en los tres centros inferiores.

La integración de este centro se inicia en la conciencia de la futilidad de querer satisfacer las necesidades de Poder desintegradas y el rechazo a seguir dejándose dirigir por tales necesidades. Al procesar los impulsos del Poder en vez de dejarse motivar por ellos, se consigue un equilibrio entre la autoafirmación y los propósitos sociales.

Entre los sentimientos relacionados con este centro que responderán al proceso se cuentan: la cólera, la agresividad, la hostilidad, la frustración; la sensación de inutilidad, de inadecuación, de impotencia, de debilidad, de vaciedad; los sentimientos de ser bloqueados por otros o por las circunstancias, de ser utilizado, manipulado o estafado, de ser inculcado o maltratado; de no lograr el reconocimiento que uno merece; el deseo de ser relevante o importante, el deseo de aprobación, de reconocimiento y atención, el deseo de influir en los otros, el deseo de controlar; los sentimientos relacionados con la faceta paterna y masculina del carácter en general; el dolor por no haber recibido la atención paterna que uno necesita.

Al ir integrando el centro del Poder, se ve que existe la necesidad humana de tener consecuciones, pero no es necesario unir nuestro nombre al resultado de nuestro trabajo para tener la sensación de realización plena. No buscamos antes que nada el reconocimiento sino la aportación relevante. No obstante, siempre existirá la faceta humana que busque y necesite el reconocimiento ajeno. No debemos resistirnos a sentir este aspecto de nosotros mismos, aunque no debe ser lo que nos motive. Al procesar no se intenta cambiar nada. Acéptese a sí mismo como es, con todos los apegos de su ego, pero no actúe con arreglo a éstos. La integración del centro del Poder conducirá a una expresión más equilibrada de la FUERZA.

#### *4. Corazón*

El chakra del Corazón está situado en el centro del pecho. Primero de los centros superiores, el Corazón es donde empieza a desarrollarse el potencial de auténtica humanidad. Nos hace conscientes de nuestra conexión con los demás.

El Corazón es el centro del amor incondicional. La mayoría estaríamos de acuerdo en que el amor incondicional es sumamente deseable pero luego nos criticamos a nosotros mismos por no ser capaces de vivir a la altura de ese ideal. El problema no es que no podamos vivir a la altura de ese ideal, sino que nuestro concepto de lo ideal es incorrecto. Debemos ensanchar nuestra comprensión de lo que significa el amor incondicional.

Damos por supuesto que amar a alguien significa que nos gusta mucho. Gustar de alguien implica por lo general que no nos gustaría si no se cumplieran determinadas condiciones. En las relaciones personales tenemos una lista de condiciones que se deben dar, o bien ya no estaremos “enamorados”. Esto se llama amor “dependiente”, porque depende de las condiciones, pero también porque pasamos a ser psicológicamente dependientes del otro.

El amor dependiente está ligado a los centros inferiores y es egocéntrico. Su vivencia es dualística, que es la razón de que nunca sea duradero. En realidad lo probable es que no dejemos nunca de tener cierta cantidad de amor dependiente en nuestras relaciones más próximas, pero conforme crecemos la dependencia disminuye y nuestra oscilación dualística también. Nos hacemos conscientes de nosotros mismos y de cómo nos planteamos las relaciones.

¿Qué es entonces el amor verdadero? Amor es aceptación y el amor incondicional es la aceptación incondicional. Amar incondicionalmente a alguien significa que se es capaz de aceptarlo incluso si no gusta cómo *lo percibimos en este momento*.

Amarse a uno mismo incondicionalmente significa que se es capaz de aceptar los propios sentimientos, agradables y desagradables, en todo momento. La autoaceptación de los sentimientos tal como son conduce al amor por uno mismo y se expande de forma natural para aceptar y amar a los demás. La autoaceptación es una capacidad que conlleva comprensión y desarrollo. Nace como resultado de la conciencia superior, pero también se puede desarrollar y conducirá a la conciencia superior.

Puede que ni siquiera sea perceptible para usted el por qué necesitaría esa conciencia. Todo lo que puede decirse es que usted debe tener la intuición de que es posible una conciencia superior, y que ésta le proporcionará las respuestas a los problemas a que se enfrenta. La conciencia superior conduce a una forma de felicidad que realmente no es posible imaginar antes de hacerla conocida, pero que existe de verdad. Esto es lo que los poetas y los profetas han tratado siempre de comunicar.

El Corazón es un centro femenino. A las mujeres les es más fácil que a los hombres sentir y manifestar los aspectos afectuosos y nutrientes del Corazón superior. Al mismo tiempo, tal vez sean ellas más vulnerables a los aspectos inferiores del Corazón, la dependencia y el sentimentalismo. Los hombres deben aprender a activar e integrar este centro como parte primordial de su trabajo consigo mismos.

En el centro del Corazón es donde nos sentimos solos. Debemos entender que la soledad no es más que el complemento dualístico de la sensación agradable que nos procura el amor dependiente. Si se es capaz de integrar la soledad, se trasciende la dualidad amor dependiente/soledad y es posible empezar a experimentar el amor verdadero. Si no se integra la soledad, uno sigue apegado al ciclo adictivo del amor dependiente.

Entre los sentimientos relacionados con el Corazón que es posible integrar se cuentan: la soledad, el aislamiento, la tristeza, la vergüenza, la congoja, los celos; el pesar por la pérdida de otros; la sensación de estar abandonado, de no recibir atención, de no recibir el amor que uno merece, de no ser aceptado; ser odiado u odiar a otros; el deseo de amor, de aceptación, de pertenencia; los sentimientos relativos a la madre y a la faceta femenina del carácter en general; el sentimiento de no haber recibido el amor maternal que uno necesitaba.

Al integrar el Corazón experimentará la autoaceptación incondicional. Ya no dependerá de los demás para que lo acepten, uno será dentro sí mismo una totalidad. Conforme crezca dentro de usted el amor sin dependencia o causa exterior, comprenderá los aspectos superiores del Corazón. Su amor irá creciendo hasta sentir de forma natural el deseo de ayudar a otros. Dará sin compromiso y no dependerá sentimentalmente de los resultados de su generosidad. Desarrollará la capacidad para ser nutriente. Los demás se

darán cuenta de que usted da sin reservas mentales. Es la experiencia del AMOR INCONDICIONAL.

### 5. Creativo

El centro Creativo es el quinto chakra, situado en la garganta. Es el centro de la autoexpresión. El hecho de que el centro Creativo vaya después del Corazón implica que la genuina autoexpresión sólo es posible después de haber integrado el Corazón. Sin embargo, hay muchas personas, por ejemplo en la vida pública, con aptitudes para expresarse pero que no lo hacen desde el Corazón.

Esto es posible debido a que los aspectos *inferiores* del centro Creativo pueden seguir siendo fuertes. Desintegrado, el centro Creativo está al servicio de los tres centros inferiores, sobre todo del centro del Poder. El resultado son poderes de expresión de orientación egocéntrica.

Cuando el Corazón está activo e integrado, el centro Creativo funciona con mayor capacidad. Cuando lo motiva el amor, actuamos de *forma desinteresada*. No lo hacemos por nosotros mismos, ni siquiera por el sutil beneficio que se puede sentir en muchas acciones “generosas”. El estar motivados por el amor nos transporta a emprender una nueva relación con el universo y, precisamente por no estar haciendo nada por nosotros mismos, lo que hacemos nos revierte multiplicado. Ganamos sin contar con ganar. Activamos la Ley de la Prosperidad, la función superior del centro Creativo. La Ley de la Prosperidad es un aspecto de las facultades expresivas del centro Creativo: la ley de que lo que uno dé se le devuelve multiplicado.

Para tener verdadera experiencia de la conciencia de Prosperidad, primero hay que tener integrado el corazón. La gente oye hablar de la Prosperidad y trata de despertarla en sí misma. El problema es que actúan desde el miedo y lo único que pretenden es satisfacer sus adicciones. No actúan desde el amor del Corazón integrado, y la Prosperidad no la activa el miedo sino el amor. Al ser una función superior del centro Creativo, la Prosperidad no puede utilizarse para el beneficio personal, como en cambio sí puede hacerse con otras muchas cualidades inferiores.

Esta limitación en realidad nos beneficia. Si pudiéramos utilizar el principio que hay detrás de la Prosperidad en nuestro actual nivel de crecimiento, nos acarrearíamos toda clase de desgracias. Iríamos propagando primordialmente nuestro miedo y otras negatividades, que es lo que se nos devolvería multiplicado. Para activar la Prosperidad debemos primero trabajar los centros inferiores, porque el Corazón no puede integrarse si no lo han sido previamente los tres centros inferiores.

Entre los sentimientos de este centro que pueden procesarse se cuentan: la incapacidad para expresarse o comunicarse; la vaciedad interior resultante del intenso trabajo creador cuando se produce el bloqueo creador; el deseo de crear o de expresarse.

Los artistas y las personas creativas trabajan en buena medida desde el centro Creativo. No obstante, para que la obra sea inspirada, debe estar sostenida por un centro del Corazón integrado. El arte debe hacerse por el amor de hacerlo. Si en la motivación participan necesidades de reconocimiento o de supervivencia, propias de los centros inferiores, queda frustrada la experiencia artística. La motivación puede tener distintas composiciones, lo que hará que la experiencia artística varíe en consecuencia.

Cuando se actúa desde el Corazón, se evoca el puro placer del verdadero acto creativo. Cuando se actúa desde el Poder, por ejemplo, se retrocede a la experiencia dualística de sentir placer cuando se recibe aprobación por la obra y dolor cuando no se satisface el ansia de reconocimiento. Limita uno su capacidad de auténtica EXPRESIÓN.

## **6. Intuitivo**

El sexto centro se denomina centro Intuitivo, o del Testigo. Está situado en la frente, inmediatamente por encima de las cejas, en el clásico lugar del “Tercer Ojo”. Aquí se activa la capacidad para el conocimiento intuitivo y el sentimiento en general.

El punto del Tercer Ojo representa la armoniosa articulación de las funciones del cerebro izquierdo y del derecho. La capacidad de la parte izquierda del cerebro es la mente lógica, razonante y racional que normalmente utilizamos. El cerebro derecho es el lado intuitivo, creativo y sintiente, que a menudo se halla aletargado en nuestra cultura. Cuando activamos el funcionamiento del Tercer Ojo, ganamos acceso al cerebro derecho y lo despertamos. El razonamiento sigue teniendo su lugar en nuestra vida, pero ahora nos es posible utilizar cantidades *equilibradas* de pensamiento y de sentimiento al afrontar la vida. No nos empeñamos en razonar cuando debemos ser intuitivos.

Entre los sentimientos de este centro que pueden procesarse se cuentan los sentimientos intuitivos en general.

La capacidad testimonial del sexto centro es una cualidad especial que constituye el principio de lo que podría llamarse la conciencia “trascendental” del Yo Superior. Vamos más allá de la percepción de nosotros mismos como egos aislados. No experimentamos el propósito o el resultado sino simplemente el “hacer”. El creador y lo creado se convierten en una misma cosa. Esto puede parecer muy alejado de cualquier conciencia que uno haya conocido, o incluso que haya pretendido, pero el centro del Testigo es en realidad el más importante para nuestro trabajo con nosotros mismos.

El Testigo se convierte en nuestra principal posición ventajosa; lo despertamos primero, antes de entrar en los contenidos suprimidos de los centros inferiores. El material de los centros inferiores se integra más fácilmente gracias a la capacidad de *no identificación* y al poder curativo que se desarrolla a través del centro del Testigo activado.

Veremos que una vez se haya familiarizado con los principios implicados, la activación del Testigo no es una remota posibilidad mística sino una forma concreta, práctica y accesible de conciencia que sirve fácilmente para la vida diaria. La activación del Corazón hace posible que nos amemos a nosotros mismos, pero el Testigo marca el verdadero comienzo de la TRASCENDENCIA.

## **7. Espiritual**

El centro Espiritual o coronal, o de la coronilla, como también se llama, está situado en lo alto de la cabeza, inmediatamente encima del cuerpo. Es el centro de la conciencia cósmica, donde el yo individual alcanza su unidad con el Yo Universal.

Para abordar el centro hay que tener integrados los centros inferiores y vivir por completo en el momento. Cualquier deseo basta para sacarlo a uno del momento y devolverlo a la existencia basada en el tiempo.

Es usted afortunado si le es posible experimentar la conciencia cósmica aunque sea muy brevemente. Para la mayor parte de nosotros es algo que se encuentra en el futuro. Intentar describir esta experiencia esencialmente indescriptible sería un empeño que no viene al caso. Baste con saber que tal conciencia existe y que es la culminación de la evolución humana, la experiencia de la UNIDAD.

## Segunda parte

### EL PROCESO INTEGRADOR

#### *Los pasos del proceso integrador*

##### *I- Conciencia*

CÉNTRESE EN EL PRESENTE.  
NO PRETENDA ENTENDER.  
MANTENGA LA CONCIENCIA FUNCIONAL.  
IDENTIFIQUE SUS SENTIMIENTOS.  
IDENTIFIQUE LA PAUTA DUALÍSTICA.  
APRÓPIESE DE LA PROPIA EXPERIENCIA.  
AFIRME QUE ESTÁ PROCESANDO.

##### *II- Aceptación*

ACÉPTESE A SÍ MISMO.  
ACEPTE SUS SENTIMIENTOS.  
ACEPTE EL MUNDO EXTERIOR.  
SEA NO REACTIVO.  
IDENTIFIQUE EL AUTORRECHAZO.  
ACTIVE EL CENTRO DEL CORAZÓN.

##### *III- Experiencia directa*

ENTRE EN EL SENTIMIENTO.  
UTILICE LA RESPIRACIÓN  
Y EL TRABAJO CORPORAL.  
INTEGRE LOS SENTIMIENTOS  
QUE HAY DETRÁS DE LA ADICCIÓN.  
EXPERIMENTE LOS SENTIMIENTOS  
DURANTE LA MEDITACIÓN.  
PLANTEE CUESTIONES IRRESUELTAS DEL PASADO.  
HAGA ENTRAR EN CRISIS SUS SENTIMIENTOS.  
OBSERVE CUÁL ES SU GRADO DE TOLERANCIA.

##### *IV- Transformación*

ACTIVE EL CENTRO DEL TESTIGO,  
ATRAIGA LA ENERGÍA CURATIVA.  
PERMITA QUE SE EQUILIBREN  
LAS ENERGÍAS PSÍQUICAS.  
ÁBRASE A LA TRANSFORMACIÓN.  
TENGA CONFIANZA.  
COMPRENDA LA DEPURACIÓN PSÍQUICA.  
RECONOZCA LOS OBSTÁCULOS.  
PARTICIPE EN LA PRÁCTICA GRUPAL.



*Entro en la total conciencia  
de mis sentimientos.  
Me doy cuenta de que muchos  
de mis sentimientos  
son negativos y dolorosos.  
Acepto la responsabilidad por mis sentimientos,  
comprendiendo que el único propósito  
de los acontecimientos de mi vida  
es el de hacerme consciente  
de esos sentimientos que llevo en el subconsciente.  
Elijo trabajar con estos sentimientos  
cuando surgen y no volver a suprimirlos.*

## **6.- Conciencia**

La conciencia es la capacidad situada más allá de la mente que puede observar al mismo tiempo los pensamientos y los sentimientos. La conciencia, el primero de nuestros pasos en el Proceso integrador, forma parte de la función de la individualidad llamada intelecto.

Mucha gente confunde las funciones de la mente y del intelecto, sin distinguirlas de verdad. La mente es la parte nuestra que piensa y razona de forma un tanto impersonal, casi como una máquina. El intelecto es la parte nuestra que conoce. El intelecto está más cerca de nuestra real identidad, aunque sería erróneo considerar que cualquiera de estas funciones es la auténtica persona.

La conciencia no es un fin en sí mismo como algunos pueden creer. Uno puede darse cuenta de sus auténticos sentimientos pero, si no sabe cómo manejar esta conciencia, seguirá estando inmerso en el autorrechazo y la supresión, al no permitir que los sentimientos completen su ciclo y sean liberados. La conciencia sólo es una función intelectual. El intelecto no conecta con las experiencias de la vida. No tiene la capacidad de estar “en el momento”, percibiendo y respondiendo de modo espontáneo. Sin embargo, no se puede hacer ningún verdadero progreso con uno mismo hasta ser consciente. Es el primer paso.

### ***Céntrese en el presente***

Gran parte del interés de la psicoterapia tradicional consistía en retroceder al pasado para tratar de descubrir sentimientos suprimidos, pero en nuestro trabajo la exploración del pasado pasa a ser secundaria con respecto al trabajo sobre el presente.

Nuestros sentimientos actuales están formados, de hecho, por el pasado. Nuestros condicionamientos pasados subconscientes son los que determinan cómo percibimos lo que sucede, a través del mecanismo de la proyección: las emociones suprimidas se proyectan en las situaciones presentes. Por lo tanto, mirar el presente es también mirar el subconsciente.

Cuando se da uno cuenta de esto en toda su profundidad, el mundo se vuelve fascinante, porque uno entiende que su programación subconsciente está exactamente aquí: en este mismo momento, justo delante. No es necesario tratar de penetrar en el subconsciente. Por el contrario, no se puede eludir el subconsciente. Sus interacciones

con el mundo, e incluso consigo mismo, sirven de estímulo para hacer aflorar los bloqueos. Usted tiene la experiencia de sus pautas energéticas en el presente. Por supuesto, los bloqueos se crearon en el pasado, pero no es necesario analizar la causa original. El Proceso es una autoterapia *centrada en el presente*. Aunque también es factible trabajar con sentimientos presentes sobre un acontecimiento pasado, no necesariamente hay que analizar el acontecimiento.

### ***No pretenda, entender***

En un tiempo la psicología creía que comprender la causa de los bloqueos en el individuo era la clave para eliminarlos. Se consideraba esencial la aceptación para resolver esa condición, pero se suponía que era necesario entender antes de poder aceptar. Se fundaron las escuelas psicológicas analíticas, que se ocupaban durante años de investigar el subconsciente. Las personas sometidas a análisis se convertían en individuos entendidos, versados y conocedores de sus bloqueos, pero seguían bloqueadas porque evitaban operar en el nivel de los sentimientos, que es donde se produce la integración. En realidad, tanto el analista como el paciente se iban volviendo seres sin vida y no espontáneos.

### ***No es menester entender para aceptar***

Muchas escuelas psicoterapéuticas contemporáneas están de acuerdo en que no es necesario comprender la causa de los bloqueos de la psique para liberarlos. La psicología ha evolucionado hasta convertirse en lo que se llaman escuelas humanísticas y transpersonales. Casi todas las actuales escuelas se ocupan mucho menos del análisis y se centran ante todo en otras formas de terapia.

Esta terapia hace salir a la superficie y a la experiencia la emoción suprimida, sin detallar necesariamente su causa u orígenes. No se considera esencial comprender la causa para aceptar las emociones. Es posible que usted crea entender por qué es incapaz de amar, basándose en condicionamientos infantiles, por ejemplo, pero eso no hace nada por resolver el problema. La integración interna del yo hostil y resentido dará lugar a la catarsis y le permitirá ir más allá de los bloqueos en el nivel amor/odio.

Sin embargo, muchas personas todavía opinan equivocadamente que para trabajar consigo mismas deben penetrar en el pasado sea éste remoto o reciente y comprender lo que ha ocurrido. El impulso de entender está muy difundido en nuestra cultura, debido al equivocado énfasis en el intelecto y a la falta de aprehensión en lo tocante al lado emocional. Incluso los viajeros espirituales avezados no tienen claro a veces cuál es el papel de la comprensión mental.

No confunda comprensión mental con conciencia. Conciencia significa ser consciente de un sentimiento; no implica que se comprenda el origen ni la historia del sentimiento. No debe considerarse que la comprensión mental carezca de valor, sólo que no es esencial para la integración y la curación. La integración se produce como resultado de la aceptación, no de la comprensión mental. Es probable que la comprensión mental se dé espontáneamente, sin esfuerzo, en el momento adecuado, *después* de producirse la integración, junto con la, catarsis de la energía bloqueada. Surgirán nuevos descubrimientos en la conciencia, se harán evidentes conexiones y la emoción que acompaña a la catarsis demostrará que la energía suprimida se ha liberado. Entender

puede servir para hacer algunos cambios necesarios, o bien para asegurarse de no repetir los anteriores errores.

Sin embargo, no ha de esperar que la integración se derive de entender, ni debe buscar directamente la comprensión mental. El mismo esfuerzo mantiene a la mente absorta, con lo que no puede tener lugar la integración. La mente se hace cargo de una tarea tremenda y fútil cuando insiste en entender.

Además, cuando uno trata de entender, sus propensiones le impiden percibir con claridad. Supongamos que trata usted de comprender la causa de cualquier condición psicológica actual que se da en su interior. Puede retroceder a la infancia; pero, puesto que busca una vinculación específica, elegirá entre toda su infancia las experiencias que parezcan procurarle la conexión causal. Probablemente ha tenido otras muchas experiencias intensas que no han “resultado” en una condición actual. ¿Por qué reaccionó usted traumáticamente a algunas de ellas? Usted ignora la posibilidad de que la condición estuviera ya latente y el incidente se limitara a activarla. Si las causas se remontan a las existencias anteriores, que por lo general no forman parte de la memoria consciente, ya puede hacerse usted cargo de las dificultades que se presentan para comprender las causas originales. Sus actuales sentimientos son exactamente los mismos que usted suprimió en algún momento del pasado, que probablemente comprende vidas anteriores. Reaparecen en circunstancias en apariencia distintas, pero la energía suprimida que se está queriendo depurar es la misma. No hay necesidad de ir al pasado para analizar, buscar ni comprender qué ocurrió. Si usted entra en contacto con sus sentimientos *ahora*, dispone de toda la información que necesita para empezar a curarse, lo cual tendrá lugar sólo con que usted acepte y experimente esos sentimientos.

### ***Mantenga la conciencia funcional***

Al trabajar con nosotros mismos, nos centramos fundamentalmente en nuestros sentimientos. La conciencia funcional no es más que la capacidad de estar en contacto con los propios sentimientos, de ser consciente de lo que ocurre en su mundo interior mientras funciona en el mundo exterior. Es el reconocimiento de los sentimientos en el momento en que se producen. La conciencia funcional puede parecer un asunto simple, pero en realidad constituye un paso difícil para la mayor parte de la gente. Se trata de uno de esos puntos donde es útil la objetividad del terapeuta.

### ***La autoconciencia debe tener prioridad***

Una de las razones de las dificultades que presenta la conciencia funcional es nuestra percepción de las prioridades. El estilo de vida de la persona media es tal que dispone de poco tiempo para la autoconciencia. Nuestras vidas parecen estar incesantemente ocupadas porque estamos atrapados en la interminable persecución de satisfacer las adicciones, lo que requiere tiempo, energía y dinero. O bien tal vez tengamos la sensación de tener responsabilidades legítimas, como la familia. De cualquier modo, aunque en apariencia estemos actuando para satisfacer necesidades, pasamos a estar orientados hacia metas.

La preocupación por las metas necesariamente nos hace menos conscientes de lo que sucede en el interior; la autoconciencia pasa a ser secundaria. Quizás piense usted que es posible mantener la orientación hacia metas y seguir siendo consciente de sus sentimientos, pero la sutil prioridad de las metas sobre los sentimientos lo está

condicionando. A largo plazo, disminuye la capacidad para sentir lo que se está experimentando. El sentimiento sencillamente no atraviesa el umbral de la conciencia consciente. Usted deja de ser consciente de su condición interior porque eso ya no tiene importancia; uno se vuelca en la carrera por los resultados.

Los sentimientos resultan suprimidos. Se producen pero no hay conciencia de ellos. El resultado es el estrés. Debemos cambiar nuestras prioridades y hacernos más sensibles a los sentimientos interiores. Muchas veces sólo aprendemos a hacerlo después de una experiencia crítica, como es un agotamiento total, un ataque cardiaco, adicción al alcohol o a las drogas, que es el resultado de este tipo de negligencia interior. Entonces, por fin captamos el mensaje. Al dirigir nuestra atención hacia los sentimientos, concediéndoles la prioridad que se merecen, descubrimos mucho más de lo que esperábamos, así como que la subyacente maraña emocional es profunda.

No sólo es la orientación hacia metas lo que nos hace insensibles a nuestros sentimientos. El sencillo y a menudo involuntario hábito de evitar lo desagradable erosiona tanto la voluntad como la capacidad para estar en contacto con nosotros mismos.

Otra razón de que permitamos que se nos cree la insensibilidad hacia nosotros mismos es que no sabemos qué hacer con los sentimientos negativos cuando somos conscientes de su existencia. Tal vez pensamos que los estamos manejando al ignorarlos o al escapar hacia diversas diversiones, pero lo que de verdad hacemos es suprimir.

Algunas personas creen que son egoístas si tienen en consideración sus propios sentimientos y quizás, de hecho, consciente o inconscientemente se enorgullecen de su "falta de egoísmo" cuando no prestan atención a sus propios sentimientos. Un padre, por ejemplo, puede poner por delante a los hijos o a la esposa, y considerar que sus propios sentimientos no son igualmente válidos. Este tipo de martirio constituye a veces una inconsciente maniobra del poder, calculada para infundir culpabilidad en los demás, pero no siempre. Puede ser sencillamente otra forma de eludir los propios sentimientos.

### *La negación de los sentimientos*

La *negación* es frecuente y es uno de los primeros obstáculos de la terapia y del crecimiento emocional, tanto si se trabaja solo como si se tiene terapeuta. Al negar uno sencillamente no sabe que tiene determinados sentimientos. El sentimiento es reprimido y no se hace consciente. Hay que tener mucho cuidado en no negar los verdaderos sentimientos. Hacerse consciente de los propios sentimientos es una destreza que se desarrolla al ejercitarse, pero hay que comenzar por ponerla en práctica.

Usted debe contar que cuando mire su interior encontrará dolor y caos. No obstante, el saber cómo manejar esa confusión le dará confianza para afrontarla con valor en lugar de con dudas. Conforme emerja el dolor y lo depure, en vez de volver a suprimirlo, experimentará la euforia que acompaña a la liberación de tensiones soterradas y traumáticas.

Lo que hay que recalcar es el sentido de la *prioridad*. Cuando usted da prioridad a los sentimientos interiores, inicia la integración; se orienta hacia los sentimientos en lugar de hacerlo hacia metas.

Cabe pensar que el cambio de valores es el comienzo de la vida espiritual y el alejamiento de la vida materialista. Se aprende que lo que hay dentro es lo más

importante; que le es posible disolver la compulsión y el dolor que han sido suprimidos en el pasado pero no han sido eliminados de su vida.

### ***Identifique sus sentimientos***

Los sentimientos suelen presentarse en relación con hechos o circunstancias de la vida. Todo sentimiento fuerte o que se repite significa que está emergiendo material suprimido y que lo adecuado es procesarlo. Nos ocuparemos de varias clases de sentimientos:

**Sentimientos puros / Emociones**

**Estados de ánimo**

**Actitudes**

**Impulsos / Deseos**

**Compulsiones adictivas Sensaciones corporales**

Debe tener cuidado en identificar los sentimientos *que hay detrás* del hecho. Si está usted encontrando dificultades graves, debe integrar los sentimientos que le provocan las dificultades. Puede estar sintiendo el dolor de no tener ciertas cosas indispensables, pero detrás de eso está el miedo por la supervivencia. Deben procesarse tanto la sensación de carencia como la de miedo.

Cuando empiece usted a procesar los sentimientos más conspicuos relativos a un hecho, conforme el sentimiento va siendo integrado lo normal es que emerjan otros sentimientos emparentados. Es importante rastrear hasta alcanzar todos los sentimientos afines que hay detrás de cada acontecimiento. No obstante, los sentimientos afines no suelen descubrirse por vía intelectual. Debe permitir que se revelen ellos solos mientras usted sigue el proceso.

Por ejemplo, si usted ha discutido con alguien debe sentirse impaciente y enfadado, pero detrás de estos sentimientos hay otros más elementales. Su percepción del valor personal puede haber sido puesta en cuestión: emerge para ser procesada la sensación de incompetencia. Detrás de éste tal vez haya otros sentimientos más elementales. Todos ellos deben integrarse. No siempre es fácil seguir el rastro hasta llegar a todos los sentimientos que hay detrás de un suceso, pero una vez familiarizados con las características de los chakras, de lo que nos ocupamos en el capítulo cinco, se dispondrá de herramientas con las que identificar y no negar los sentimientos tal como se presentan en cualquier experiencia.

*Los sentimientos no están causados por los acontecimientos exteriores*

Por lo general suponemos una conexión causal entre lo interno y lo externo; pensamos que los acontecimientos exteriores causan nuestros sentimientos. Conforme avancemos en nuestro trabajo se hará evidente que la supuesta causalidad es falsa, aun si esto tal vez no sea evidente ahora. Lo interior y lo exterior ocurren simultáneamente, ninguno es la “causa” del otro. Comprender esto hace más fácil autoaceptarse, y más concretamente facilita el abandono de la inculpación.

## *Aprenda a distinguir entre pensamientos y sentimientos*

Los sentimientos no siempre van acompañados de acontecimientos exteriores. En cambio, un sentimiento puede ir acompañado de un pensamiento y a veces podemos utilizar voluntariamente un determinado pensamiento para hacer emerger un sentimiento con objeto de integrarlo. El pensamiento sirve de estímulo del sentimiento, lo mismo que sirven los acontecimientos exteriores. Aun así, no es fundamentalmente el pensamiento lo que estamos procesando sino el sentimiento. Es útil distinguir entre pensamientos y sentimientos, y entender que estamos operando con energía, cuando se pone de manifiesto en los sentimientos. Un pensamiento que no lleva una carga de sentimiento asociado con él ni siquiera retendría nuestra atención. Los sentimientos son fundamentalmente energía. Ocurren en los chakras, se bloquean en los chakras y el objetivo último de toda terapia de crecimiento es soltar la energía bloqueada.

## *Aprenda a reconocer sus sentimientos*

Los **sentimientos puros** son los que no están filtrados por ningún sistema de creencias personal, y pueden ser físicos, fisiológicos o psicológicos. Se puede estar cansado, alerta, hambriento o saciado; puede haber experimentado una pérdida, un beneficio, un rechazo o una buena acogida. Los sentimientos puros no tienen contenido emocional. Son sensaciones reales de experiencias objetivas/subjetivas. Si es usted consciente de un sentimiento puro, no tiene necesidad de procesarlo; en ese momento ya está usted con su experiencia y no tendrá estrés.

Se producen **emociones** cuando los sentimientos puros se filtran a través de las creencias. Puesto que usted cree que no debería estar cansado, se deprime; puesto que usted cree que no debe ser rechazado, se siente desgraciado. Las emociones delatan una creencia subyacente importante cuando se repiten a menudo. Pueden depurarse poniéndolas en relación con el centro de conciencia que las produce. Entre las distintas clases de emociones que nos afectan se cuentan: el miedo, la ansiedad, los impulsos sexuales, las adicciones alimentarias y a sustancias, la ira, las compulsiones de poder, la tristeza, la depresión, la soledad, la posesividad, la impotencia, las dinámicas de las relaciones personales y cualquier otra emoción que identifique uno en sí mismo. Si también le fuera posible ver cómo uno se crea las emociones filtrando los sentimientos puros a través de las creencias, eso le ayudaría a integrar sus emociones. No obstante, lo habitual es que no sea posible verlo, porque las creencias son en buena medida inconscientes. En nuestro trabajo, como ya he dicho, no trataremos de enfrentarnos intelectualmente a las creencias para cambiarlas, porque las creencias se mantienen mediante la energía suprimida y resulta difícil modificarlas voluntariamente. En lugar de eso, nosotros integramos las emociones que producen las creencias. Al integrar la emoción se produce una depuración de la energía suprimida, y la creencia cesa de un modo no forzado.

Los **estados de ánimo** son sentimientos vagos de incomodidad o de aflicción que no son lo bastante graves para considerarlos problemas importantes, pero que perduran en nosotros casi como temas repetitivos. Usted puede tener la sensación de no tener buen aspecto, de no estar nunca cómodo, de que está inseguro de sí mismo, de que no tiene facilidad para las relaciones, de que odia gastar dinero, se siente anormalmente hambriento, nervioso, insatisfecho siempre, etc. Los estados de ánimo en apariencia inocuos representan otras pautas energéticas más elementales. Los estados de ánimo no

deben desestimarse. Por lo general pueden rastrearse a través de los cuatro primeros centros energéticos y estarán relacionados con cuestiones suprimidas como la inseguridad, el desequilibrio sexual, la escasa autoestima, la soledad, etc. Trabajar los estados de ánimo conducirá probablemente a la integración, lo mismo que trabajar con los grandes acontecimientos emocionales de la vida. La meditación es el mejor momento para trabajar con los estados de ánimo recurrentes.

Las **actitudes** tienen un fundamento energético de modo que pueden procesarse. Las actitudes representan nuestras defensas, nuestras opiniones y en general las pautas suprimidas.

Los **impulsos** y los **deseos** están relacionados con la motivación; son las ganas interiores de satisfacer las necesidades que se perciben. Más que actuar con arreglo a ellos y correr tras la ilusión de satisfacerlos, se puede liberar la energía de un impulso o deseo negativo procesándolo. Los impulsos suelen ser más irracionales que los deseos. En el caso de los deseos creemos entender por qué necesitamos algo, aunque muchos de nuestros deseos sean compulsivos y nunca se satisfagan realmente.

Las **compulsiones adictivas** son impulsos relacionados con adicciones. Nos sentimos obligados a perseguir el objeto de la adicción para evitar otros sentimientos, pero el proceso nos ofrece una alternativa. Trabajar con los *sentimientos que hay detrás de la compulsión* puede dar lugar a una liberación sin necesidad de ceder a la pauta adictiva. Éste es nuestro planteamiento básico al tratar la adicción. Por ejemplo, si usted siente ansiedad crónica cuando está solo, lo que le induce al impulso de estar con otras personas, usted puede contemplar ese impulso como compulsivo y adictivo. Si trabaja la misma ansiedad, en lugar de verse motivado por ella, es posible que en último término se libre de la adicción.

Las **sensaciones corporales** constituyen una clase de sentimientos de por sí. Podría pensarse que son algo físico, pero en realidad ocurren en el cuerpo energético. De ahí que las sensaciones corporales indiquen estatus energéticos y una sensación recurrente señale un bloqueo energético. Cuando tenemos una sensación intensa, la denominamos "síntoma". Es importante sintonizar con el cuerpo para posibilitar que las sensaciones lleguen a la conciencia antes de alcanzar el nivel en que se clasifican como síntomas. Las sensaciones pueden ser procesadas dando lugar a una inesperada cantidad de depuración emocional, porque el cuerpo energético es el origen de las emociones. La conciencia corporal es el tema central de ciertas disciplinas de meditación, cuya práctica consiste en estarse quieto y darse cuenta de las sensaciones corporales. Trabajar con las sensaciones corporales es muy útil para desarrollar la capacidad de sentir, puesto que los sentimientos ocurren en el cuerpo. Conforme se vuelva más sensible a sí mismo, descubrirá que las emociones y las sensaciones ocurren a la vez. Ésta es la conjunción cuerpo/mente de que ya nos hemos ocupado. El inicio de la pauta se percibe al principio en las emociones o en el cuerpo. Atender a cualquiera de los aspectos del que sea consciente hará que el otro aspecto llegue a la conciencia.

Después de haber aislado los sentimientos con que está trabajando, debe identificar lo que percibe en los términos más simples posibles, así como los chakras implicados: siento ira en el Plexo Solar cuando me hallo en determinadas situaciones. Siento soledad en el Corazón cuando soy rechazado. Siento ansiedad por el dinero en el centro de Supervivencia cuando surgen nuevos gastos. Me siento sexualmente frustrado en el segundo centro bajo determinadas condiciones o incluso en todo momento. Trate de depurar el sentimiento o sensación y de vincularlos al estímulo que en apariencia los

desencadena, si los hay; por ejemplo, a un suceso exterior o a un pensamiento interior. Lo importante es buscar el sentimiento *detrás* del acontecimiento.

Debe darse prioridad a cualquier acontecimiento que se presenta con impacto emocional. A veces se da uno cuenta de un sentimiento pero luego lo desdeña, considerándolo insignificante. Conforme empieza a penetrar en sí mismo descubrirá que esos sentimientos, que probablemente ha tenido durante largos períodos de tiempo, son en realidad problemas que reclaman atención. Nunca llegó a advertir su importancia. Si no se detiene para experimentar y liberar el sentimiento, lo que hace es suprimirlo.

Muchos sentimientos representan tentativas de depuración del subconsciente. No hay sentimientos que carezcan de importancia. Cuando los sentimientos emerjan, intente condicionarse a automáticamente detenerse y reconocer que está ocurriendo algo que merece su atención. El proceso no exige por necesidad mucho tiempo; es posible aprender a manejar los sentimientos con rapidez para que no queden suprimidos.

El terapeuta puede ser útil al principio, para que le ayude a identificar sus sentimientos y pautas, pero es taxativamente innecesario vincularse al terapeuta durante mucho tiempo. Aprenderá usted a ver la *vida* como su terapeuta, y la vida está diseñada con absoluta precisión para sacar a la luz exactamente lo que es necesario que aflore a la superficie de su subconsciente. Éste es el propósito de la vida en el plano terrenal. Todo lo que necesita aprender es cómo usar las circunstancias para facilitarse el resultado terapéutico.

### ***Identifique la pauta dualística***

La base del estrés emocional es la falta de integración. Nos volvemos adictos a una cara de la experiencia dualística en el empeño por evitar la otra cara, con lo que se crea una pauta de conducta. Las pautas tienden a funcionar en niveles inconscientes. Sin embargo, nos influyen de forma tremenda, distorsionando nuestra percepción de la realidad y conduciéndonos, por lo general, a actuar de formas que nos autolimitan.

Hay una pauta de conducta asociada con cada sentimiento negativo o recurrente. A su vez, detrás de cada pauta hay una creencia. Tal vez no seamos conscientes de la pauta ni de la creencia, pero normalmente nos damos cuenta del sentimiento, a menos que haya sido reprimido. En nuestro trabajo, comenzaremos con aquello de lo que somos conscientes, que es el sentimiento.

Cuando se procesa un sentimiento se logran dos resultados. En primer lugar, se depura la energía negativa suprimida que se ha manifestado en forma de sentimiento. En segundo lugar, se revela la pauta dualística que produce la emoción. Esto ocurrirá espontáneamente al integrar la pauta y no es preciso perseguirlo de manera intencionada. De hecho, la búsqueda de la pauta puede servir como escapatoria a experimentar el sentimiento.

### ***La identificación de las pautas es útil pero no esencial***

Después de haber trabajado con sus propios sentimientos, tal vez sea consciente de sus pautas y es posible que también de las creencias subyacentes. Aún no se habrá librado de ellas, pero está en camino de integrarlas. No obstante, no es necesario identificar las pautas para que el proceso sea eficaz, y tal vez no se produzca de hecho la identificación hasta que se haya producido una cierta cantidad de depuración.



Por ejemplo, supongamos que un individuo tiene un problema con la autoridad. Constantemente se encuentra en situaciones donde entra en conflicto con varias figuras de la autoridad, porque inconscientemente busca o atrae estas situaciones, e incluso las crea. Hará cosas como aparcar en zonas donde está prohibido, enfadándose e indignándose cuando lo multen.

Indicios más serios serían la periódica repetición de conflictos en el trabajo, como mostrarse resentido cuando se presenta la oportunidad, pensando que ha sido controlado, manipulado y utilizado. Tal es el poder de la mente para proyectar las condiciones que contiene el subconsciente que en muchos casos el conflicto tendrá un fundamento real. La energía subconsciente adquiere la suficiente fuerza para crear de verdad circunstancias opresivas. En casos menos severos, la opresión sólo sería una percepción del individuo y se manifestaría menos en la realidad objetiva.

El conflicto con la autoridad es una aflicción del centro del Poder. La creencia inconsciente e irracional que hay en el fondo del conflicto podría ser que toda autoridad es negativa, manipuladora y limitadora. La creencia da lugar a la pauta dualística de la adicción a la autodeterminación rebelde, debido al desprecio por la autoridad. El individuo trata de escapar a la “libertad”, rechazando toda y cualquier autoridad. Una percepción más integrada de esta dualidad sería una razonable autonomía, equilibrada con el respeto a la autoridad en tanto que representante del carácter cooperativo de la sociedad.

Lo más probable es que sienta rabia al ver que su vida está controlada por otros. Las personas no tienen normalmente la suficiente penetración ni formación para identificar el conflicto y pueden pasarse toda la vida sin ser conscientes de la fuente del dolor. Probablemente se ha suprimido mucha ira, lo que crea una condición crónica. La cólera, dicho sea de paso, bien puede estar causada por otras pautas. La presencia crónica de esta emoción no implica necesariamente que haya problemas con la autoridad.

Si se enseña al individuo un método eficaz para depurar la cólera suprimida, percibirá los beneficios terapéuticos sin comprender la pauta originaria que causa la cólera.

Para él no tendrá ningún significado el conflicto con la autoridad hasta haber alcanzado un cierto grado de depuración. Puede haber estado previamente expuesto a esta información sin entender nada. La conciencia de la pauta se alcanza de forma natural mientras se va desarrollando el proceso terapéutico. Cuando se produce el reconocimiento de la pauta, el individuo no se libera automáticamente de ella. Debe proseguir la terapia depuradora, aunque lo probable es que ahora vaya más deprisa, dado que le es posible trabajar con la pauta en cuanto tal.

Usted debe manejar la autoconciencia de manera similar. Conforme integra los sentimientos, hace progresos reales en su trabajo consigo mismo. Cuando llegue el momento adecuado la pauta dualística subyacente se hará evidente y, por último, la creencia que hay detrás de la pauta.

Cuando uno es consciente de ellas, es posible reflexionar sobre las pautas de comportamiento. Aumentará su conocimiento de la pauta y liberará energía suprimida. Las emociones aflorarán, para ser integradas. Puede profundizar en su conciencia sobre cómo las pautas influyen en su comportamiento y debilitar su influencia mediante la aceptación.

Cuando comience a ser consciente de sus pautas, sentirá llegar la emoción antes de que se establezca. La conciencia le permitirá neutralizar la emoción, si quiere. El

proceso se hace innecesario, porque ya no se acumula energía, y la emoción suprimida ya no es evocada o bien ha sido depurada. Todavía deberá tener cuidado de no situarse demasiado en el intelecto, creyendo que controla sus reacciones emocionales por el hecho de conocer las pautas. Lo mejor es procesar cualquier sentimiento que empiece a surgir en vez de presuponer que ha sido neutralizado al haber reconocido la pauta.

### *Las pautas se reflejan en la carta astrológica*

Puesto que cuento con una buena preparación en astrología, cuando trato a un cliente recurro a menudo a su carta astral para que me ayude a identificar las pautas que necesitan ser integradas. La posición de los planetas en el momento de nacer representa los potenciales energéticos del yo interior, y corresponde más o menos a las relaciones energéticas entre los chakras. Se identifican inmediatamente los bloqueos en los chakras, para tratarlos directamente a continuación mediante la respiración y el trabajo corporal.

La carta aporta visiones más trascendentes, pero incluye acontecimientos formadores de la vida actual, sobre todo las relaciones con los padres. También confirma la propia experiencia. Si uno tiene potencial para un problema sexual compulsivo, o bien para un problema de ira, por ejemplo, aparece con claridad en la interpretación psicológica de la carta. Aun así, la astrología no proporciona soluciones; sólo identifica los problemas.

La integración de las pautas, no su eliminación, es nuestro propósito central. Por supuesto, la integración puede producirse sin ayuda de la astrología. Cuando no se utiliza la carta astral, empezamos sin saber nada de las pautas y trabajamos con la energía que se siente de hecho. Las pautas emergerán con el tiempo. En la práctica hacemos en buena medida lo mismo cuando utilizamos la carta, pero tenemos una ventaja al identificar las pautas intelectualmente.

Venimos al mundo con contadas pautas importantes. Nuestro trabajo durante la vida consiste en integrar estas pautas que tanto dolor nos causan. Debemos comprender que se avanzará despacio. El progreso lento pero regular es en realidad el tipo de transformación más potente, porque cuando obtenemos resultados inmediatos éstos desaparecen tan deprisa como llegan.

### *Aprópiase de la propia experiencia*

Uno de los principios más importantes del proceso es la necesidad de “apropiarse” de la experiencia. Debido a las supresiones del pasado nos hemos creado nuestro karma, el reservorio subconsciente de energías negativas que proyectamos hacia el exterior. Entonces interpretamos de forma distorsionada, percibiendo la negatividad como dirigida hacia nosotros por otras personas o circunstancias. Estos agentes exteriores actúan como espejos que nos devuelven el reflejo de nuestras negatividades. Son actores en la obra teatral que nosotros dirigimos. Funcionan precisamente de manera que sacan a relucir los sentimientos suprimidos que llevamos dentro. Éste es el objetivo que inconscientemente les asignamos.

Entender esto y hacerse responsable de cualquier negatividad a la que se enfrente, es apropiarse de la experiencia. No es posible ir a ninguna parte, en cuanto a transformar sentimientos o experiencias, hasta habérselos apropiado. Claro que esto es a menudo desafiante y difícil. Usted tal vez crea que ha sido tratado injustamente; tal vez sienta cólera, amargura o desaliento, pero si no acepta usted la responsabilidad se está

confundiendo. Debe asumir que usted ha creado su experiencia negativa mediante la proyección de energías suprimidas.

### *Dése cuenta de que está proyectando*

Comprender que uno proyecta es el aspecto más importante de la conciencia. Hasta entonces uno está dormido. Reacciona ciegamente ante sus proyecciones. Cuando uno se da cuenta, deja de reaccionar: se apropia uno de su propia experiencia en lugar de rechazarla y ser arrastrado por ella.

En realidad, cuando se está en el primer paso del proceso no se es capaz, por regla general, de ir más allá de asumir la apropiación: no la sentirá en el nivel visceral, porque aún está en la fase intelectual y su percepción de la apropiación no será necesariamente más que una asunción intelectual. Hay que entender del todo la teoría que hay detrás de la apropiación de la experiencia para poder actuar basado en un acto de fe, sobre todo durante los momentos de estrés emocional, cuando no es fácil mantener una perspectiva clara.

Siempre que inicie el proceso, haga el supuesto de que usted es responsable de lo que tiene delante. En otras palabras, no inculpe a ninguna otra persona, cosa ni situación. Además, no se eche la culpa a sí mismo. Puesto que la apropiación es fundamental para el trabajo consigo mismo, detengámonos a ver cómo exactamente creamos la negatividad con que nos encontramos. Puede considerarse que ocurre por cuatro vías.

#### **1. Dualidad**

En la experiencia dualística simple no interviene el karma subconsciente. La negatividad que se percibe forma parte inherente de la positividad que se percibe; y ambas deben experimentarse.

Por ejemplo, el placer pierde pronto su esplendor. No dura y parece traer consigo otros aspectos negativos que no estaban previstos. Nosotros creamos los otros aspectos, asignándoles valores negativos, para equilibrar la interacción. Esto es una proyección dualística; no se basa en la depuración del karma anterior.

La proyección dualística se hace mucho más intensa cuando experimentamos apego, o adicción, en términos modernos. Ser adictos a algo significa que somos compulsivos con respecto a eso. Debemos conseguirlo debido a nuestras erróneas creencias. Hemos dispuesto nuestras necesidades de tal forma que somos dependientes del intercambio energético con el objeto, tanto si se trata de una forma de seguridad, de una substancia, el poder o una persona.

Si no somos adictos a la experiencia, no pasaremos por la alternancia placer/dolor. En primer lugar, no encontraremos el mismo tipo de placer que cuando somos adictos. Nuestro placer en una relación personal consistirá, por ejemplo, en compartir y en el mutuo apoyo, en lugar de estar aferrados a la relación por el temor a la soledad. Adictos, nos volvemos dependientes; debemos estar con el otro y controlarlo. No siendo adictos, dejamos al otro a su arbitrio, pero disfrutamos pasándolo bien cuando estamos juntos, sin compulsividad.

La misma diferencia existe en el modo en que nos relacionamos con cualquier cosa. Abusamos o no abusamos. Por supuesto, la adicción no es una elección consciente, pero debemos ser conscientes de cómo funciona.

## ***2. Proyección-depuración***

En esta fase las pautas y la energía subconscientes se proyectan sobre la realidad y percibimos cosas que, sencillamente, no están ahí. Percibimos aquello que llevamos en nuestro interior, aquello que proyectamos inconscientemente para depurar.

Ocurre un incidente. El subconsciente identifica aquello que ha estado esperando; proyecta sobre el incidente y experimentamos una emoción desproporcionada. Actuamos irracionalmente. Las proyecciones pueden ir desde los simples y divertidos errores de percepción hasta la paranoia esquizofrénica.

Su vecino saca la basura y usted se enoja porque está ocasionando demasiado ruido, o haciéndolo a una hora no apropiada, o provocando un gran desbarajuste, etc., hasta la saciedad. Usted está proyectando y depurando su ira basándose posiblemente en su creencia en una autoimagen que exige que su calle tenga un determinado buen aspecto. Si reaccionara usted sin cargar su ira subconsciente sobre el incidente probablemente se reiría de su vecino por ser tan torpe (incluso podría amarlo mientras se ríe de él) y no habría enojo alguno.

Compra usted un coche nuevo pero decide que no hizo una buena compra, que hay algo defectuoso en él o que le han estafado. Está proyectando y depurando su inseguridad.

Como consecuencia de lo que acaba de hacer su pareja usted siente que nadie puede llegar a amarle, que siempre estará solo y aislado y que ni su misma pareja le comprenderá nunca. Está proyectando y depurando su soledad. Esas emociones están siendo depuradas porque previamente fueron suprimidas. Emergen a la superficie cuando las condiciones son adecuadas, cuando surge un acontecimiento o la faceta negativa de una experiencia dualística que da soporte a la proyección. Puede que el vecino haya actuado realmente de forma desconsiderada, por ejemplo, pero su reacción es desproporcionada. Usted reacciona exageradamente.

En casos más severos provocamos inconscientemente a los otros y reaccionamos ante su reacción. Su vecino actúa descuidadamente con la basura como consecuencia de que usted sea tan quisquilloso; en realidad usted compró un mal coche sin hacer caso a lo que le sugería el vendedor; hizo una demanda no razonable a su pareja y luego reaccionó con resentimiento y desespero cuando él o ella la rechazaron. Usted prepara su propia caída.

Los casos como éstos pueden ser difíciles de identificar cuando ocurren. Es por ello que, cuando surjan dificultades, siempre debemos asumir que estamos proyectando y depurando emociones negativas.

## ***3. Proyección-manifestación***

La siguiente etapa de crear nuestra experiencia es menos evidente, pero más extensa que las anteriores etapas. Las energías suprimidas en el subconsciente se han acumulado enormemente, creando en realidad las condiciones con que nos encontramos en el aparente mundo “exterior”. Si suprimimos constantemente las emociones que afloran en la segunda etapa, llegaremos a esta etapa como la mayor parte de nosotros hemos llegado en muchos campos.

La condición de proyección-manifestación es algo de lo que se habla mucho en la New Age. Estoy seguro de que usted habrá oído decir que “usted es lo que piensa” o

“cambie de pensamiento y su vida cambiará”. Nuestras creencias crean nuestro mundo. El problema consiste, no obstante, en que la mayor parte de lo que pensamos permanece en el nivel subconsciente, y no es fácil de ver ni de cambiar, ni con ninguna de las técnicas de reprogramación de que usted habrá oído hablar.

No son las creencias en sí mismas, sino las energías subconscientes suprimidas a que dan lugar las creencias, las que pasan al mundo, moldean nuestra experiencia y luego vuelven a nosotros. Atraemos exactamente la misma energía que suprimimos. Lo hacemos para llevar a la conciencia energías subconscientes y depurarlas. Una persona muy colérica puede suprimir su ira hasta el punto de ser víctima del irracional arrebato o ataque violento de otra, o bien de un accidente de coche impersonal. El hecho de que la energía suprimida se arrastra de las vidas anteriores ayudará a explicar por qué una persona en apariencia inocente sufrirá tales calamidades.

Ésta es la esencia de la teoría del karma en la medida en que se refiere a los sucesos que nos acaecen sin razón aparente. Haber nacido en la pobreza, padecer privaciones, soledad, mala suerte, etcétera, todas estas condiciones son el resultado de las energías que no se han liberado como es debido sino que se arrastran en nuestro interior.

Las relaciones personales son especialmente sensibles al remanente kármico. Puede presuponerse que las mayores dificultades que padecemos con otra persona se deben al intercambio incompleto con esa misma persona en una vida anterior. Mantenemos nuestras conexiones porque permanecemos vinculados, a través del amor/odio dualístico, tendiendo a repetir la dinámica de las concretas relaciones hasta que su energía es liberada de la forma debida.

De hecho, ciertos psicoterapeutas practican ahora la terapia de la vida pasada. Me viene a la cabeza Roger J. Woolger, cuyo excelente libro, *Otras vidas, otros yoos* (*Other Lives, Other Selves*), recomendaría a todo el que quiera familiarizarse con las realidades de la influencia de la vida anterior. La premisa de la terapia de la vida pasada es que repetir la experiencia de dolor suprimido en el contexto de la vida pasada provocará el autodesbloqueo.

La terapia de la vida anterior es lógica y eficaz, pero en mi opinión usted no necesita retroceder al pasado para liberar las emociones suprimidas. Este pasado incluiría su infancia así como las vidas anteriores. El pasado ha creado el presente y los problemas y los sentimientos a que ahora usted se enfrenta son los mismos a que se enfrentó entonces. De lo que se trata es de liberar las energías mediante su aceptación y su vivencia, y de que cese el autorrechazo que impide la liberación. Esto puede hacerse de forma muy eficaz trabajando con los sentimientos negativos tal como se perciben hoy. Por el contrario, es posible volver a la vida anterior, mantener el autorrechazo y seguir sin liberar o integrar los sentimientos.

Lo importante, sea en la vida anterior o en la actual, es aceptar la responsabilidad por la experiencia como primer paso para depurarla. Comprender que uno la ha creado y que sigue con uno porque uno no ha asumido la responsabilidad.

#### *4. Depuración espontánea*

La última vía por la que creamos nuestra experiencia no se produce a través de la interacción exterior, sino que ocurre durante la meditación, o durante el trabajo corporal, o en cualquier momento. Una vez hemos empezado a trabajar con nosotros mismos, montamos el escenario para que ocurran depuraciones espontáneas.

La depuración espontánea adoptará la forma de emociones negativas que salen a la luz sin ninguna razón concreta. La tristeza, la cólera, la depresión, los sentimientos sexuales, los estados de ánimo, etc., estos sentimientos incluso pueden ser provisionalmente peores de lo que eran antes de iniciar uno el trabajo consigo mismo. Esto es normal una vez iniciado el trabajo en profundidad. Hay que interpretarlo de manera positiva, sabiendo que se está liberando la propia basura psíquica. Cuando se está liberando uno tiene que experimentarla; si uno se resiste, lo que hace es volver a suprimirla.

¿Cuánto tiempo se prolonga esta depuración? Una vez se ha entendido lo que ha estado haciendo uno consigo mismo (probablemente durante toda la vida, así como en las vidas anteriores) y uno cambia a una orientación espiritual o sensitiva, ya no puede seguir siendo la misma persona. Uno se encuentra desconcertado en el mundo, porque las antiguas metas materialistas no lo atraen, pero sigue bajo el asedio de las toxinas psíquicas liberadas del interior. Además, no tiene ninguna aprehensión real de cómo será la vida futura cuando se desarrolle la conciencia superior. Este despertar es de hecho un período de mucha fragilidad, en el que hay que ser amable y cariñoso con uno mismo. ¿Cuánto tiempo? Todo el que usted necesite.

### *Afirme que está procesando*

El intelecto es el asiento de la capacidad de tomar decisiones. Una función importante del intelecto es llevar adelante la decisión consciente de proseguir con el proceso y no recaer en la inconsciencia y el autorrechazo, que es lo que hace imposible la integración.

Cuando usted afirma que está siguiendo el proceso, automáticamente pone en funcionamiento las técnicas que ha aprendido. No es necesario pensar en qué hacer a continuación; límitese a observar mientras los problemas adoptan una nueva perspectiva que conduce a la integración.

*Me acepto a mí mismo,  
acepto mis sentimientos  
y cualesquiera circunstancias de mi vida.  
No inculpo a nadie,  
comprendo que yo he creado lo que percibo.  
Al no tratar de evitar mi experiencia  
posibilito la transformación final.  
Mi amor por mí mismo crece  
gracias al valor que demuestro  
al aceptarme y enfrentarme  
a mí mismo tal como soy.*

## **7.- Aceptación**

La aceptación es el segundo paso del Proceso integrador. En este momento ya somos conscientes de los sentimientos o condiciones negativos, y hemos hecho la asunción intelectual de ser responsables de ellos. Tal vez no terminemos de comprender toda su profundidad y significación; no obstante somos conscientes de que hay algo doloroso que necesita ser resuelto.

Los sentimientos dolorosos no han sido depurados; siguen siendo fuertes porque han sido por lo general rechazados. Rechazar los sentimientos es autorrechazarse, porque en un determinado nivel somos nuestros sentimientos. Nos hallamos en el interminable ciclo del dolor y el autorrechazo, lo opuesto al amor a sí mismo.

Rechazar los sentimientos es también supresión. El dolor permanece suprimido y cuando aflora a nuestra conciencia lo suprimimos de nuevo mediante el autorrechazo. En este capítulo investigaremos cómo nos autorrechazamos incluso cuando no queremos hacerlo. El autorrechazo es un tema de importancia crítica y lo examinaremos al detalle.

Hay algo casi automático en nosotros que tiende al autorrechazo, a la supresión. Sería una conjetura intentar sondear la razón de esto, que parece formar parte de la naturaleza humana. La supresión es un requisito de la existencia tal como la conocemos. Si no tuviéramos nuestro karma, nuestro subconsciente suprimido, no habría razón para que existiese el mundo, en el modelo metafísico. El mundo es nuestra proyección y la proyección ha de tener contenidos suprimidos. Podría pensar usted que este concepto es irrelevante para trabajar consigo mismo, pero se ha demostrado útil en mi caso; facilita mantener una perspectiva más nivelada y no desanimarse por lo mucho que queda en el subconsciente por explorar.

### *El autorrechazo es una función de la mente*

La mente es la puerta que abre o cierra, por lo que permite o impide la experiencia directa. Cualquier acción de la mente que bloquee la experiencia directa es autorrechazo; y a la inversa, cualquier acción de la mente que permite la experiencia directa es una autoaceptación.

La autoaceptación es más una cualidad pasiva que activa o agresiva. Se crea cuando ha cesado la reacción mecánica de autorrechazo de la mente. Para esto en realidad no hay que hacer nada, sino sólo dejar de hacer. Estamos condicionados a ser

agresivos en la persecución de metas mundanas. A menudo nos dirigimos al crecimiento interior con el mismo tipo de agresividad y de impaciencia por los resultados. Esta actitud es de por sí un autorrechazo. La aceptación ocurre cuando no hay búsqueda activa, cuando no hay expectativas ni empeño, cuando la mente ha alcanzado el reposo.

Cuando se acepta algo, se retiran las barreras de la mente a la experiencia directa, al *sentimiento* del hecho. Cuando se está sintiendo no se suprime; se está en el momento. El que intelectualmente usted prefiera o no que el momento sea como es, no tiene nada que ver con que lo acepte. Si usted se acepta a sí mismo, la mente no bloquea los sentimientos.

El intelecto sigue teniendo libertad para tener cualesquiera preferencias. A usted no tiene que gustarle algo para aceptarlo. Su preferencia por que el suceso sea distinto puede adoptar la forma de iniciar activamente el cambio, pero su preferencia no influye en su aceptación del hecho.

### ***Acéptese a sí mismo***

Cuando empecé a interesarme por el trabajo conmigo mismo, me atraían los profesores y los métodos que parecían ofrecer un enfoque que ayudara a transformarme en una persona mejor, sin los “defectos” que me parecían objetables. También traté de desarrollar habilidades que me ayudaran a adquirir lo que yo creía que iba a hacerme feliz. Me atraían las terapias de crecimiento como medio para mejorarme a mí mismo.

Todavía me atraen las terapias de crecimiento pero por un motivo distinto. Ahora busco aceptar e integrar, no cambiar. Al aceptar me hago consciente de partes de mí anteriormente no reconocidas; mi individualidad se expande y se engrandece; las pautas se vuelven equilibradas; se produce el crecimiento.

Espero haber sido capaz de transmitir que tratar de evitar o de cambiar lo que se percibe como negativo, tratar de ser mejor, incluso de ser más afectuoso, es en último término contraproducente. Usted trata de cambiarse a sí mismo, pero lo único que hace es reforzar lo negativo contra lo que lucha. Al combatir contra lo negativo se combate a usted mismo, y es imposible que gane. Lo único que hace es suprimir energías negativas mediante el autorrechazo. Los conflictos inconscientes no se resuelven y las condiciones se repiten, en momentos y lugares distintos. Por supuesto, no tenemos justificación para seguir *actuando* con arreglo a nuestras negatividades; sencillamente no intentamos forzar el cambio.

El crecimiento se produce mediante la integración, no mediante el cambio. No se puede perseguir directamente el crecimiento. No puede perseguirse cambiarse directamente a sí mismo. La integración ocurre después de que uno acepte de verdad quién y qué es *ahora mismo*, sin perseguir cambios de ninguna parte de uno mismo. Perseguir el cambio es un estado sutil de la mente que supone autorrechazo.

### ***Acepte sus sentimientos***

Para integrarse y crecer, debe aceptar y experimentar sus sentimientos, cualesquiera que sean. Si ha fallado en algo y se siente frustrado, debe aceptar y experimentar su frustración. Si está usted enfadado por algo, debe aceptar y experimentar su enfado. Si usted es compulsivo, debe aceptar y experimentar la compulsividad. Fíjese en que no estoy diciendo que deba actuar ni deba estar motivado por ninguna de estas emociones; sólo digo que no debe resistirse a sentir las emociones.



*El autorrechazo no nace de tener sentimientos negativos.*

*El autorrechazo se produce al rechazar los propios sentimientos*

En otras palabras, los sentimientos no son nunca de autorrechazo ni de aceptación, ni siquiera los sentimientos de odio contra uno mismo. Es la actitud ante los sentimientos lo que acepta o rechaza.

Si usted descubre sentimientos subconscientes de desaprobación, de resentimiento o de odio hacia sí mismo, debe manejarlos con cuidado. Estos sentimientos podrían considerarse, desde luego, de autorrechazo pero, paradójicamente, esto no es así si usted es capaz de aceptarlos. Cuando usted rechaza los sentimientos, y se ve motivado por ellos o contra ellos, es cuando se autorrechaza. Los sentimientos de autoodio son los que proyectamos en el mundo. Nos odiamos a nosotros mismos, pues suprimimos y a continuación proyectamos. Percibimos a los demás como seres que nos odian o a los que odiamos nosotros.

La autocondena representa energía negativa almacenada, lo mismo que las demás emociones negativas. Esto hay que depurarlo como sea. La depuración tiene lugar cuando conscientemente se acepta y se experimenta la energía. Permita que los sentimientos de odio a uno mismo existan sin culpabilidad. Llévelos a la conciencia, permitiéndoles que realicen sus ciclos energéticos. Al aceptar los sentimientos, teniendo experiencia directa de ellos, éstos se depurarán. Usted tendrá la catarsis de la energía atrapada que le ha estado afectando de forma negativa. Comprenderá usted espontáneamente la historia y cómo se formaron las pautas que hay detrás de su odio, incluso es posible que penetrando en circunstancias de una vida anterior. Pero esto sólo ocurre cuando uno empieza a aceptar.

*Aceptación significa reconocer que uno será desgraciado parte del tiempo*

Es más fácil aceptar la infelicidad si se comprende el carácter dualístico de la existencia. El dualismo significa que la felicidad y la infelicidad siempre van juntas. Si usted es capaz de aceptar la felicidad y la infelicidad dualísticas, ha comenzado la verdadera transformación. Empieza a crecer, a trascender la cuestión. Paradójicamente, empieza a experimentar una clase de felicidad distinta, no dualística, una felicidad que no depende de las circunstancias. La felicidad se vuelve *incondicional*.

Ésta es la pauta del cambio real. Una transformación real y duradera se produce cuando uno integra la experiencia dualística en su interior. Ya no se aterra a una cara de cualquier dualidad ni se resiste a la otra y la suprime, rechazándose a sí mismo.

El concepto de integración de la dualidad fue probablemente incorporado a la psicología contemporánea por Jung. Su formulación era que debemos aceptar la cara *oculta* de nosotros mismos, el aspecto oscuro y negativo que suprimimos debido a su naturaleza dolorosa. Su opinión era que todos tenemos esa naturaleza. Hacer las paces con ella fue uno de los aspectos centrales de su práctica. El Proceso es un enfoque que le permitirá a usted llevar a cabo esa pacificación.

Si usted tiene que aceptar su lado negativo (su miseria, llegado el caso), ¿cómo puede estar seguro de que va a resolverse? Hacer esta pregunta implica estar motivado por la evitación. Esta motivación impedirá la aceptación y la integración. Tal es la frágil naturaleza de la aceptación. No se puede aceptar para deshacerse de algo; hay que aceptar para que ese algo forme parte de uno mismo.

### ***Rendición***

La aceptación es un término más moderno para lo que se llama *rendición* en la terminología clásica. La rendición es un tema complejo y me he encontrado con personas que, en mi opinión, lo entienden de forma distorsionada. ¿Significa la rendición obediencia ciega al gurú, completa sumisión a las personas y los hechos exteriores, resignación a las circunstancias personales, la tentativa de destruir el ego personal mediante la renuncia o bien la mera indiferencia? ¿O bien significa total condescendencia con los propios impulsos? No es nada de lo anterior, pero éstas son las trampas tendidas.

La rendición es un concepto personal que se desarrollará y cambiará conforme participe en una práctica espiritual activa como es el Proceso. Esencialmente consiste en *cesar la resistencia a lo que es*, tanto en términos de sentimientos interiores como de hechos exteriores. Albergamos resistencias en niveles profundos, sin ninguna razón racional.

Me ha parecido más sencillo empezar a cultivar la rendición en el nivel corporal. Hacernos conscientes de las sensaciones físicas, que son realmente sensaciones energéticas, y aceptarlas de forma no selectiva nos enseña a aceptar las emociones.

Rendirse a las emociones se hará cada vez más fácil conforme adelante en el trabajo consigo mismo. En mi trabajo personal recuerdo haber llegado al punto de conocer y aceptar la inevitabilidad de las experiencias dolorosas. Cuando me rendí a la eventualidad de la ira, que era sobre lo que estaba trabajando, liberé mi resistencia en un nivel más profundo, relajando el ego fiscalizador, analítico y protector. Ya no volví a temer a mi ira. Dejé de preocuparme tanto si estaba enfadado como si no, y vi que la consecución de un estado de perfecta despreocupación sería una liberación. No necesariamente se había dispersado la cólera, al no preocuparse, ya no estaba atado a ella. Establecí las condiciones adecuadas para una posible depuración final, pero no confiaba en ésta, sabiendo que bien podía no ocurrir nunca.

El estado final de la rendición se da cuando no hay resistencia a ninguna experiencia interior o exterior tal como ocurre. Uno se ha desprendido de todas las ideas que dictan cómo deberían ser las cosas, no hay un yo crítico que valore la vida mientras ocurre, intentando evitar determinadas partes y aferrarse a otras. Por supuesto, seguimos teniendo nuestra identidad personal, pero nuestros sentimientos ya no están suprimidos: los dejamos ser lo que son, sin actuar con arreglo a ellos. Somos *auténticos*.

Ser auténtico es una parte importante de la autoaceptación emocional. Significa ir permitiéndose con mucho tacto mostrar los sentimientos verdaderos cuando conviene: ser lo que se es, en vez de tratar de ser lo que uno u otros podrían preferir ser o esperarían ser. La autenticidad sólo se hace posible cuando uno ha aceptado la responsabilidad por sus sentimientos. Hasta entonces los otros se sentirán enajenados o amenazados cuando usted muestre sentimientos negativos, al darse cuenta de que está inculpándolos a ellos o a las circunstancias exteriores a usted de su situación. Cuando usted se haga responsable de sus sentimientos, los otros no se verán amenazados sino que acogerán de buen grado y

apreciarán su honradez. Tampoco es necesario que proclame el hecho de que se ha responsabilizado. Los demás lo percibirán de todos modos.

### *Acepte el mundo exterior*

La experiencia puede dividirse en términos generales en dos clases: la interior y la exterior. A menudo la experiencia contendrá ambos elementos. Puede parecer que lo exterior causa lo interior. Ocurre algo y parecemos responder con una emoción. Sin embargo, lo interior y lo exterior ocurren simultáneamente; lo uno no causa lo otro. Además, nosotros creamos nuestra experiencia mediante los mecanismos que hemos expuesto. Constantemente superponemos nuestras proyecciones a la realidad simple, creando nuestra *percepción o interpretación* de lo que está ocurriendo.

Puesto que proyectamos sobre las adecuadas pantallas siempre hay un elemento de lo que hemos proyectado en la persona o circunstancia que sirve de pantalla. No tratamos de separar ese elemento antes del proceso; sería difícil en nuestro estado subjetivo e impediría la integración, reteniéndonos en la mente. Por lo tanto, suponemos que hemos proyectado toda nuestra percepción. Más tarde, después de que se haya producido la integración, ganaremos un conocimiento más objetivo de lo que cada parte ha puesto en el hecho.

### *La aceptación de lo externo es autoaceptación*

Puesto que lo que percibimos en el exterior es creación nuestra a través de la proyección, aceptarlo tiene como resultado la autoaceptación. Por ejemplo, cuando percibe en los otros cualidades que le disgustan, usted está proyectando en buena medida esas cualidades. Si es capaz de aceptarlas sin tratar de cambiarlas, ni de cambiar sus sentimientos respecto a ellas, usted se está autoaceptando. Para hacerlo tal vez tenga que aceptar su disgusto.

En otras palabras, no trate de obligarse a que le guste algo con el fin de aceptarlo. Recuerde que aceptación significa abrirse a los propios sentimientos, cualesquiera que sean. Acepte sus sentimientos como son, acepte su disgusto, pero no actúe con arreglo a él. Puesto que su disgusto es el resultado de su proyección, no haga responsable del disgusto a ninguna otra persona. Si usted acepta la responsabilidad de su disgusto, podrá relacionarse con otras personas de manera constructiva, yendo más allá del disgusto.

De modo similar, en cualquier suceso o circunstancia que le afecten, usted se acepta si acepta el hecho. No inculpe a nadie ni se refugie en pensar que el hecho “le ocurrió” a usted. Sus fuerzas psíquicas inconscientes moldearon las circunstancias para que encajaran perfectamente con sus necesidades. Usted proyecta su energía suprimida en el mundo y la percibe como si le llegara desde el exterior. De ahí se sigue que si usted se resiste a lo que ocurre, sencillamente a *lo que es*, usted se está autorrechazando. Si combate el acontecimiento se combate a sí mismo.

Comprender todo esto sitúa nuestro esfuerzo en una perspectiva diferente. Si hemos creado el suceso mediante la proyección, combatirlo tiene una cierta faceta contraproducente. Cuando luchamos contra nosotros mismos, ¿quién puede vencer?

### *Aceptación no implica complacencia*

Uno no debe ser complaciente cuando trata de enfrentarse a condiciones que piden una respuesta creativa. La aceptación sólo significa que uno acepta las condiciones *ahora*; la aceptación no tiene relación con el futuro. Acepte la responsabilidad por las condiciones, acepte el dolor que las circunstancias conllevan, pero también emprenda acciones para mejorar o cambiar las condiciones, si es necesario.

Buena parte de nuestro karma es tal que son necesarios la confrontación y el cambio. Hacemos frente a verdaderos problemas y debemos tratarlos de forma constructiva. La dificultad está en que, si no hemos depurado el subconsciente, proseguiremos creando o atrayendo las mismas condiciones una vez detrás de otra cuando actuemos. Si el problema se enfoca desde la autoaceptación, el cambio que se requiere se producirá sin esfuerzo. Por lo tanto, usted debe lograr un razonable equilibrio entre acción y aceptación, con el énfasis puesto en la aceptación.

Querría recalcar un extremo sobre la aceptación que mucha gente entiende mal. Piensan que para aceptar han de resignarse a las circunstancias negativas y tratan de obligarse a que les gusten las circunstancias. Esto es una equivocación. Intelectualmente, usted tiene libertad para tener sus preferencias. Lo que necesita usted aceptar son sus *sentimientos, tal como son*, acerca de las circunstancias.

Si acepta los sentimientos dolorosos asociados con un determinado acontecimiento, usted elimina el autorrechazo, aun cuando prefiriera no tener esos sentimientos. Tal vez siga disgustándole el hecho real, lo cual puede ser lo apropiado en muchas circunstancias por supuesto. No obstante, si acepta sus sentimientos relativos a un hecho exterior, también acepta en cierto sentido el hecho, lo que conducirá en último término a la integración del hecho. Llega usted a la paradoja de a la vez aceptar y no gustar de un hecho. Le disgusta en el nivel intelectual y lo acepta en el nivel mental; siente en el nivel del cuerpo; pero también adopta medidas para llevar a cabo los necesarios cambios. Esta posición metafísica, sumamente práctica, debe ser en último término el punto de llegada de su autoaceptación en lo que se refiere a los acontecimientos que son claramente destructivos.

Por ejemplo, si usted padeció abusos cuando era un niño, no debe proponerse aceptar intelectualmente el abuso. En lugar de eso, tiene que aceptar sus sentimientos con respecto a haber padecido abusos. Si sintió dolor, indignación, humillación, abandono, tristeza, éstos son los sentimientos que ha de aceptar. Los sentimientos estaban previamente ocultos en su subconsciente y el propósito de su experiencia era sólo el de llevarlos a la conciencia para depurarlos. Si procesa los sentimientos retrocediendo al pasado, podrá liberarlos.

Con los hechos que no sean flagrantemente destructivos, sino sólo incómodos o molestos, descubrirá que la aceptación de los sentimientos que surgen le hará cambiar de opinión sobre los hechos. Ya no los considerará problemáticos. Su opinión cambiará de manera natural, coincidiendo con la liberación de energías negativas a través del trabajo consigo mismo, pero no es algo que pueda usted hacer directamente.

En otras palabras, el que a usted le guste o no le guste algo no tiene nada que ver con la aceptación de sus sentimientos. Gustar o no gustar de algo es irrelevante al sentimiento. La autoaceptación no consiste más que en aceptar los propios sentimientos.

### *Sea no reactivo*

No reaccionar es el necesario complemento de la aceptación. Usted no puede aceptar los sentimientos negativos y luego pensar que es libre para actuar con arreglo a los sentimientos y para extenderlos de alguna manera al universo. Sería un serio error. La aceptación sólo tiene sentido cuando uno se vuelve no reactivo.

No reaccionar significa que no se reacciona, que uno *no está motivado* por emociones y sentimientos negativos. Lo cual no significa, en primer lugar, que haya de tratar de resistir, limitar, controlar o no tener los sentimientos. Los sentimientos surgen espontáneamente y tratar de controlarlos es supresión. Debe permitir que sus sentimientos emerjan junto con cualquier manifestación física acompañante, que forme parte de la liberación interior, como reír o llorar, pero no debe reaccionar a continuación ante los sentimientos.

No reaccionar no tiene como resultado la supresión, porque al entrar en la experiencia directa se deja que los sentimientos se manifiesten por completo en la propia conciencia. La experiencia directa de los sentimientos es todo lo que se requiere para eliminar la supresión. Usted no tiene que actuar con arreglo al sentimiento o representarlo para evitar la supresión. Cuando surgen emociones la situación de usted es precaria. Usted no ha liberado aún nada de la tensión del sentimiento por medio de su integración. Existe la tentación de actuar con arreglo a los sentimientos para aliviar la tensión.

No actúe. No se deje motivar por los sentimientos. No extienda la negatividad al universo al hacer o manifestar algo que probablemente será autodestructivo a largo plazo. Está usted aprendiendo unas técnicas sofisticadas que lo capacitarán para disolver las emociones negativas sin tener que actuar con arreglo a ellas, pero al principio debe ejercer la fuerza de voluntad y la autodisciplina. La voluntad es una función importante del intelecto que ahora debe utilizarse.

La ausencia de reacción es esencial con respecto a las emociones activas, como la ira, la posesividad, los celos, los impulsos sexuales inapropiados, pero también se necesita para trabajar con las emociones más pasivas, como el miedo, la tristeza o la soledad. Cuando cedemos ante las emociones negativas, cuando éstas nos motivan, reforzamos su poder sobre nosotros y también la pauta negativa. Al no reaccionar ni dejar que nos motiven, relajamos la pauta.

No reaccionar es más difícil cuando estamos sometidos a un ataque y hay que defenderse. Si usted ha practicado la ausencia de reacción en otros momentos más meditativos habrá ganado capacidad para mantenerla en los momentos de gran tensión. Puede entonces defender sus derechos de forma mucha más eficaz, porque sus emociones ya no interfieren, aunque usted siga sintiéndolas.

No reaccionar no significa que uno se vuelva pasivo a las agresiones de otras personas; sólo significa que no las inculpa. Aunque ahora puede que no lo vea, usted ha creado o atraído lo que en apariencia le llega a través de otra persona. Debe reconocer esto intelectualmente pero sin abstenerse de defender sus derechos.

Así pues, si en apariencia otra persona lo bloquea, es usted quien se bloquea. Sentirá cólera, porque el centro del Poder está frustrado, pero no piense que los otros lo encolerizan. Hágase responsable de su ira y disuélvala mediante el procesamiento. Entonces puede trabajar con la persona para realizar los necesarios cambios creativos que requiera la situación. Será inmensamente más eficaz cuando realice los cambios al no

dirigirse al otro con ira. De todos modos, es probable que la situación haya cambiado automáticamente a raíz de su aceptación.

### *La expresión inculpadora no libera negatividad*

En general hay actualmente acuerdo entre los psicólogos en que la expresión inculpadora incontrolada de las emociones negativas es contraproducente para liberar las emociones. Con expresión inculpadora quiero decir enfrentamientos con otros, discutiendo, acusándoles e inculpándoles, gritándoles, etcétera.

Considerando los efectos globales de la expresión inculpadora incontrolada, no cabe duda de que es autodestructiva.

En primer lugar, refuerza la falsa creencia de que el otro es responsable; se condiciona uno a sí mismo una conciencia de víctima. En segundo lugar, lo que uno saca al exterior le vuelve, por lo general con multiplicada intensidad. Hay muchas personas inconscientes que únicamente buscan a los demás para hacer intercambios de energía negativa. En tercer lugar, la verdad es que no sirve para disolver la emoción, la cual sigue instalada dentro de uno y en un estado de mayor agitación. En cuarto lugar, al atacar a los demás se les hace daño, por lo que se alejan de uno, a menudo de forma irreparable.

Incluso pondría yo en entredicho el valor de la “liberación” energética en las sesiones de terapia donde el cliente representa emociones golpeando cojines, etc. En el caso de la ira dirigida hacia los padres, por ejemplo, es habitual no poner en claro que los padres no son responsables de los daños que haya sufrido el niño. Como ya hemos expuesto, el niño elige las condiciones que activarán su carácter de acuerdo con el subconsciente suprimido. Esta terapia sólo puede servir para condicionar y reforzar el sentido de inculpación, que tal vez sea la razón fundamental de que sea imposible liberar la cólera inhibida. Sin embargo, después de una sesión de terapia energética en la que se haya alcanzado la catarsis, la inculpación también se disuelve. Pero ¿con cuánta frecuencia se alcanza la catarsis y qué es primero, la catarsis o el abandono de la inculpación?

### *No confunda espontaneidad con sentimentalismo*

El primer paso para evitar los problemas inherentes a la expresión incontrolada se da con la ausencia de reacción. Es absolutamente erróneo creer que de ese modo uno se hace menos espontáneo o más inhibido. Ser espontáneo significa ser capaz de responder de manera positiva y creativa a lo que esté ocurriendo, no estar encadenado a ninguna respuesta emocional predeterminada, como el robot que salta cuando se le aprietan los botones. Estar tan perdido en el propio drama que uno no tenga el menor control sobre la expresión externa de las emociones negativas no es más que sentimentalismo inconsciente. Cuando uno practica la ausencia de reacción, se prepara para convertirse en la clase de persona que quiere ser. Cuando se falla en mantener la ausencia de reacción, uno se autorrechaza.

### *Identifique el autorrechazo*

A menudo somos conscientes de un concreto sentimiento o nos enfrentamos a un hecho recurrente, pero no hallamos la manera de resolver la cuestión. Nos quedamos con

las emociones, ocupándonos de ellas tal vez durante años. No sabemos cómo quitárnoslas de encima.

Los sentimientos y los hechos permanecen con nosotros debido a que no se depuran. Cuando tenemos una experiencia directa de algo lo depuramos. El ciclo energético se libera y concluye. Experiencia directa significa permanecer con el sentimiento el tiempo suficiente y del modo correcto, de forma que se produzca depuración. Sin embargo, la experiencia directa se impide con el autorrechazo, con lo que los sentimientos no se depuran. Nosotros “nos revolcamos” en nuestra miseria y nuestro autorrechazo. El sentimiento emerge una vez tras otra, y una vez tras otra es suprimido.

### *Debe vigilar la mente con cuidado*

El autorrechazo se produce debido a la actividad de la mente. Reaccionamos mentalmente a nuestros sentimientos, en lugar de mantenernos no reactivos. Por supuesto, no todas las actividades de la mente conducen a la supresión, pero a menudo usamos mal nuestras facultades mentales en el intento inconsciente de evitar los sentimientos. Puesto que el autorrechazo es un producto de la mente, el intelecto (una función superior) puede identificarlo y tomar la decisión de no ejercerlo en uso de su poder discrecional. Dejamos de autorrechazarnos mediante la simple decisión de hacerlo.

Pero para dejar de autorrechazarse, debe empezar por darse cuenta de cómo funciona el autorrechazo y cuáles son sus efectos en usted. Debe estar muy atento al funcionamiento de su mente. Esto es la “atención consciente” de budismo.

El autorrechazo forma parte de nuestro condicionamiento básico y puede cambiarse mediante la educación y la conciencia. Cuando nos damos cuenta de cómo nos autorrechazamos, esa conciencia real empieza a liberar y superar el mecanismo de autorrechazo.

### *Afirmaciones*

Una ayuda para interrumpir los ciclos de autorrechazo consiste en usar afirmaciones. Para entender cómo operan las afirmaciones permítaseme resumir primero nuestro enfoque de la autoterapia.

El procesamiento es una técnica para descubrir, integrar y liberar controladamente los sentimientos traumáticos y negativos que se han suprimido en el pasado y que siguen asolándonos. Los sentimientos suprimidos consisten en *energías* que se retienen encerradas en el cuerpo, de forma latente.

Pero el autorrechazo no es un sentimiento de base energética; es de la *mente*, no del cuerpo. El autorrechazo es un condicionamiento de la mente, un medio para no dejar entrar la experiencia. Las técnicas de procesar que liberan emociones no ayudarán, pues, a cambiar las posturas mentales condicionadas, como la inculpación y la culpa. En realidad, proponerse procesar la inculpación o la culpa no funcionaría, y retenerlas en la conciencia, como se retienen los sentimientos, no haría sino reforzarlas. Pueden utilizarse las afirmaciones para cambiar las posturas mentales condicionadas.

Por otra parte, las afirmaciones no sirven para integrar ni cambiar los sentimientos suprimidos. Por muchas veces que diga que se siente fenomenal, estará deprimido si éste es el sentimiento que tiene a flor de piel. Si algún efecto tiene la afirmación, sólo servirá para suprimir el sentimiento negativo. Los sentimientos hay que experimentarlos.

Estudiaremos el adecuado uso de las afirmaciones en otro capítulo e investigaremos el recondicionamiento de la mente subconsciente para que actúe con autoaceptación. De momento, recuerde esto: **Procesar integra los sentimientos; las afirmaciones recondicionan la mente.**

Los principios relativos al autorrechazo del que vamos a ocuparnos siempre han constituido un aspecto central en la tradicional vía hacia la iluminación. En la sociedad contemporánea los principios siguen siendo los mismos, pero tal vez el énfasis sea distinto del que hubiera sido correcto en otros tiempos. Sin embargo, hay un problema que permanece constante: el que los principios parezcan ser negativos por naturaleza.

Precisar exactamente cómo nos autorrechazamos puede hacerse tedioso. Además, cuando caemos en el autorrechazo habitual propendemos a ser dependientes del condicionamiento mental que nos mantiene suprimidos. Cuando se pone en cuestión el condicionamiento nos ponemos nerviosos, probablemente lo bastante como para hacer oídos sordos a lo que se nos esté diciendo. Nos resistimos a oír porque las estructuras básicas de nuestro ego están siendo amenazadas. Nos mantenemos en la negación. No importa que seamos miserables con nosotros mismos, porque nos aferramos a nuestra miseria. Tenemos miedo de no ser nada si desaparece nuestro condicionamiento autodestructivo.

Esto no es del todo irracional. Nuestros hábitos de autorrechazo nos sostienen; nos limitan, pero nos mantienen a salvo. Cuando desaparecen, no contamos con un mecanismo supresor que nos defienda del posible avasallamiento de la negatividad que yace guardada en el subconsciente. Tenemos la sensación de que nuestros soportes se rompen bajo nosotros y nuestras anclas ya no nos sujetan, y de momento nos perdemos hasta la aparición de nuevos marcos de referencia.

### *Mantenga el ánimo para vencer el autorrechazo*

La resistencia a relajar las posturas mentales que ejercen el rechazo se convierte en un problema secundario cuando se inicia el trabajo interior. Si trabaja usted con un terapeuta, éste da por supuesto que habrá resistencia; saber manejarla forma parte de la técnica del terapeuta. Usted se pondrá a la defensiva y resentido contra el terapeuta, o respecto a cualquiera que le señale su propio autorrechazo. Si usted está trabajando consigo mismo, debe recordar que la resistencia inconsciente puede impedirle progresar, que debe mantener su intención de vencer el condicionamiento que autorrechaza. Cuando usted comprenda que los hábitos de autorrechazo lo mantienen en la desgracia, adquirirá el espíritu “guerrero” necesario para avanzar en la búsqueda interior.

Es posible que sienta que nuestra descripción de las diferentes conductas de autorrechazo no tenga relevancia para el trabajo que le gustaría hacer consigo mismo. Es posible que sienta que necesita un trabajo en profundidad de algún tipo especial, etc. Es posible que esté justificado al pensarlo, pero también es posible que no esté sino oponiendo otro tipo de resistencia. Las diferentes conductas, si bien mundanas en un cierto aspecto, nos afectan profundamente. La *actitud* que hay detrás de la conducta es lo que nos influye, y tendemos a pasar por alto la actitud por considerarla insignificante. Los árboles no nos dejan ver el bosque.

No vemos que nos rechazamos a nosotros mismos casi cada minuto del día, desde que nos levantamos de la cama. Estamos condicionados y seguimos recondicionándonos al autorrechazo y no entendemos por qué somos desgraciados. Tal vez usted crea que una



concreta actitud suya no es un problema, que puede vivir con esa actitud, que usted sólo es humano, pero recuerde: no puede aceptar el autorrechazo.

### *Autoaceptación no significa seguir cediendo al autorrechazo*

Hay que comprender el autorrechazo y hay que cambiarlo con suavidad y amor. Hay que romper los sostenes del autorrechazo, y a menudo hay auténtico dolor al romperlos. Usted debe comprender qué está ocurriendo, y no ser reacio a renunciar a los sostenes ni tampoco demasiado duro consigo mismo al examinar las estructuras del propio comportamiento. Debe ser considerado consigo mismo, así como con los demás.

Aunque estudiemos el autorrechazo con detalle, a veces es difícil ser objetivo sobre uno mismo. Éste es otro terreno donde le serán de ayuda un terapeuta cualificado o un amigo sensible.

Cuando nos ocupemos del autorrechazo recuerde, por favor, que lo que se está diciendo no es negativo, aunque hablemos de pautas de comportamiento negativas. Muchos de los conceptos pueden resultarle nuevos y difíciles. Conforme prosigamos el trato con estas ideas, su lógica acabará por quedar en claro.

Éstas son las formas en que nos rechazamos a nosotros mismos y suprimimos la experiencia emocional:

#### ***Represión***

La represión es la supresión inconsciente. En la supresión siempre hay una parte de nosotros que es consciente de que estamos suprimiendo; sólo que no sabemos hacerlo mejor. La supresión crónica va a dar en represión, donde se pierde la conciencia tanto de los sentimientos como de estar evitándolos. La represión es el tipo de autorrechazo más grave, porque perdemos por completo el contacto con nosotros mismos. En último término, la acumulación de negatividad da lugar a un comportamiento neurótico y autodestructivo, como la depresión crónica o la hostilidad, la enfermedad, o la calamidad física como un accidente o una agresión. La mayor parte de nosotros ejercemos una cierta cantidad de represión, sobre todo si llevamos vidas activas. No creo, no obstante, que haya motivo para alarmarse mientras nos pongamos a trabajar con nosotros mismos. Cuando empezemos a encarar las cuestiones y sentimientos de que somos conscientes, gradualmente iremos alterando nuestro umbral de conciencia y el material hasta entonces reprimido se hará visible para ser integrado.

#### ***Resistencia***

La resistencia a los sentimientos es la primera forma en que suprimimos conscientemente. Dado que la aversión al dolor es instintiva, no cuesta entender por qué queremos evitar las experiencias negativas. No sabiendo hacer nada mejor, suponemos que el dolor puede evitarse alejándonos de él. La resistencia es probablemente la causa fundamental de la supresión, y da lugar a la creación del subconsciente. Es una de las trampas de la naturaleza, puesto que hemos creado nuestro karma con objeto de proyectar el mundo.

Sencillamente tenemos que ser conscientes de las implicaciones de resistirnos a nuestros sentimientos y espero que nuestra exposición haya dejado eso claro. Aun así,

usted no tiene que estar constantemente preocupado, aguardando ansiosamente el próximo momento en que suprimirá. Sólo debe seguir siendo consciente de la tendencia a resistirse, e ir gradualmente condicionándose para hacer frente, aceptar y experimentar íntegramente sus sentimientos con respecto a las cuestiones más importantes que surjan.

Conforme se vaya condicionando a hacer frente a los sentimientos, en vez de resistirse a ellos, sus fronteras personales se ensancharán. Conforme acepte el dolor, en vez de evitarlo, la naturaleza del dolor cambiará y éste quedará neutralizado. Al elevar su umbral de dolor, rebajará de hecho la cantidad de dolor que hay en su vida. Si huye del dolor, baja el umbral y descubrirá que no es posible rehuirlo.

### *Inculpar*

Inculpar es el siguiente medio más habitual de rechazarnos a nosotros mismos. Inculpamos porque queremos evitar la responsabilidad por lo que nos ocurre. Cuando inculpamos de nuestra experiencia a una persona, un objeto o una circunstancia, en esencia nos volvemos ciegos a la realidad. La autoaceptación es imposible y caemos en el autorrechazo. Esto incluye inculparnos a nosotros mismos, que es lo que se llama culpa, una forma especial de autorrechazo. Inculpar es en esencia lo mismo que quejarse.

Inculpar es tan común que rara vez se pone en cuestión. Es casi una forma de ritual vinculante entre algunas personas inculpar a alguien de algo cada vez que hablan. Si quiere usted apoyar a su amigo, apoya sus inculpaciones. La gente inculpa al trabajo, a diversos representantes de la autoridad, al gobierno, a la economía..., la lista es interminable. Inculpar es tal vez el elemento común que une a cónyuges, amantes o parejas. Cuando me encuentro a una persona volcada en la inculpación, casi tengo la sensación de estar observando una representación cómica en forma de monólogo.

Personas inteligentes y bien educadas creen que sus cónyuges hacen cosas que las enfurecen. O que las hacen sus hijos. O sus empleados o sus jefes. Se trata de casos de emociones proyectadas. No hay razón para suponer que lo que desencadenara la emoción fuera la causa. Usted aprovechó la oportunidad para sacar a relucir sus sentimientos.

### *No es posible el trabajo con uno mismo si existe inculpación*

En la filosofía oriental se considera que una persona es inconsciente mientras inculpa, volviéndose consciente cuando va más allá de la inculpación y comprende la verdadera causa del problema. Como hemos expuesto extensamente, la causa es la *persona*. Comprender esto no elimina el problema; sólo significa que es posible empezar el trabajo.

Cuando aceptamos la responsabilidad por nuestras emociones empezamos a hacer un avance significativo hacia la curación interior, pero la dificultad radica en que, aunque nos apropiemos intelectualmente de la propia experiencia, continuamos inculpando *inconscientemente*. Seguimos atascados en el autorrechazo, impidiendo la verdadera aceptación, integración y liberación de negatividad. Uno de los retos fundamentales a que se enfrenta toda terapia es superar la inculpación inconsciente.

A lo mejor usted trata de entrar en la experiencia directa de sus sentimientos, creyendo que ha dejado de inculpar, pero las energías no se han liberado porque sigue

usted inculcando en niveles más profundos. Se ha suprimido el libre flujo de las energías. En lugar de integrarla, está usted cociéndose en su negatividad. Le sugiero que esté especialmente atento a esta posibilidad cuando trabaje con sentimientos referentes a las relaciones personales. En ocasiones descubrirá no haber llegado a ninguna parte en el proceso hasta que por fin tomó conciencia y renunció voluntariamente a la inculpación que está reteniendo las energías. Desprenderse de la inculpación se va haciendo más fácil conforme avanza la integración. Aunque la inculpación impide la integración, cabe apartarla a un lado intelectualmente conforme se entra en la experiencia directa.

La inculpación inconsciente no forma parte de nuestro karma subconsciente, del que sí forman parte las energías suprimidas. Es un condicionamiento de la mente, no un sentimiento de base energética. Por lo tanto, no debe tratar de aceptar ni de procesar la inculpación para superarla; hacerlo la reforzaría en lugar de liberarla. La inculpación se maneja desprendiéndose voluntariamente del hábito. No obstante, los sentimientos que hay detrás son taxativamente kármicos y será necesario integrarlos.

La inculpación inconsciente debe llevarse a la conciencia porque influye en cómo percibimos la realidad, creando un ciclo de inculpación-supresión. Percibimos una emoción, inculpamos inconscientemente, no es posible la autoaceptación y nos autorrechazamos. Suprimimos nuestros sentimientos y nuestra inculpación. El mismo guión sirve para la culpabilidad. Es en buena medida inconsciente, lo que dificulta alcanzarla.

Estas cuestiones son delicadas y difíciles de abordar en psicoterapia. En la terapia tradicional se supone que la inculpación desaparecerá a la larga conforme avance la terapia. Conozco terapeutas que ni siquiera enfrentan al cliente con la noción de que debe responsabilizarse de sus sentimientos y de lo que le haya ocurrido, porque el cliente se resistiría y resentiría. En lugar de eso se propone el perdón.

*Perdonar es comprender que la inculpación es una equivocación*

Perdonar es, por supuesto, una cualidad muy deseable, pero a menudo no entendemos bien lo que significa. Perdonar significa comprender finalmente que las otras personas no eran en realidad responsables de lo que creíamos que procedía de ellas. A veces queremos obligarnos a perdonar, creyendo que estamos siendo espirituales y amorosos, o sencillamente para evitar el dolor. Seguimos creyendo que el otro es responsable de lo que nos ha ocurrido, pero le hemos perdonado su comportamiento.

Este “perdón” es intelectual, fingido y contraproducente. Quedamos todavía más desconectados de la experiencia interior. Incluso puede alimentar el ego, porque nos creemos lo bastante generosos como para perdonar. El verdadero perdón significa comprender que la inculpación original era errónea, no la concesión de un perdón por lo que equivocadamente creemos que alguien nos ha hecho.

Echar las culpas tiene una especial relevancia en la dinámica padres/hijos, en la que tanto se centra la terapia tradicional. Se nos estimula a que perdonemos a nuestros padres a menudo sin comprender que debemos apropiarnos de nuestro propio pasado. Este tipo de terapia tal vez funcione a largo plazo, pero la cuestión es si no habrá otro enfoque más realista que tenga mayor eficacia. Ya hemos examinado que nuestros padres y los ambientes en que se nace sirven para catalizar nuestro carácter y por ello los escogemos. Los acontecimientos de la infancia activan lo que ya está latente en el

subconsciente del niño, punto de vista que exponen y defienden actualmente los psicólogos transpersonales.

A menudo no queremos abandonar la inculpación nada más que por orgullo. Inconscientemente entendemos que la verdad es que nosotros somos responsables de nuestra experiencia. El ego consciente, sin embargo, quiere inculpar porque se está defendiendo. No quiere darse por enterado de que fue tan estúpido como para hacerse daño a sí mismo. La naturaleza del ego, y en particular el de las personas muy egocéntricas, consiste en tener siempre razón, y la inculpación es la forma en que habitualmente se mantiene la superioridad.

La autoinculpación o culpa es una variante de la misma dinámica básica de la inculpación. Al inculparnos a nosotros mismos nos protegemos en un nivel más profundo, exactamente igual que al inculpar a otros protegíamos al ego de la percepción de su responsabilidad por su experiencia.

### *Autoinculpación no es lo mismo que aceptar la responsabilidad*

Este concepto es muy importante. Los buscadores espirituales, cuando por fin comprenden que son responsables de su experiencia, tal vez caigan en la trampa de autoinculparse, en lugar de inculpar a otros. El resultado es el autorrechazo, lo que les impide ir más allá en su trabajo. Debe usted darse cuenta de que su karma se ha creado a partir de la ignorancia, no de una intención deliberada. La autoinculpación es inapropiada; es otro mecanismo para evitar apropiarse de la experiencia y sentir a un nivel más profundo.

Si usted se siente culpable porque se considera responsable de lo que le ocurre a alguna otra persona, debe comprender que está reaccionando de forma inapropiada. Las relaciones son siempre mutuas, lo que significa que hay un mutuo consentimiento. Los demás también tienen su karma y han elegido sus relaciones para procurarse esa experiencia. Desde luego que esto no condona el tratar mal deliberadamente a los demás, pero la culpa está fuera de lugar y lo probable es que sea interesada.

La culpa puede empezar por querer inculpar a algún otro pero puede que no sea posible. No quedando otra salida, la inculpación se dirige contra uno mismo. En la teoría de la Gestalt, a esto se le llama “retroflexión”, y también puede darse con otros impulsos agresivos.

Por ejemplo, si un niño no es querido, el niño llega a sentirse culpable de no ser lo bastante digno de cariño para sus padres. Se activa la creencia del “yo tengo la culpa”. Adicionalmente, el niño se siente frustrado por no ser querido, de lo que quiere inculpar a sus padres. No obstante, intimida inculpar a los padres, porque éstos podrían resentirse y retirar el apoyo vital. El niño reconduce la inculpación volviéndola contra sí mismo, creándose más culpa. Lo que está ocurriendo es que el niño crea inconscientemente la culpa para que le sirva de escudo que le impida la percepción más profunda de que él no siente amor por los demás. En lugar de eso, el niño se encierra en la pauta kármica dependencia/resentimiento de alguna vida anterior. El resentimiento es inconsciente por□ que ha sido suprimido pero es uno de los factores que en el primer momento puso al niño en relación con sus padres concretos. El niño proyecta el resentimiento inconsciente en los padres, a quienes vive en su experiencia como si no le amaran o incluso como si le odiaran.

Cuando un individuo nace con este karma, le cuesta más aceptar el karma que la idea de que los padres no le ofrecen amor. Si el niño siente que los padres lo odian, el ego queda protegido de comprender que el odio procede de su interior; la conciencia de odio que hay en el interior sigue suprimida. El ego del niño se agarra a la idea de que los padres no le proporcionan amor, eligiendo padres que actúen así, o bien comportándose de forma que les provoque desaprobación. El niño proyecta su ausencia de amor y luego elude la responsabilidad sintiéndose culpable. La misma pauta se prolonga a las relaciones de adulto.

Las terapias intelectuales, en particular, dedican mucho tiempo a resolver la inculpación o la culpa inconscientes. ¿Cómo debe abordarse esto en el proceso? La culpa de la mente necesita ser *recondicionada*, no aceptada. El principio de la afirmación resulta eficaz para esto.

Lo que en último término hay que comprender, y tal vez sea lo más importante a comprender sobre la inculpación es que cuando inculpamos renunciamos al derecho a la autonomía. Somos esclavos de los demás si de verdad los demás son responsables de lo que sentimos; no tenemos autodeterminación en el sentido más vital. Cuando finalmente aceptamos la responsabilidad por nuestros sentimientos y por lo que nos ocurre, es evidente que ya no estamos controlados por agentes exteriores a nosotros. Dejamos de entregar nuestros poderes a los otros. Aceptar la responsabilidad significa que controlamos nuestro propio destino. Ya no somos la víctima.

### *Expresión inculpadora*

La expresión inculpadora no controlada no libera los sentimientos negativos. La antigua idea de que la expresión inculpadora es un medio para “desahogarse” la consideran hoy en día errónea y perjudicial muchos terapeutas, con la posible excepción de cuando ocurre en la sesión terapéutica, aunque hace pocas décadas la psicología moderna era partidaria de la “expresión de los sentimientos” como medio para depurar las emociones negativas.

Aunque el acto de expresar y devolver un perjuicio a la fuente de la que en apariencia procede parece ser un impulso natural, esto sólo se debe a la inconsciencia de la que emergemos. Cuando comprendemos al final que los otros no son responsables de nuestra experiencia, se hace evidente que volcar nuestras emociones en ellos está absolutamente fuera de lugar. Usted puede haber creído que alguien lo “hacía” enfadar, pero ahora que comprende mejor qué es lo que realmente ocurre, espero que tenga claro que la inculpación es una distorsión de la verdad y que la recriminación inculpadora es sencillamente ridícula. Dominados por la pasión, no obstante, a menudo perdemos la objetividad.

*Enfrentarse y gritarle a alguien, representando nuestras emociones como si fueran culpa de los demás, es un absoluto error y no conducirá a ninguna parte*

Ello no le proporcionará ni siquiera el placer de desahogarse. Intentar desahogarse mediante el enfrentamiento emocional con otro pone en movimiento las energías, y de ahí que parezca procurar un alivio momentáneo, pero el resultado de la expresión descontrolada es la supresión adicional, no la liberación de energías. Usted puede haber

verificado el hecho en usted o en otros, observando que los arrebatos emocionales sólo empeoran una vez iniciados, aun cuando uno “se exprese” con tranquilidad y calma. Además, perjudica la relación y en último término a uno mismo.

Cuando uno manifiesta negatividad inculcando y acusando, socava la confianza que hay en toda relación íntima. La otra persona se siente herida, a veces de forma profunda y traumática. Quizás no tenga el otro otra opción que la de retroceder y mantenerse distante si sus manifestaciones siguen siendo inculpadoras y crueles. Es posible que él sea capaz de ver lo que usted no: que está usted creando y reaccionando ante su percepción distorsionada de la realidad. Acabará alejando de usted a quienes quiere.

Además, cuando se libera energía negativa hacia el universo expresándola, uno crea las condiciones para que le vuelva, que es lo que ocurrirá, multiplicada. La expresión física misma es lo que inicia el ciclo. Antes de ser expresada, la negatividad está en forma potencial y resulta más fácil de manejar. Mediante la expresión inculpadora se *afirma* la negatividad. Si la persona a quien uno ha expresado la negatividad es por casualidad inconsciente y vengativa, la negatividad retornará a través de esa persona. Si la persona no es vengativa, la energía encontrará otro camino para volver a usted, a menudo con sorprendente rapidez. Esto es lo que se ha llamado el “karma inmediato”. Desde luego, es posible que comparta sus sentimientos de forma no inculpadora con alguien que sea lo bastante comprensivo para no sentirse amenazado y no ponerse a la defensiva, pero esto es muy distinto de lo que se busca a través de la expresión activa e inculpadora. La expresión inculpadora es un ataque vengativo. En el plano físico, se envía energía hostil para que penetre el aura de la persona atacada. Ésta es la razón, por ejemplo, de que sea tan doloroso enfrentarse a la cólera. De lo que no nos damos cuenta es de que, para herir a alguien mediante un ataque inculpador, antes tenemos que herirnos a nosotros mismos. El ataque es debilitador para quien lo envía lo mismo que para quien lo recibe, y las personas vengativas acaban autodestruyéndose.

Sin embargo, la expresión inculpadora puede parecer más fácil que la ausencia de reacción, porque cuando nos expresamos evitamos en realidad encarar y experimentar nuestros sentimientos: los suprimimos. Este es el auténtico motivo que hay detrás de la expresión inculpadora y la de que se tenga la sensación de que al “expresarse” el sentimiento se alivia. No obstante, la energía negativa tan sólo se sumerge más honda en el subconsciente. Si usted es capaz de observar cómo opera esto en usted mismo habrá dado un paso importante hacia el logro del control de sus emociones. Cuando se sienten emociones intensas, hay desplazamiento de energía en el cuerpo energético; en eso consisten las emociones. Si la manifestación de la negatividad es en último término contraproducente, ¿cómo hay que manejar la marea energética?

### *Las emociones intensas deben liberarse procesándolas*

Utilizando la respiración y el trabajo corporal, entrando en la experiencia directa de la energía, no evitándola sino sencillamente sintiéndola, es posible depurar cualquier emoción que surge en lugar de suprimirla. Hay ocasiones en que esto no es fácil de hacer, pero éstas son las ocasiones en que hay más que ganar: cuando sale a la superficie un dolor subconsciente profundo. Entonces es cuando puede producirse un cambio significativo.

Un punto es crítico. Si continúa inculcando mentalmente, aunque se abstenga de expresar su emoción en forma inculpadora, seguirá suprimiendo en lugar de depurar. Estará encerrado en la inculpación y le será imposible el trabajo consigo mismo. En otras palabras, si continúa inculcando, lo mismo da que lo exprese como que no lo exprese. En cualquier caso, sigue suprimiendo y sigue rechazándose a sí mismo. La autoaceptación se produce cuando se es capaz de ver más allá de la inculpación y comprender los destructivos resultados de la expresión inculpadora.

### ***Representación***

La representación significa que las energías negativas se extienden al universo al incluirlas en nuestro drama personal. En lugar de ser conscientes, y aceptarlas sin ser reactivos, al representar las negatividades las afirmamos y afirmamos su poder para influirnos. Seguimos sin ser conscientes, autorrechazándonos y siendo reactivos.

Por ejemplo, si usted representa el miedo, permite que le influya. Proyecta el miedo innecesariamente y llega a tener miedo de los objetos en los que lo ha proyectado. Reacciona a esos objetos, sin percibir que está reaccionando frente a sí mismo.

La conciencia le ayudará a reconocer que el miedo procede de su interior y que usted lo proyecta inconscientemente. La aceptación le ayudará a no tratar de evitar el miedo por el sistema de rehuirlo. No reaccionar aumentaría su capacidad para la integración y para la final desensibilización y depuración del miedo.

### ***Motivación / Obrar bajo influjo***

En la motivación actuamos con arreglo a impulsos negativos, tratando de satisfacerlos, en lugar de hacerles frente y disolverlos. La motivación es un extenso campo de investigación, difícil porque la mayor parte de las motivaciones son inconscientes. Normalmente no somos demasiado conscientes de qué nos empuja a hacer lo que hacemos, aunque podríamos serlo si nos observáramos con atención o si alguien nos ayudara a clarificar nuestra motivación.

La motivación cubre un extenso espectro de necesidades humanas, en su mayor parte relativas a las energías de los cuatro primeros chakras: Seguridad, Sensación/Sexo, Poder/Relevancia y la necesidad de Relación.

Lo que tienen en común todas las motivaciones es que nosotros partimos de una sensación de *carencia*. Tenemos la sensación de que nos falta algo y salimos a perseguirlo. El supuesto es que se alcanzará la sensación de equilibrio, o de felicidad, cuando se encuentre eso que falta. Llevada a su conclusión lógica, esta orientación ha de desembocar en una sociedad consumista. La motivación basada en la sensación de carencia no se pone en cuestión; ni tampoco si nuestras necesidades son válidas o no. Por supuesto, tenemos necesidades elementales y válidas que han de satisfacerse, pero, como ya he señalado, muchas de nuestras necesidades han crecido hasta el punto de ser artificiales y compulsivas.

*La sensación de carencia nunca se satisface, sólo se trasciende*

¿Qué relación tiene la motivación con la aceptación? Es una relación sutil y puede usted necesitar un tiempo antes de asumirla. Cuando uno está motivado para satisfacer

cualquier deseo procedente de la sensación de carencia, en esencia se está rechazando a sí mismo porque está intentando eludir el sentimiento de carencia. La experiencia dualística es de tal naturaleza que ninguna cantidad de “satisfacción” alcanzará, y la carencia quedará afirmada y perpetuada, en lugar de ser definitivamente trascendida.

No solemos percibir que satisfacerla de uno u otro modo es una tentativa de escapar de la carencia. Suponemos que actuamos de forma normal, pensamos que tenemos necesidades, justificamos nuestro comportamiento, pero la verdad es que estamos tratando de evitar el sentimiento, que estamos rechazándonos a nosotros mismos. Después de la inculpación, la motivación equivocada es la mayor área de ofuscación que se mantiene mediante la supresión.

Este tipo de motivación se denomina en la literatura el problema del deseo. Se considera que la mayor parte de los deseos constituyen servidumbres. Liberarse del deseo, y no satisfacerlo, constituye una parte importante de la liberación. La liberación del deseo se consigue procesando los impulsos del deseo en lugar de dejarse motivar por ellos.

Buena parte de nuestra motivación es inconsciente, pero podemos ser conscientes de ella si empezamos por lo que es consciente. Al aceptar y experimentar los impulsos de que nos damos cuenta empezamos a ir sacando a la luz otras motivaciones más profundas.

Para poner un ejemplo fundamental, supongamos que usted se siente solo y deprimido. Si su respuesta habitual a este sentimiento es suprimirlo recurriendo a diversiones en forma de relaciones, espectáculos o abuso de sustancias, usted está siendo motivado por su depresión o bien por su falta de felicidad. Al tratar de evitar la depresión usted está rechazándola y rechazándose a sí mismo. No es posible integrar el sentimiento y no se deshará usted de la depresión, salvo quizás momentáneamente. Está usted encerrado en el ciclo de la depresión/diversión. Si hiciera usted frente a la depresión y se pusiera a integrarla, ésta desaparecería gradualmente. No desaparecería de inmediato, porque lo probable es que tenga muchos sentimientos suprimidos que necesitan ser depurados, pero al final quedaría usted liberado.

La misma lógica cabe aplicar a todos los centros de conciencia. Buscamos evitar la inseguridad aferrándonos a apoyos materiales y psicológicos. Buscamos evitar la impotencia persiguiendo poder y prestigio. Buscamos evitar las tensiones sexuales persiguiendo sexo a ciegas. Buscamos evitar el sentimiento de incompetencia buscando aprobación. Todos nuestros esfuerzos son contraproducentes porque afirman y perpetúan aquello mismo que estamos tratando de evitar. Estamos tratando de evitar una cara de la experiencia dualística por el sistema de escapar hacia la otra cara. Integrar estos impulsos es lo que los equilibrará.

Cuando nos motiva el deseo de deshacernos de las sensaciones corporales que clasificamos como “dolor”, también nos autorrechazamos aunque esto quizás resulte más difícil de captar. Nuestros síntomas físicos corresponden a nuestros desequilibrios psíquicos, así como a nuestros desequilibrios emocionales. Por lo tanto, los problemas emocionales están relacionados con las sensaciones del cuerpo.

Si acepta usted las sensaciones físicas, hace todo lo que puede hacer por integrar el desequilibrio psíquico que hay detrás de la incomodidad. Aceptar y experimentar el dolor conducirá a equilibrar las energías. Cuando usted se resiste al dolor, lo refuerza al procurarle energía adicional.



También nos autorrechazamos cuando nos motivan los estados de ánimo tales como la incertidumbre, el desasosiego, la irritación, etc. Nos vemos motivados hacia toda clase de conductas evasivas y autodestructivas. Limítese a ser consciente de sus estados de ánimo negativos; acéptelos y experimentélos. Deje que se disuelvan sin oponerse a ellos ni dejar que lo motiven.

Si comprende que no puede evitar lo negativo, dejará de estar motivado por lo negativo. Lo aceptará y pondrá fin a su influencia compulsiva.

### *Preocuparse*

Preocuparse consiste en pensar en los sentimientos en lugar de sentirlos. A menudo hay presente un fuerte componente de inculpación. La preocupación consume gran cantidad de energía psíquica, agotándonos y fomentando las tendencias adictivas para reemplazar la energía.

Deja uno de preocuparse haciéndose consciente, en primer lugar, de su preocupación, y luego desprendiéndose conscientemente de los pensamientos y la inculpación relativos a los sentimientos. Acoja y entre en los sentimientos, por muy difícil que pueda resultarle. Cuando deja de pensar en sus sentimientos, deja de rechazarse a sí mismo, porque el pensamiento impide la experiencia directa de los sentimientos. Da así los primeros pasos hacia la depuración de los sentimientos.

### *Actividad / Excitación*

Necesitamos una cantidad de actividad equilibrada, incluido el ejercicio físico, para evitar que nuestra energía se vuelva letárgica, pero a veces entramos en actividad sin ningún otro propósito que el de evitarnos a nosotros mismos, lo que resulta en autorrechazo y supresión. El mero hecho de estar constantemente haciendo algo dirige la atención hacia el exterior, lejos de la conciencia interior. Puesto que no hay ningún verdadero objetivo, “estar ocupado” se vuelve compulsivo. O bien, se crean objetivos innecesarios; prevalece el trabajo adictivo. Quedamos inmersos en una actividad y cuando se agota la novedad damos por supuesto que necesitamos otra actividad. Corremos de una diversión a otra, pero en realidad de quien escapamos es de nosotros mismos. La excitación también nos aparta de la conciencia interior. Nos convertimos en buscadores de emociones. Dado el poder supresor de la excitación, se hace desaparecer el dolor o la ansiedad. Vibramos con la experiencia emocionante. La excitación puede crear un ciclo adictivo. Oscilamos entre la subida de la emoción, y la bajada cuando se agotan las propias energías, y tratamos de salir de los bajones mediante más excitación. Puesto que lo viejo ya no es excitante, nos vemos obligados a volver a buscar algo nuevo; y vamos desesperando en nuestra búsqueda. Nos hacemos adictos a la ruidosa música de rock, a los deportes de riesgo, a los espectáculos violentos, etc. Nos ponemos en situaciones peligrosas en pos de la experiencia emocionante, volviéndonos autodestructivos.

Si examinamos la vida moderna, es difícil escapar a la conclusión de que buena parte del ritmo frenético habitual encaja con las descripciones anteriores. Hemos perdido realmente la capacidad para estar sentados y no hacer nada, que es en lo que consiste la meditación. Tratar de estarse quieto da lugar a ansiedad y a otros sentimientos, a menudo enmascarados por el aburrimiento. Hacer frente a estos sentimientos es el primer obstáculo de todo viaje espiritual, un obstáculo que la mayor parte de personas nunca llega a superar.

Si la actividad y la excitación compulsivas son un problema para usted, debe darse cuenta de que los sentimientos que usted trata de evitar son el resultado de supresiones anteriores. La supresión continuada dará lugar a un final estancamiento, en el que no servirá para nada ninguna clase de actividad ni de excitación. No hay otra forma de recuperar el contacto con uno mismo más que haciendo frente a estos sentimientos, aceptándolos y experimentándolos.

### *Ambición*

La ambición es uno de los atributos más habituales del ego aislado. Se siente el dolor del aislamiento y se supone que se liberará cuando se consigan el éxito personal, la riqueza, posesiones o fama. Ésta es la esencia del materialismo y del todavía popular sueño americano. La ambición tiene una gran aceptación social.

Estamos condicionados desde la infancia a rechazarnos a nosotros mismos y a nuestra situación presente cualquiera que sea, y a querer más. Participamos en una carrera que no va a ninguna parte, a veces sin despertar nunca de la locura.

La ambición es una de las formas más agudas de autorrechazo, porque se moviliza una gran cantidad de energía para conseguir objetivos. La misma energía sirve entonces para crear escudos supresores alrededor de los sentimientos. Nos orientamos hacia metas y perdemos totalmente el contacto con nosotros mismos. Nótese que no es el verdadero obrar en pos de objetivos lo que constituye la ambición; tenemos que realizar ciertos objetivos para sobrevivir. La ambición es la adicción del ego a la consecución de objetivos. El ego cree que se agranda cuando logra algo. Los objetivos se vuelven no humanísticos. Nosotros nos volvemos egoístas y aislados. Pero la ambición parece formar parte del crecimiento.

Podemos engañarnos diciéndonos que hemos ido más allá de la ambición cuando no hemos hecho más que un cambio de metas. Dejamos de ser ambiciosos en las cosas materialistas para volvernos ambiciosos en el terreno artístico, o de reconocimiento o de crecimiento espiritual. Cualquiera de estas ambiciones tiene el mismo efecto de autorrechazo.

Desprenderse de la ambición conlleva aprender a ser feliz como se es, en el momento mismo, sin proyectarse hacia el futuro. La felicidad nace de la aceptación de todo lo que hay en la vida: es vivir la vida holísticamente.

### *Impaciencia*

La impaciencia es otra forma de autorrechazo que casi pasa desapercibida. La impaciencia implica el rechazo de lo que está sucediendo ahora mismo. Puesto que lo que sucede es una proyección nuestra, el resultado es el autorrechazo. Si usted se siente impaciente, nunca puede estar en el momento presente, que es donde tiene lugar la experiencia directa.

La impaciencia es lo mismo que *apresurarse*. Darse cuenta de que la mayor parte de nuestra vida la pasamos apresurándonos para conseguir objetivos nos da otra perspectiva sobre el grado de autorrechazo que es habitual. Apresurarse significa que no estamos relajados, que no aceptamos lo que está ocurriendo. Cuando nos apresuramos constantemente para llegar a alguna parte, gradualmente perdemos la capacidad para estar en el momento, que es el único lugar donde puede haber realización.

La pérdida de la capacidad para disfrutar del momento se pone de manifiesto sobre todo en nuestras actitudes hacia el trabajo. Hoy en día casi no existe la idea de disfrutar del trabajo. Disfrutar del trabajo se ha vuelto casi imposible debido a las presiones que afrontamos, pero entonces ¿cuántas de estas presiones son de creación nuestra?

Detrás de la impaciencia y de la prisa se encuentran los sentimientos suprimidos de cólera, insatisfacción o frustración. Nos vemos arrastrados por estos sentimientos, asumiendo inconscientemente que podemos evitarlos si nos apresuramos, pero inevitablemente aprendemos que esto no es posible.

### *Segunda reacción*

Si usted se observa cuidadosamente siempre que surja un sentimiento negativo, notará algo que puede llamarse “segunda reacción”.

La primera reacción es el sentimiento con el que está operando, su material subconsciente, su karma, que sale a la superficie estimulado por las circunstancias. Usted no tiene control sobre la primera reacción y debería no tratar de resistirse. La primera reacción es corporal y se origina en los chakras bloqueados.

La “segunda reacción” es de la mente. Uno se siente perturbado por los sentimientos que le llegan. Si está usted enfadado, puede enfadarse aún más e impacientarse por tener que perder tiempo en ocuparse del primer enfado, o de la situación, etc. Uno se enfada por estar enfadado, pero también puede sentirse deprimido o triste. Del mismo modo, uno llega a tener miedo del miedo, tristeza por la tristeza y así sucesivamente. Con la segunda reacción se reacciona interiormente a los sentimientos y se autorrechaza uno.

Cuando usted se permite reaccionar a sus sentimientos se autorrechaza porque no permite la libre expresión de los sentimientos en la conciencia. No habrá depuración. Cuando la mente se agita debido a los sentimientos que percibe, se vuelve fiscalizadora y decide que no le gusta lo que ve. La mente se resiste, con lo que no permite que el sentimiento pase a la experiencia directa.

Además, cuando uno se enfada, y luego se enfada por haberse enfadado, el segundo enfado está dirigido contra uno mismo. Usted está enfadado con usted mismo por haberse permitido enfadarse. Usted cree falsamente que puede y debe controlar sus sentimientos y que el enfado es malo porque es doloroso.

El Proceso se basa en la premisa de que no tenemos verdadero control sobre nuestros sentimientos. Van y vienen espontáneamente conforme nosotros proyectamos y creamos nuestro mundo. Rendirse a la falta de control sobre los sentimientos es una parte esencial de la autoaceptación.

Quiero estar seguro de que se entiende que la segunda reacción se refiere a su reacción ante sus sentimientos, no a los sentimientos originales en sí. No estoy proponiendo que no tenga respuestas emocionales a los acontecimientos de su vida. Los sentimientos es lo que está usted aprendiendo a integrar. Ser no reactivo significa dejar que sus sentimientos vayan y vengan espontáneamente, sin reaccionar ante ellos. Acepte sus sentimientos sin excepción y sea testigo impasible de ellos en la experiencia directa.

Observe sus sentimientos con atención. Aprenda a distinguir entre el sentimiento inicial y la segunda reacción. Puesto que la segunda reacción está inducida por la mente,

usted puede controlarla y eliminarla conscientemente, sin que haya supresión. Esta técnica puede bastar por sí sola para enseñar la autoaceptación.

Si usted encuentra difícil desprenderse de la segunda reacción, por ejemplo si continúa estando enfadado con usted por haberse enfadado, procese entonces también la segunda reacción. Así la integrará eficazmente, puesto que usted ahora es consciente de la dinámica de lo que está haciéndose a sí mismo. Dejarse influir por la segunda reacción también se conoce a veces por “apalearse”.

Si usted cultiva la capacidad de no reaccionar a sus sentimientos y se limita a dejarlos ser como son, se iniciará la integración. Abre usted la puerta a la experiencia directa de los sentimientos y a la transformación final.

### *Control*

El control es una cuestión que para muchas personas tiene que ver con la autonomía, con la autoestima y con el centro del Poder. Tenemos la sensación de que nos gusta controlar lo que sucede. Cuando las cosas se descontrolan nos ponemos nerviosos.

Las zonas que nos gustaría controlar pueden dividirse, a grandes trazos, en sentimientos interiores y circunstancias exteriores. El control del exterior es en lo que más se centra la gente pero es en el interior donde tratan de influir.

Exteriormente tratamos de controlar todo lo que no encaja con nuestras ideas mentales sobre cómo deben ser las cosas. Esto llega a ser autorrechazo porque, como ya hemos tratado, lo que percibimos del exterior siempre es nuestra proyección; rechazar nuestra proyección es rechazarnos a nosotros mismos. Las personas que necesitan un grado alto de control sobre su entorno están suprimidas y se sienten amenazadas cuando los acontecimientos les revelan su energía suprimida.

Interiormente es difícil aceptar que no tenemos ningún verdadero control sobre nuestras emociones, estados de ánimo o deseos. Tratamos de controlar nuestros sentimientos porque son dolorosos o porque no encajan con nuestros sistemas de creencias, nuestras ideas, nuestra autoimagen y nuestros objetivos, todo lo cual son posturas mentales condicionadas que nos apartan de la experiencia de nosotros mismos tal como somos.

Nos rechazamos a nosotros mismos cuando tratamos de controlar nuestros sentimientos. Nos rechazamos a nosotros mismos cuando nos corregimos los sentimientos, considerando que debemos o no debemos tener un determinado sentimiento, o bien cuando tratamos de controlar de verdad a las personas y las circunstancias exteriores. Al final, su necesidad de controlar los acontecimientos interiores lo mismo que los exteriores es una medida muy aproximada de sus adicciones. Las personas adictas necesitan sentir que ejercen control sobre sus dependencias. Las adicciones puede que sólo se produzcan en determinadas áreas concretas. Es fácil engañarse a sí mismo o a otros con la idea de que no se tienen dependencias cuando bien puede ser uno completamente dependiente de una única cosa: una concreta posesión, persona o autoimagen, por ejemplo. A menudo no nos damos cuenta de la dependencia debido a su inmensa magnitud.

## *Juzgar*

Lo normal es filtrar las percepciones y los sentimientos a través de una especie de criba valorativa. Se presume que unas cosas son buenas y otras malas. Hemos aprendido a juzgar movidos sobre todo por los impulsos instintivos de supervivencia, pero la tendencia persiste cuando no hay ningún riesgo para la supervivencia, aunque pueda parecer que lo hay debido a nuestros sistemas de creencias.

Siempre que categorizamos las cosas en buenas y malas, en esencia nos rechazamos a nosotros mismos porque la misma actividad de la mente al realizar la clasificación bloquea la experiencia directa. No importa que algo haya sido juzgado “bueno”; la experiencia directa sigue estando suprimida.

Cuando juzgamos que algo es bueno, sea un sentimiento interior o un hecho exterior, afirmamos su naturaleza dual y nos preparamos para la complementaria “mala” experiencia. Afirmamos nuestra adicción.

Al juzgar también afirmamos y reforzamos nuestro yo aislado. Normalmente juzgamos para nuestro beneficio. En nuestra cultura esto no se discute, pero podemos evitar el reforzamiento de nuestro aislamiento ampliando nuestra percepción del “yo” para que incluya a los demás.

Juzgar, valorar y comparar se basan por igual en la sensación de aislamiento del yo. El aislamiento nos conduce a creer que hemos de luchar para sobrevivir. La percepción del yo aislado es la idea falsa básica a que la mayor parte de las prácticas espirituales se enfrenta.

## *Conceptos / Expectativas*

Los conceptos y las expectativas entran en acción siempre que tenemos algún criterio sobre cómo debe ser algo, en lugar de aceptar que sea como es. Esto se aplica habitualmente al estado del mundo exterior, pero también mantenemos conceptos falsos sobre nuestra vida interior. Nos parece que deberíamos ser siempre felices y nos rechazamos a nosotros mismos cuando no lo somos.

Nuestros conceptos, en lugar de ayudarnos, crean en realidad nuestras limitaciones. Nos cerramos a la realidad porque no encaja con nuestras nociones preconcebidas. La vida es espontánea y siempre cambiante; nuestros conceptos nunca pueden mantenerse al día y rechazamos la vida sencillamente porque no encaja con lo que nosotros sabíamos o esperábamos.

De modo que, si nos aferramos fuertemente a los conceptos, nuestro comportamiento se tornará rígido. Nos hacemos estrechos de miras, no nos interesa estar con nada, porque siempre lo estamos analizando todo para ver qué será bueno o malo para nosotros. Somos ego-céntricos en lugar de estar centrados en la realidad.

Los conceptos siempre se basan en adicciones. Por ejemplo, si usted es adicto a las cuestiones del primer centro, el de la Supervivencia, sus conceptos girarán en torno a la seguridad. Sentirá que tiene que “poseer” cosas para que le sirvan de protección ante el peligro de no poseer. Su seguridad está ligada a objetos. Le creará ansiedad la pérdida de objetos y será obsesivo sobre su posesión.

## *Autoimagen*

Los conceptos relativos al tercer chakra, los impulsos de poder y de significación, forman la categoría especial de la autoimagen. La autoimagen es un concepto fundamental del ego, que resulta difícil reconocer porque suele ser inconsciente. Nos formamos opiniones mentales sobre nosotros mismos y sobre cómo debemos ser, y rechazamos cualquier parte de nosotros que no cuadre. La autoimagen conduce a las “máscaras” que nos ponemos.

La influencia de la autoimagen puede percibirse en los niveles más elementales. Sentimos que debemos ser fuertes y nos rechazamos por ser débiles. Así que se suprimen los sentimientos de debilidad y no se les permite existir y encontrar un equilibrio integrado. Nos creamos la necesidad neurótica de ser fuertes para equilibrar la debilidad suprimida pero experimentada a nivel inconsciente. Además, la autoimagen define exactamente qué es un comportamiento fuerte y qué uno débil, lo cual varía según los individuos y las culturas.

De manera similar, la autoimagen podría exigir que fuéramos superiores. Entonces suprimimos, afirmamos y mantenemos la inferioridad. Podemos creernos superiores casi por cualquier razón: por las propiedades, por las capacidades, por la identidad social, por ser amorosos, por la santidad o por el éxito.

La autoimagen es especialmente limitadora cuando tratamos de ponernos metas de crecimiento personal. Creemos que debemos ser siempre felices y triunfadores, y suprimimos la infelicidad y el fracaso que percibimos. Queda inhibida la libre circulación de las energías. Nuestra percepción de lo que es queda limitada.

Una trampa para el buscador espiritual es la autoimagen “Siempre debo actuar amorosamente”. Cuando no actuamos amorosamente, nos sentimos como si tuviéramos un fracaso. El “amor” se convierte en sentimentalismo forzado, que más tarde rebota al experimentarse su complementario. El problema consiste en que nuestra idea del amor no es más que otro concepto construido por la mente; y no el verdadero amor. No estoy diciendo que deba usted manifestar resentimiento si eso es lo que de hecho siente. Sólo estoy diciendo que, como buscador espiritual, es fácil caer en el hábito, que es un autorrechazo, de juzgar los propios sentimientos y trastornarse al descubrir negatividades que en su opinión usted no debería tener. Esto no es ni más ni menos que supresión, y he visto a personas “espirituales” que siguen rechazándose a sí mismas pese a llevar años en círculos espirituales. La consecuencia es que no progresan y se vuelven hipócritas, creyendo que “aman” cuando transmiten sin parar mensajes de sentido exactamente contrario desde el subconsciente suprimido. Están tratando de adaptarse al ideal espiritual que han adquirido.

Siempre que usted quiere parecerse a algo o a alguien, por muy hermoso o ensalzado que sea el modelo, se rechaza a usted mismo. Está usted intentando amoldarse a la imagen de algo o alguien distinto, lo cual nunca funciona. Si la persona a quien admira es una persona magnífica, no habrá llegado a serlo por tratar de emular a otra persona sino dejándose ser él mismo. De ser “uno mismo” es de lo que hablamos; de no tratar de obligarse a adaptarse a un concepto mental.

El problema pasa a ser el de reconocer qué es uno en realidad, en lugar de ser lo que sus propios conceptos le suponen. Ésta es otra forma de describir en qué consiste la búsqueda espiritual. Los conceptos sobre la autoimagen forman parte de su

condicionamiento mental inconsciente. Conforme vaya más lejos en la comprensión de lo que usted no es, emergerán otros condicionamientos para ser liberados.

El proceso lo liberará de conceptos que lo limitan. A partir de cualesquiera sentimientos negativos de que sea usted consciente, gradualmente irá descubriendo los conceptos subyacentes. Puede coger el hilo por cualquier sitio, al final quedará en claro la pauta completa.

### *Identificación*

La identificación es similar a la autoimagen. La autoimagen se refiere a cualidades imaginadas o reales con las que nos identificamos para realzar y proteger el ego. El término “identificación”, cuando se utiliza solo, se refiere a la tentativa de perderse mediante la fusión con algo situado fuera de uno. Este algo puede ser cualquier cosa: una organización, una persona, una idea, un propósito, una carrera, un cargo, una creación o posesión.

Aunque la mayor parte de nosotros estemos familiarizados con el concepto de identificación, sigue siendo una de las principales formas de autorrechazo. Nos identificamos con algo porque queremos escapar de nosotros mismos. Tratamos de evitar el dolor que estamos sintiendo; más concretamente, el dolor del aislamiento, de la soledad o del vacío. Nos vemos impulsados a buscar significación en el síndrome de identificación, pero nunca lo conseguimos.

Cuando nos apegamos a algo situado fuera de nosotros, nos sentimos más grandes de lo que somos. Ya no tenemos que mirar hacia nosotros mismos ni hacia nuestro dolor interior. Yo creo que se produce una transferencia de energía y que nosotros nos alimentamos de forma dependiente del objeto, aunque sea un objeto creado por nosotros. Ejemplos serían el apego a corporaciones, a grupos o al pequeño negocio propio, que tienen su propia existencia como entidades con fronteras y potenciales energéticos.

La identificación erige una falsa sensación de importancia y está relacionada con el centro del poder. Decimos “mi” esposa o “mi” marido, “mi” carrera, “mi” casa, “mis” conocimientos. Todo lo que amenaza a estos objetos es percibido como un ataque personal. Si se critica nuestro trabajo tenemos la sensación de estar siendo atacados. Si el trabajo falla, fallamos nosotros.

La identificación ocasiona autorrechazo porque, siempre que nos identificamos con algo, intentamos escapar de nosotros mismos. También nos desidentificamos y rechazamos todo lo que es ajeno al objeto. Puesto que por lo general proyectamos mucho sobre lo que queda excluido, nos rechazamos en realidad a nosotros mismos. Esto puede derivar en una conducta extremista como es el racismo, donde las negatividades internas se proyectan sobre el grupo que se rechaza. En las fases iniciales de la identificación es posible sentir una euforia que oscurece la conciencia objetiva de la adicción. La euforia es tanto más intensa si uno ha llevado una vida sin norte, porque dará la sensación de que por fin se ha encontrado lo que da sentido a la vida. No se percibe la experiencia dualística que aguarda.

Pues éste es el problema de la identificación: al final es muy dualística. Somos adictos y dependemos del objeto y tenemos miedo de perderlo. Nos crearemos nuestra propia experiencia negativa, como nos hemos creado la positiva. Estamos ligados al objeto y el crecimiento llega a un punto muerto. El autorrechazo continúa porque no nos

hacemos frente tal como somos: tratamos de evitarnos a nosotros mismos al fundirnos con el objeto.

Una vez sea consciente de los mecanismos de la identificación, usted será capaz de descubrirlos en sí mismo. En ese momento se debe tratar como una adicción más. Romper la identificación entrañará dolor, porque usted tendrá la sensación de estar perdiendo una parte de sí mismo. Se sentirá perdido y vacío. Saldrán a la superficie anteriores sentimientos negativos que se suprimieron mediante la identificación. Todo esto hay que procesarlo para hallar al final el equilibrio.

El término “identificación” también describe la tendencia a pensar que somos lo que son nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas. El propósito de la terapia o práctica espiritual siempre ha sido el de romper la identificación emocional. Paradójicamente, entonces nos apropiamos de nuestros sentimientos, pero no nos identificamos con ellos. Se ve que los sentimientos corresponden al yo inferior, mientras que nuestra sensación de identidad se transfiere al Yo Superior.

### *Orientación Lacia el futuro / Esperanza*

Nuestra cultura siempre ha fomentado que se defienda y se trabaje por esperanzas, ideales y metas. A veces hay auténtica necesidad de mejorar las condiciones, pero cuando soñamos continuamente con el futuro es evidente que estamos tratando de evitar el presente. El desagradable presente se evita fantaseando sobre el futuro, aun cuando estemos motivados por lo que podríamos considerar los supremos ideales.

También es posible fantasear sobre cuán horroroso puede ser el futuro, cediéndole todo el terreno al miedo. Lo que importa es que vivimos en el futuro con objeto de escapar del presente, que consiste en todos nuestros sentimientos tal como son.

### *La esperanza nos saca del momento*

Es posible extraer una cierta fuerza de las fantasías y esperanzas sobre el futuro. Si tiene ante usted una meta de importancia, usted es capaz de soportar adversidades que normalmente lo debilitarían. La esperanza lo mantiene en marcha. Es posible soportar una vida miserable porque se piensa estar trabajando por algo que en el futuro traerá felicidad para usted o para otras personas. No obstante, la fuerza que nace de la esperanza es una fuerza falsa. Es una fuerza que más bien nace de la tensión que de estar centrado.

Ir acostumbrándose a utilizar este tipo de energía da lugar a una orientación crónica hacia el futuro y a la incapacidad de ser feliz ahora. Uno queda “atado al tiempo”, condicionado a mirar hacia el futuro para hallar realización. Uno se vuelve infatigable e incesantemente adicto a la actividad, suponiendo que la realización siempre está a la vuelta de la esquina; pero la orientación hacia el futuro nunca le permite experimentar de verdad el placer (o el dolor) de momento. Cuando finalmente llegue al futuro, estará pensando en otra mete futura y de nuevo se perderá el presente. El apego a metas, ideales y esperanzas futuras es tan penetrante que constituye un terreno donde uno constantemente se autodescubre. Seguimos encontrando nuevas zonas de apego que no habíamos visto antes.

Sin embargo, en ocasiones necesitaremos confiar en la esperanza para seguir avanzando; alejar toda esperanza de nosotros o de los demás puede ser un sinsentido o



incluso una crueldad. Se requiere amabilidad y discernimiento para manejar el autorrechazo sin que debamos rebasar nuestro punto de tolerancia

### *Orientación hacia el pasado / idealización*

Vivir en el pasado, pensando en lo buenas o malas que eran las cosas, sintiendo apego por personas o situaciones pasadas, son todas formas que se utilizan para bloquear la conciencia del presente. La excepción es cuando se vuelve a vivir la experiencia de un hecho pasado con objeto de integrarlo. En este caso trabajamos con sentimientos del presente sobre un acontecimiento del pasado, que acostumbran a ser los mismos sentimientos que resultaron suprimidos en el momento en que ocurrió el hecho.

Si continuamos pensando en los momentos agradables del pasado, estamos evitando el presente; pero a veces la motivación es aún más sutil. Por regla general, lo agradable del pasado era de naturaleza dualística. En el momento de la experiencia se suprimió el componente negativo. La negatividad suprimida permanece y sale a la superficie en los pensamientos que nos hacen retroceder al episodio en cuestión. No reconocemos que el subconsciente está queriendo depurar y seguimos recreándonos en las partes positivas de la experiencia, que para empezar fueron proyecciones. La supresión se mantiene activa. Esto es lo que ocurre cuando idealizamos a alguien del pasado: un progenitor, un cónyuge, un hijo, a quien “santificamos”. Nos apegamos a la proyección y evitamos hacer frente a nuestros auténticos sentimientos.

### *Trauma*

En ocasiones descubrimos que no es imposible alejarnos de determinados acontecimientos negativos y traumáticos del pasado. Pensamos demasiado en hechos que ya han ocurrido, los revivimos y nuestra espontaneidad queda inhibida por el persistente recuerdo del hecho. Esto ocurre con las víctimas de crímenes, de abusos, de agresiones, de shocks psicológicos graves o de situaciones dolorosas.

El trauma es en realidad una forma de supresión, en la que los sentimientos involucrados se rechazan, bloqueándose la liberación de las energías. Este mecanismo parece formar parte de la defensa instintiva. Tratar las reacciones traumáticas ha sido siempre el objetivo de buena parte de la psicoterapia tradicional.

El trauma se produce porque no se ha afrontado y experimentado el dolor que conlleva el hecho. Por el contrario, nos mantenemos en la mente pensando sin parar sobre el hecho. Irónicamente, nuestros pensamientos hacen de escudo a nuestros sentimientos. Aunque pensemos sobre el suceso, seguimos sin integrar los sentimientos, que siguen acosándonos. No hay forma de depurar los sentimientos traumáticos si no se cesa en resistirlos y se experimentan, tal como no hicimos cuando ocurrió el hecho.

El cese de la resistencia a los sentimientos traumáticos daría lugar a la integración. Debe observar usted atentamente cómo rechaza y se resiste a los sentimientos. Entre en la meditación, active el Testigo y despréndase de la resistencia; permita que los sentimientos existan. Permita que lleven a cabo su ciclo y al final se disuelvan.

Trate de distinguir sus pensamientos de sus sentimientos. A menudo hay presente en los pensamientos un fuerte componente de inculpación. Ello es suficiente para impedir la aceptación. Sigue siendo usted incapaz de depurar los sentimientos que están atrapados en el cuerpo energético.

### *Tratar de entender / Examinar / Analizar / Pensar*

Tratar de entender puede impedir la experiencia directa de los sentimientos, y por lo tanto puede considerarse una forma de autorrechazo. La mayor parte de las personas no se dan cuenta de esto. Creen que cuando intentan entender están tratando de aprender acerca de sí mismos, con objeto de afrontar mejor el futuro. El resultado es la incesante actividad mental conocida por pensamiento.

El exceso de pensamiento siempre se ha considerado un obstáculo en el camino de la iluminación espiritual, o de la salud mental y emocional, si así lo prefiere. El objetivo primordial de las disciplinas meditativas es tranquilizar la mente, no proporcionar respuestas verbales. Cuando la mente se aquieta hay respuestas, pero no serán respuestas de la mente. La mente no puede ir más allá de lo que sabe y lo que se sabe no nos proporcionará lo que se necesita.

En otras palabras, cuando la mente se aquieta es posible la experiencia directa. Nos trasladamos al momento y las respuestas surgen espontáneamente.

Sin embargo, hay cosas que se deben entender. La clave radica en el adecuado uso de la mente y del intelecto, y no en abusar de ellos. Necesitamos entender cómo funcionan nuestros sistemas energéticos, lo que incluye aprender sus limitaciones. Necesitamos ser conscientes en último término de nuestras pautas, de nuestras creencias, de nuestras motivaciones. Necesitamos saber cómo enfocar nuestros problemas, cómo trabajar con nosotros mismos.

Hacemos mal uso de la mente cuando buscamos la respuesta que lo solucione todo. No existe tal respuesta y nunca será todo perfecto. Esto es lo que se debe aceptar. Después se producirá la integración. El excesivo análisis se convierte en una defensa y en una huida.

### *La adicción a sustancias*

La adicción a sustancias, ya sean drogas, alcohol, tabaco o comida, es una forma de huida más avanzada. El ciclo adictivo proporciona la energía psíquica que se utiliza para mantener la supresión, así como para suministrar la energía con la que funcionar. Se llega a esta condición a resultas del comportamiento habitual de huida. El constante alejarnos de nosotros mismos crea los bloqueos que nos separan de nuestras fuentes energéticas, lo que resulta en un extremado autorrechazo y en verdadera dependencia de las sustancias.

La energía a la que ganamos acceso gracias al ciclo adictivo es de dos tipos fundamentales: la que procede del interior y la que procede del exterior.

En todas las formas de abuso de sustancias ganamos acceso a la energía interior. El grifo que abrimos dentro es, sin embargo, el de las reservas energéticas. Agotamos nuestras reservas y el final de todo es el completo agotamiento físico y psíquico. La adicción al alcohol, así como a las drogas ilegales y los fármacos, es desenfrenada en nuestra cultura, aunque muchas personas creen no ser adictas porque su nivel de consumo no supera el normal. Se convierten en bebedores o consumidores de drogas "sociales". Si usted necesita tomar una o más copas todas las noches después de volver del trabajo a casa, tal vez tenga necesidad de fijarse en si eso supone o no adicción.

En otras formas de adicción abrimos el grifo de la energía exterior a nosotros. Esto es así en las adicciones sexuales o de poder, por ejemplo, en las que participan otras

personas. La relación de dependencia es una clase especial de adicción, por la que buscamos en el otro los tipos de energía que tenemos bloqueados en nosotros mismos.

Todas las adicciones tienen el mismo carácter frustrante. Creemos estarnos beneficiando de la adicción porque nos sentimos más relajados o funcionamos mejor cuando estamos en los momentos altos. Nos olvidamos de que los valles que hay entre los altos también han sido creados por el ciclo adictivo.

### *Las relaciones personales*

Las relaciones románticas pueden ser una forma efectiva de autorrechazo. Es posible escapar de nosotros mismos mediante la novedad y la excitación del romance, que abandonamos cuando pasa la excitación. Esta forma de autorrechazo y el anhelo por ella tienen caracteres epidémicos en nuestra cultura. Por supuesto, no estoy diciendo que no se deban tener relaciones personales. La necesidad de toda clase de relaciones es genuina. La relación se convierte en un autorrechazo cuando se utiliza para escapar. Nos ocuparemos de las relaciones con mayor profundidad más adelante.

### *Active el centro del Corazón*

Todos nosotros padecemos muchas de las anteriores formas de autorrechazo. A veces puede que estemos depurados en la mayor parte de los terrenos, pero puede que seamos completamente dados al autorrechazo en otro. Ahí es donde nos defendemos de nosotros mismos. Esto es lo que impide que rompamos nuestros sistemas de autoencierro.

Hay que acercarse a la aceptación despacio. Vaya trabajando los distintos aspectos uno por uno. Tenga cuidado de que cuando se acepte a sí mismo en un terreno no transfiera el autorrechazo a otras áreas. Dejar de autorrechazarse requiere el más alto tipo de valor. De hecho está usted abordando el trabajo de toda una vida y eso le exigirá fortaleza. No obstante, ahora usted sabe que aceptarse a sí mismo es lo que tiene que hacer.

El valor para enfrentarse a los auténticos sentimientos de uno aportará la primera luz del amor por sí mismo, el nacimiento de la verdadera autoestima. El amor a sí mismo es del centro del Corazón y le es posible activar este centro concentrándose y respirando en el centro del Corazón al tiempo que se acepta a sí mismo y a sus sentimientos. Sepa que el amor a sí mismo no depende de ningún objeto. Depende de que se acepte a sí mismo y acepte a los demás en tanto que reflejos suyos.

El amor a sí mismo puede existir si hace frente a cualquier condición negativa. Más exactamente dicho, el amor a sí mismo nace al afrontar usted esas condiciones. Sabrá que lo que está haciendo tiene auténtico valor, un valor que seguirá siempre con usted. Está usted desarrollando el cuerpo espiritual, que es la única cosa que se llevará cuando abandone la tierra.

Conforme crezca el autorrespeto, gracias al valor demostrado al enfrentarse a sí mismo, crecerá también su respeto por los demás, porque este sentimiento es una extensión del respeto por sí mismo. De modo que, al crecer el amor por sí mismo, también surgirá su amor por los demás, el auténtico amor. El verdadero amor no puede nacer del pensamiento, la persuasión o la imaginación; surge de la aceptación de uno mismo.



*Entro en la experiencia directa  
de mis sentimientos.  
Comprendo que debo enfrentarme por completo  
a lo que he evitado en el pasado,  
con objeto de procurarme el equilibrio.  
Experimento los sentimientos que hay detrás  
de mis adicciones y compulsiones.  
Penetro en mis sentimientos durante la meditación  
y observo mi girado de tolerancia.*

## **8.- Experiencia directa**

Cuando salga del autorrechazo, cesará la actividad mental que interfiere la clara percepción de los acontecimientos tanto interiores como exteriores. Pasará a aceptarse a sí mismo y su mente se volverá transparente; seguirá estando ahí, pero al estar tranquila, usted verá a su través. La percepción no queda coloreada por la mente. Entra usted en la experiencia directa.

Lo que ahora podemos experimentar directamente y con toda claridad es de naturaleza energética: lo que hemos llamado los sentimientos y las emociones. Las pautas y los intercambios de energía constituyen la existencia. Cuando uno se abre a la energía, se abre a la vida. La experiencia directa es posible gracias a que se entra en «el momento». Éste es el estado que se produce cuando la mente cesa su actividad de autorrechazo. Hasta entonces, siempre hay una sensación de tiempo, ya sea mirando hacia delante o hacia atrás. La mente es la que crea el tiempo. Entrar en el momento significa que la mente ya no está apegada a la conciencia del tiempo y se conforma con salir al encuentro de la vida tal como se manifiesta ahora. No hay resistencia ni deseo de escapar de lo que es.

Entonces es cuando comienza de verdad la integración. Integración significa que la mente ha aceptado sus sentimientos y experiencias, y que usted está con ellos en el momento. Estar en el momento es el punto de mira de toda enseñanza psicológica, espiritual o verdaderamente religiosa. Se ha definido como la experiencia cumbre, la conciencia cósmica, la autorrealización o la conciencia divina, pero todos esos nombres se refieren a la experiencia del eterno «ahora». El momento es completamente simple y ésa es la razón de que sea tan fácil perderselo. Se puede entrar en el momento en cualquier instante, desprendiéndose de la actividad mental de autorrechazo que examina, juzga, se aferra y evita. El momento es un estado de conciencia, un nuevo sentimiento, y no implica que deba usted cesar de prepararse para el futuro, sino tan sólo que usted no vive en el futuro. Tenga cuidado también en no confundir vivir en el momento con vivir para el momento. Confundirlos conducirá probablemente a volverse irresponsable, autoindulgente y despreocupado por los derechos de los demás.

### ***Entre en el sentimiento***

Se entra en los sentimientos manteniéndolos en la conciencia sin resistencia, experimentándolos plenamente pero sin actuar con arreglo a ellos. Se permite que se produzca el flujo natural de la energía de los sentimientos. Si se evitan o se les presenta resistencia, los sentimientos se suprimen. Por el sencillo sistema de estar en el momento con los sentimientos, permitiéndoles ser durante el tiempo que sea necesario, se

disuelve la carga emocional. Esto puede hacerse durante la actividad o durante la meditación. Dejar que los sentimientos existan sin resistencia da lugar, en último término, a que completen su ciclo energético.

### *Métase en la experiencia corporal del sentimiento, en el momento*

Para entrar en cualquier sentimiento dirija la atención hacia su cuerpo, donde se originan los sentimientos. Con una mente que acepte, los sentimientos se perciben con claridad y sensibilidad. Le será posible sentir su cuerpo a una profundidad a la que nunca había accedido mientras se autorrechazaba. Acepte el sentimiento. Abrase al sentimiento. Experimentelo sin resistencia. Vuélvase no selectivo sobre si quiere tener el sentimiento o si no quiere. Manténgase en la vivencia del sentimiento hasta sentir el cambio, una quiebra energética. Tenga fe en que afrontar el sentimiento desembocará a la larga en integrar y trascender el problema.

Los sentimientos tanto ocurren en los chakras como en cualquier otra parte del cuerpo. Pruebe a concentrarse en las zonas corporales donde está ocurriendo el sentimiento. Si no puede asociar el sentimiento con un lugar concreto, atienda a su cuerpo en general. Los sentimientos pueden ser complejos y pueden ser consecuencia de la interacción de dos o más chakras; a veces no es fácil ubicar un sentimiento concreto. En último término, su sensibilidad aumentará y podrá relacionar los distintos sentimientos con sus localizaciones corporales.

Si el sentimiento con el que trabaja está asociado con un hecho exterior, como es la interacción con otra persona, mantenga el hecho en la conciencia junto con el sentimiento. Abandone todas las formas de autorrechazo tales como la inculpación. Sencillamente, mantenga la escena delante de usted, en su imaginación, abriéndose a la vivencia completa de los sentimientos que surjan.

### *No intente analizar los sentimientos*

Debe usted recordar que no entra en los sentimientos con el propósito de analizarlos y entenderlos. No trate de entender por qué ha ocurrido el hecho, por qué hizo o sintió usted lo que fuera, ni si hay algo que aprender del hecho, etc. Estas percepciones le llegarán espontáneamente como resultado de la integración a que dará lugar la experiencia directa. De momento, límitese a experimentar plenamente el sentimiento del suceso. Si persiste en querer analizar, la integración queda inhibida.

### *No crea que debe «expresar» un sentimiento para liberado*

Cuando usted permite que un sentimiento entre en su conciencia sin resistencia, se ha iniciado la depuración. No hay necesidad de expresar verbalmente ni representar el sentimiento con objeto de liberarlo. La liberación suele ir acompañada de ruidos, movimientos corporales, o llanto, lo que está perfectamente bien, pero no piense que debe manifestar exteriormente los sentimientos para liberarlos. La liberación se producirá cuando permita que éstos entren en su conciencia con aceptación. Llevar los sentimientos suprimidos a la conciencia, con total aceptación, es toda la expresión que se precisa para su liberación.

Encuentro desafortunado que muchos psicólogos sigan creando la impresión de que, para liberar los sentimientos suprimidos, deben expresarse de alguna manera hacia el mundo exterior. La terapia en tales casos puede incluir psicodrama y representación de papeles. A veces puede ser apropiado para que el cliente tome contacto con los sentimientos, pero me parece que no es tan eficaz como la apropiación y confrontación interior. La expresión exterior tal vez sea el único recurso cuando el cliente no tiene capacidad para un enfoque meditativo dirigido hacia el interior. Sin embargo, el desarrollo de la capacidad para meditar es un requisito fundamental del crecimiento interior que la terapia no debe pasar por alto.

Compartir es otra forma de expresión exterior. Por supuesto, no estoy en contra de compartir los sentimientos, sea con el terapeuta o con un íntimo amigo. Compartir puede ser útil en el momento adecuado, pero no crea usted que tiene que compartir sus sentimientos a fin de que se produzca la integración. Cabe abusar del compartir y convertirlo en una dependencia y en otra forma de evitar sus sentimientos.

### *Mantenga una clara distinción entre los sentimientos y los pensamientos de autorrechazo*

Aunque uno se desprende de los pensamientos de autorrechazo al aceptarse a sí mismo, es probable que siga oscilando entre el autorrechazo y la aceptación. Por ejemplo, supongamos que está integrando un sentimiento doloroso que anteriormente había rechazado, dado que inculpaba a alguien por habérselo ocasionado. Probablemente tenderá a salir y entrar en la inculpación mientras trabaja con el sentimiento.

Mientras mentalmente siga inculpando, no está de verdad en la experiencia directa. Ha vuelto a caer en el autorrechazo. Está tratando de procesar la inculpación junto con el sentimiento, pero recuerde que cualquier forma de autorrechazo, tal como la inculpación, no es procesable. El autorrechazo es una función de la mente, no del cuerpo energético. El procesamiento sólo puede aplicarse a la energía suprimida.

Cuando se sorprenda a sí mismo recayendo en el autorrechazo, debe reorientar su atención voluntariamente y centrarse en el sentimiento y alejarse de los pensamientos de autorrechazo. Lleve de nuevo su atención de la inculpación al sentimiento tantas veces como sea necesario. Siga separando la inculpación del sentimiento. Usted puede centrar la atención en cualquiera de las dos cosas, pero cuando se centre en el sentimiento la inculpación no estará presente en su conciencia. Puede desarrollar esta capacidad con una mínima práctica y será capaz de mantenerse en la experiencia real que se está integrando, evitando el autorrechazo.

### *Utilice la respiración y el trabajo corporal*

Si está usted trabajando en integrar una cuestión importante, deberá dejarlo a un lado algún tiempo para incorporar la respiración y el trabajo corporal. No nos hemos ocupado de la respiración y el trabajo corporal desde el capítulo cuatro, pero eso no significa que tengan una utilidad secundaria; en realidad, pueden ser esenciales para propiciar la integración.

*Trabajar con el cuerpo nos lleva a una más estrecha relación con los sentimientos*

Los sentimientos están hechos de energía y ocurren en el cuerpo. Cuando la energía se queda atascada en el cuerpo, en los chakras, experimentamos problemas emocionales. Trabajar con el cuerpo puede ser un medio de soltar la energía atascada y apaciguar el autorrechazo de la mente.

Yo recomendaría una rutina elemental de posturas de yoga como sistema eficaz y oportuno de trabajo corporal. También pueden incorporarse otras técnicas de trabajo corporal con la intervención de un profesional si usted se siente inclinado a esto, pero no lo considero esencial.

Determinadas posturas de yoga operarán desbloqueando determinados chakras, y si es capaz de identificar los chakras podría adoptar las posturas adecuadas mientras esté experimentando los sentimientos, con lo que aumenta la efectividad de la depuración. Una sesión de yoga dura entre diez minutos y una hora o dos, pero incluso las sesiones cortas serán de inapreciable valor para penetrar en el propio cuerpo. Recuerde, por favor, que el ejercicio en general no sirve a los propósitos del trabajo corporal o del yoga.

Después de dejar que la energía fluya mediante el yoga, la respiración será útil para romper los bloqueos energéticos. Respirar en el chakra tiene una especial efectividad. Mientras respira, siga integrando el suceso, estando con él sin resistencia. El prana que está generando gracias a la respiración se dirige directamente al bloqueo energético.

Esto sirve a dos propósitos. En primer lugar, una respiración correcta traerá a la conciencia cuestiones suprimidas, permitiéndole a usted ser consciente de ellas e iniciar la integración consciente. En segundo lugar, la respiración llevará a cabo la integración del asunto, lo que no siempre ocurre rápidamente sólo con la aceptación.

### ***Integre los sentimientos que hay detrás de la adicción***

Enfrentarse a la adicción es una cuestión central del trabajo interior.

En primer lugar, usted debe darse cuenta de que en realidad tiene una adicción. Tal vez crea que sólo tiene necesidades, pero hay una sutil diferencia entre necesidades y adicciones. Las adicciones son compulsivas; uno está apegado al objeto. Uno se refugia en *el* objeto y experimenta ansiedad cuando se le niega el objeto, sea una persona, una posesión o una sustancia. Las verdaderas necesidades están más en línea con los ciclos naturales de la existencia.

Resumamos los tipos de adicciones, según se relacionan con los distintos centros:

**PRIMERO / Seguridad:** Cualquier cosa que represente seguridad y sirva para enmascarar el miedo o la ansiedad. La riqueza, las posesiones materiales, el trabajo, la actividad.

**SEGUNDO / Sensación:** Sustancias, incluidas el alcohol, las drogas, los tranquilizantes, el tabaco, la comida. Sensaciones táctiles y sensuales, incluidos el sexo, el lujo, las diversiones.

**TERCERO / Poder:** Estatus, autoimagen, significación, influencia, importancia, logros, aprobación.

**CUARTO / Corazón:** Relaciones de dependencia.

**QUINTO / Creativo:** Expresión creativa.



Si padece usted alguna de estas adicciones, muchas veces se sentirá compelido a satisfacerla. Entonces es cuando se puede librar de ella. Por desgracia, no hay otra forma de proceder que no sea enfrentarse al dolor y a la ansiedad que surgirán.

Ahora es el momento de utilizar los principios de que nos hemos ocupado. Utilice sus conocimientos para aceptar la ansiedad, la depresión y el dolor. Niéguese a seguir rechazándose al rechazar estos sentimientos. Entre en ellos y experimentelos mientras se integran y disuelven. Utilice las técnicas testimoniales para absorber la negatividad en lugar de dejarse vencer por ella y ser motivado por ella en el sentido de la adicción.

*Aprenda a distinguir entre el impulso a satisfacer una adicción y el sentimiento que hay detrás de la adicción*

Por ejemplo, supongamos que padece una adicción alimentaria. La apetencia de comida es el impulso que lleva a satisfacer la adicción. Detrás de la adicción están los sentimientos que usted está suprimiendo con la adicción. Incluso puede ser consciente de esos sentimientos. Tal vez tenga un miedo inconsciente que queda suprimido con la adicción a la comida.

Empiece por trabajar el impulso a satisfacer la adicción. El impulso es una forma de tensión energética que responderá a las técnicas que está usted aprendiendo. La fuerte concentración en el impulso lo reducirá sin que tenga que aduar con arreglo a él. En el caso de la comida o de cualquier otra clase de apetencia, permita que las apetencias existan sin aduar con arreglo a ellas.

No luche contra la experiencia de esos sentimientos; luchar da más fuerza a las apetencias. No intente escapar de las apetencias ignorándolas o no prestándoles atención. Confronte e integre las apetencias, utilizando la poderosa ayuda de la respiración y del trabajo corporal. Las apetencias se vencen con aceptación. Las apetencias son cíclicas. Si usted es capaz de hacerles frente durante un corto período de tiempo, retrocederán hasta la siguiente vez. El tiempo entre los ataques se irá haciendo más largo y usted comenzará a dominar la situación.

Si el impulso es demasiado fuerte para resistirlo, practique la aceptación del impulso durante un tiempo antes de rendirse a él, alargando gradualmente el tiempo de la experiencia directa. Sustituya la sustancia adictiva por algo inofensivo. Si usted tiene un grave problema de adicción, le será inapreciable un grupo de apoyo pero al final hay que llegar a alguna forma de confrontación. Hay que enfrentarse a los sentimientos. Finalmente tomará conciencia de los sentimientos que está suprimiendo mediante la adicción. Cuando esto ocurra sabrá que está haciendo progresos. A veces, el mero ser consciente de esos sentimientos proporciona la catarsis necesaria para romper la fijación a la adicción, pero por regla general se precisa una mayor integración de los sentimientos. Enfrentarse a las propias adicciones no es asunto baladí, pero recuerde que ese trabajo es esencial para usted. Usted está trabajando a favor de su evolución hacia la conciencia superior.

### ***Experimente los sentimientos durante la meditación***

Podemos lograr una mejor experiencia directa de los sentimientos durante la meditación, aunque también puede hacerse durante la actividad, cuando ocurre *el* hecho. Si usted practica habitualmente la meditación, le propongo que agregue el proceso a las

demás técnicas que utilice. Si no es un habitual de la meditación, el proceso es una excelente manera de empezar a desarrollar las capacidades meditativas. El concepto de proceso es, en realidad, esencial para cualquier disciplina meditativa. Durante la meditación las ondas cerebrales se lentifican hasta llegar a un nivel de actividad Alfa. Ese estado favorece la relajación y la curación. Si trabaja consigo mismo mientras está en estado Alfa, disfruta de una inmensa ventaja. La integración tiene lugar casi por sí sola y el Testigo es activado con facilidad.

Un aspecto importante de la meditación es la depuración que tiene lugar. El mero hecho de estarse quieto ofrece al subconsciente la oportunidad de llevar a la conciencia sus contenidos suprimidos. Surgirán diversos sentimientos conforme se depure el subconsciente. Si usted no practica la meditación, la única alternativa para depurarse es el mecanismo de la proyección, que desemboca en la percepción distorsionada del mundo.

### *No suprima de nuevo los sentimientos que surjan en la meditación*

Cuando en la meditación surjan sentimientos, deben manejarse de la forma adecuada para que la depuración sea efectiva. Cuando yo empecé a meditar no conseguía entender esto. Mi intención era usar la meditación para calmar la mente, expandir la conciencia y entrar en estados de mayor felicidad. En otras palabras, para escapar.

Siempre que emergían emociones perturbadoras, asumía que estaba teniendo una mala meditación. Trataba de evitar esos sentimientos, devolviendo la atención al objeto sobre el que meditaba. Me trastornaba y sentía ira por mi ira, sentía miedo por mi miedo, y así sucesivamente. Las meditaciones se convirtieron en un combate por tratar de controlar mis pensamientos y sentimientos. Lo que estaba haciendo, lo comprendo ahora, era volver a suprimir energías negativas que surgían para ser depuradas. No tenía la noción de integración. Creía que en último término superaría las intrusiones negativas, pero nunca ocurrió, y mi actitud respecto a la meditación se hizo pesimista. Estaba practicando sin saberlo lo que se llama la «meditación supresora».

Al final llegué a comprender que el problema estaba en mi enfoque. Esta percepción tuvo mucho que ver con mi decisión de escribir este libro, porque me pareció probable que muchas otras personas cometieran el mismo error. Insistiendo en la integración y la depuración tal vez pueda evitarse la trampa de la meditación supresora.

El proceso, pues, puede entenderse como un preliminar esencial a la meditación profunda. Cuando el material negativo aflora, durante la actividad lo mismo que durante la meditación, significa que el subconsciente está queriendo depurarse. Debe tomarse su tiempo para aceptar y experimentar cualquier cosa que aflore.

Aunque he practicado la meditación durante muchos años, cuando más beneficios me ha reportado ha sido en los últimos, desde que comprendí la depuración y dejé de resistirme a estar con los sentimientos negativos. Buena parte del tiempo de meditación, si no la mayor parte, sigo dedicándola a trabajar con sentimientos negativos. Sé que obtengo beneficios de esta terapia. Sé que he integrado y dejado detrás las pautas compulsivas.

Cuando ahora me siento a meditar, primero entro en estado Alfa y en el Testigo. Entro en mi cuerpo. Empiezo a respirar despacio y estoy atento a cualquier sensación corporal que surja. Asumo que los dolores que aparecen en el cuerpo son meras energías

negativas que se están liberando. Soy Testigo de ello. Si siento una emoción, me dirijo al correspondiente centro, respirando en el centro para dejar en libertad la energía. Dejo que la emoción o el sentimiento se desarrollen sin reaccionar: me limito a observar y sentir. Pronto, el concreto sentimiento se habrá disipado y surgirá otra cosa. Al cabo de un rato se habrán agotado por sí solos los sentimientos y las emociones. Empiezo a perder la conciencia del cuerpo y entro en otras fases de la meditación. No hay combate, ni control, ni propósito, ni expectativas. Me siento bien con lo que ocurra.

### *Plantee cuestiones irresueltas del pasado*

Aunque el centro de nuestro interés sean nuestros sentimientos tal como son en este preciso momento, a veces es útil trabajar con sentimientos relacionados con hechos del pasado. Muchas cuestiones dolorosas e irresueltas tienen una conexión con el pasado. Hemos sufrido dolor y pérdidas en el pasado y esos sentimientos han de depurarse. En realidad, nos ocupamos de sentimientos actuales, pero, puesto que tienen una conexión con el pasado, pueden precipitarse si uno se dirige al pasado. Esto no es más que una técnica terapéutica y no significa que esté usted viviendo en el pasado.

Puede regresar a cualquier incidente doloroso, reciente o remoto, y llevarlo a su campo de conciencia mientras está meditando. Reviva el incidente situándose en el ventajoso punto de vista del Testigo. Se desencadenará el dolor subconsciente atrapado. Cuando le lleguen los sentimientos, acójalos de buena gana. Si hay algunas cuestiones que usted considera demasiado dolorosas para entrar en ellas, evidentemente son éstas las que necesitan su atención. Es posible que le estén influyendo de forma que usted ni sospecha.

Recuerde que no va a regresar al pasado para tratar de entender. Está recuperando los sentimientos para aceptarlos, experimentarlos e integrarlos. Permita que entender sea un resultado de la integración. Perseguir entender durante la meditación le impedirá penetrar en la meditación, en estado Alfa y en el Testigo.

Acuérdese de tener presente la distinción entre el sentimiento y el autorrechazo que en un primer momento lo suprimió. Despréndase voluntariamente del autorrechazo. No se siente para volver a suprimir el sentimiento y revivir el autorrechazo.

Como hemos expuesto, los padres no deben tenerse por responsables de los traumas infantiles. Aun así, revivir los sucesos de la infancia puede servir de valioso terreno de exploración para hacer aflorar energías suprimidas, si siente usted esa inclinación. Trabajar con el niño interior herido, por ejemplo, puede ser una parte importante de la autocuración de algunas personas, aunque de ninguna manera constituya el único enfoque. Otras áreas del pasado se le harán también evidentes. Trate de conectar los incidentes del pasado con los problemas actuales.

Tal vez le parezca discutible si regresar al pasado es pertinente para vivir su actual vida. Lo es porque el pasado se convierte en un símbolo del presente. En un sentido, ni siquiera importa que su memoria sea o no exacta; usted sólo está evocando su visión subjetiva, en todo caso, que puede ser muy distinta de la de otra persona. Sigue siendo eficaz porque su memoria es un drama simbólico, una metáfora que desencadena el subconsciente.

Usted se está haciendo terapia a sí mismo con esta técnica. No tenga miedo de profundizar en sus cuestiones traumáticas. Los acontecimientos del pasado constituyen el formato más habitual en que emergen los sentimientos durante la meditación. No se resista a los recuerdos que se repitan: significan que algo está pidiendo ser liberado.

Acepte los recuerdos, por dolorosos que sean, y permanezca con ellos hasta que se libere toda la negatividad. Puede usted suponer que la liberación se ha consumado cuando ya no hay carga emocional asociada al recuerdo. Si algo es especialmente duro de afrontar, entonces se trata de un tema importante para usted y representa probablemente mucho más de lo que usted supone. Trabajarlo puede integrar más de lo que usted espera.

En la terapia, este tipo de enfoque es similar a lo que se denomina la in□ sensibilización, que se utiliza en las fobias, obsesiones y compulsiones. De forma gradual y creciente, vaya aumentando la exposición al tema amenazador y ábrase a cualesquiera sentimientos que surjan.

### ***Haga entrar en crisis sus sentimientos***

Si entra usted en la experiencia de una emoción negativa y no le da una expresión hacia el exterior, ni trata de evitar el sentimiento de ninguna otra manera, es posible que se intensifique en su interior. Es posible que usted se ponga a temblar, sintiendo cómo se mueve la energía por su cuerpo. Es posible que se pierda en la emoción; que se altere su sentido de identidad; incluso que se ponga usted a llorar. Al no evitar la emoción, al aceptarla, usted permite que se acumule hasta producir la crisis. Se trata de la crisis curativa. No hay que perseguir las crisis de forma demasiado activa, pero si ocurren, usted debe saber qué hacer.

Permitir que los sentimientos lleguen a una crisis no significa no «estar dejándolos salir». Por supuesto, los sentimientos deben liberarse y no permitir que se acumulen en el cuerpo energético. Lo que en realidad sucede, sin embargo, es que cualquier método elegido para dar salida a los sentimientos por regla general supone el autorrechazo. Los sentimientos vuelven a ser suprimidos y en realidad no se les da salida en absoluto.

Cuando los sentimientos se aceptan, no son suprimidos. Por el mismo hecho de mantenerlos en la conciencia están siendo depurados. Si es posible mantenerlos en la conciencia hasta el punto de que haya una crisis, ésta representa una catarsis y una curación. Permitir el desarrollo de la crisis requiere espíritu guerrero. Pruebe a hacerlo si se presenta la oportunidad. Hará retroceder parte de sus fronteras personales, puedo asegurárselo.

Si entra usted en crisis, la meditación será el mejor formato. La crisis no debe prolongarse más allá del período de meditación pero bien puede interrumpir la posición sedente para asumir cualquier postura de yoga que sirva para trabajar con el chakra correspondiente o cualquier otra parte del cuerpo afectada. Alterne entre estar sentado y las posturas de yoga.

Se hace importante controlar la respiración. Utilice la respiración integradora, que estudiaremos en el capítulo 11. La respiración mantendrá las energías bajo control. La respiración facilitará el acceso al Testigo, que proporciona una posición tranquila y ventajosa desde donde observar las crisis que ocurren por regla general en los cuatro chakras inferiores. La respiración no tiene que ser necesariamente rápida ni profunda, basta con que sea regular.

La crisis siempre pasará y cesará todo temblor o conmoción. Sabrá que ha depurado una cantidad considerable de negatividad de su subconsciente, por cómo se sentirá entonces. Nunca he sufrido ningún mal por dejar que mis sentimientos se desarrollen hasta producir una crisis, ni sé de nadie que lo haya sufrido. Nuestros temores a la crisis emocional suelen ser infundados, pero es usted quien decidirá si este tipo de

trabajo intenso le resulta adecuado. Si tiene usted un historial de desequilibrios mentales o emocionales, es probable que no sea aconsejable permitir el desarrollo de las crisis y deberá consultar a un terapeuta antes de proseguir.

También habrá de ser cauto en permitirse crisis emocionales internas cuando esté trabajando emociones activas como la ira. La ira segrega adrenalina, lo que hace que el cuerpo se disponga para pelear o para huir. La liberación física, como golpear cojines, los deportes, las labores manuales, etc., son útiles si uno no ha desarrollado aún la plena capacidad para liberar hacia dentro.

No obstante, he descubierto que las emociones activas no son profundamente afectadas por la «liberación» física, sino que sólo se ven afectados los aspectos energéticos más superficiales. Me ha sido posible llevar a cabo una mayor liberación física-emocional mediante posturas de yoga. He dedicado considerable tiempo a permitir pasivamente que se desarrolle la cólera hasta producirse una crisis durante la meditación, logrando una importante depuración. La adrenalina siempre se ha disipado e incluso ha ayudado, me ha parecido, a debilitar la energía que congestiona el chakra del plexo solar.

Otras emociones más pasivas, como el miedo, los impulsos sexuales, la soledad o los impulsos adictivos, no tienen la misma fuerza motivante que la cólera y no hay peligro en fomentar con ellas crisis interiores.

### *Observe cuál es su grado de tolerancia*

Aunque acabamos de ocuparnos de la integración que procura una crisis curativa, usted también debe ser consciente de su propio grado de tolerancia.

Conforme abandona los hábitos de autorrechazo, se abre usted a la posibilidad del auténtico crecimiento, pero el crecimiento no llega sin un cierto estrés. Cuando mire hacia dentro es posible que se dé cuenta del caos que hay. El miedo, la ira, los impulsos sexuales, la soledad, que tal vez hayan sido todos suprimidos, salen ahora a la superficie para su integración. Tal vez le parezca que está yendo a peor en lugar de a mejor; esto es habitual en el camino hacia la autoindividualización. Usted no está yendo a peor sino que sencillamente se está enterando de lo que esconde en el subconsciente. No puede regresar al feliz estado de ignorancia sobre sí mismo; debe seguir adelante, atravesando la negatividad que está saliendo a la superficie.

Cuando usted deja de autorrechazarse queda enfrentado a la negatividad que normalmente habría suprimido mediante el autorrechazo. Está usted aprendiendo a integrar esta negatividad, pero, puesto que todavía está aprendiendo, tal vez no le sea posible integrarla tan deprisa como es menester para manejar todo lo que surge. Llega usted a una situación de sobrecarga. La sobrecarga es estresante y, para hallar un escape de las energías, usted se autorrechazará, pero probablemente de una forma distinta de la que acaba de abandonar.

### *No cambie de un tipo de autorrechazo a otro*

Por ejemplo, supongamos que se ha hecho usted consciente de cómo se ha estado autorrechazando a través de la inculpación a los demás. Usted puede pasar a inculparse a sí mismo para volver a suprimir el exceso de energías que no se pueden integrar. O bien, usted puede pasar a escapar mediante un exceso de actividades o de diversiones, películas y novelas, etc. Los cambios de método de autorrechazo son habituales y a menudo

inconscientes. Uno excede su punto de tolerancia para integrar y lo compensa creándose nuevos hábitos de autorrechazo que ocupen el lugar de los antiguos.

Darse cuenta de este síndrome le ayudará a evitarlo. Debe usted tratar de percibir cuándo se acerca a su grado de tolerancia y no excederlo. Puede detener el trabajo interior y volver a los antiguos hábitos de autorrechazo, pues más vale eso que crearse inconscientemente nuevos hábitos de autorrechazo. El mero hecho de ser consciente de la pauta de autorrechazo es en sí mismo una ayuda para relajarla. Su capacidad para integrar irá creciendo gradualmente. No debe ser impaciente consigo mismo por tener esta limitación. Si acepta la limitación y la trabaja en su interior, creará unos fundamentos que le serán de gran valor.

*Invoco el poder curativo  
y el amor a sí mismo  
de la conciencia testimonial.  
Siento su presencia  
mientras entrego los resultados  
de mi experiencia al Yo Superior.  
Permito que el Yo Superior  
trabaje a mi favor.  
Ocurre una transformación  
que yo no podía prever y soy transportado  
a un plano superior de la existencia.  
He trascendido. He crecido.*

## **9.- Transformación**

La transformación es el cuarto paso del Proceso integrador. Para alcanzar este paso hay que haber pasado por los previos. Usted ha tomado conciencia de sus sentimientos relativos a cualquier hecho o condición, y ha aceptado la responsabilidad por ellos; ha cesado de autorrechazarse en lo tocante a los sentimientos: ha entrado usted en la experiencia directa de los sentimientos.

La transformación afecta al componente espiritual de la individualidad, lo que se llama lo transpersonal en la psicología contemporánea. No se confunda pensando que lo transpersonal es algo exterior a usted. Lo transpersonal, para mí, sólo significa la parte de mí mismo que está más allá de la conciencia ordinaria de mi yo inferior. El Yo Superior es lo transpersonal.

Cuando no estamos en contacto directo con el Yo Superior lo proyectamos y lo experimentamos como una fuerza exterior a nosotros. En esto no hay nada equivocado; corresponde a una fase de la evolución. No obstante, una parte importante de la autorrealización consiste en la conciencia de que ese poder está dentro. Es el poder interior del Yo Superior el que guía la transformación. Hay una diferencia entre cambio y transformación. El cambio implica un movimiento decidido e intencionado. El intelecto decide que algo necesita ser distinto y se lleva a cabo una acción deliberada. Hay veces en que el cambio es necesario.

Sin embargo, hay veces en que la agresividad del cambio deliberado no es efectiva ni puede serlo. El intelecto comprende finalmente que para sentirse realizado la experiencia debe ser diferente y hay que entrar en lo desconocido. La determinación intencionada falla porque el intelecto sólo puede trazar el rumbo de lo que ya es conocido.

El recurso es la transformación. La transformación implica el natural desarrollo desde un conjunto de circunstancias a otras, guiado por los poderes del Yo Superior. No hay que esforzarse en parecer más atractivo o más valioso. Rendirse al presente lleva a la transformación en el futuro. El crecimiento se produce sin esfuerzo; el centro del Corazón se abre sin que nos demos cuenta; la transformación llega sin pretenderla.

### ***Active el Testigo. Atraiga la energía curativa***

Actitud testimonial es el término tradicional que se emplea para describir la actitud distanciada que se adquiere cuando se activa el sexto chakra, el «Tercer Ojo».

Determinadas técnicas de meditación, de las que nos ocuparemos en el capítulo 11, conllevan concentrarse en este punto para invocar la capacidad testimonial.

Ser testigo significa exactamente lo que da a entender. Se adopta una postura impasible hacia lo que ocurra. Nos convertimos en observadores distanciados, contemplando sin selección ni comentario mientras el flujo corre ante nosotros. La capacidad testimonial se aplica a los sentimientos internos tanto como a los hechos externos y conlleva la sensación de «estar con» los sentimientos dolorosos en lugar de ser los sentimientos mismos.

### *El Testigo existe sólo en el momento*

La actividad de autorrechazo que realiza la mente debe cesar para que pueda surgir el Testigo, pero también el paso al Testigo detiene la actividad mental. Algunos maestros han dicho que se debe ser testigo de los pensamientos, pero en mi opinión lo que en realidad querían decir es que se debe ser testigo de los sentimientos. Siempre he observado que el pensamiento inhibe el estado testimonial.

El centro del Testigo puede activarse conscientemente para que colabore a la integración. Lleve su conciencia al centro del Tercer Ojo. Sitúese en el momento. Su capacidad para pasar al Testigo se irá desarrollando con la práctica. Al principio tal vez no esté seguro de si lo que experimenta es realmente la conciencia testimonial, pero pronto reconocerá ese sentimiento: una sensación casi física.

La conciencia testimonial rompe la identificación con aquello de lo que se está siendo testigo. Esto puede parecer una contradicción con lo anteriormente expuesto: la necesidad de apropiarnos de nuestra experiencia. No hay contradicción porque esas funciones tienen lugar en dos niveles distintos de nuestro ser, que se llaman el yo inferior y el Yo Superior.

### *El Yo Superior y el yo inferior*

El yo inferior es aquel al que estamos habituados, el mismo del que venimos hablando, el ego personal. A este yo puede accederse por técnicas psicológicas y de crecimiento. Este yo debe aceptar taxativamente la responsabilidad por lo que siente y expone al universo. El Yo Superior es algo distinto: es lo que descubrimos cuando entramos en nuestro interior. Cuando la psicología incluye al Yo Superior en su formato se convierte en transpersonal.

El Yo Superior es indescriptible, al menos para mí. Yo tan sólo diría que corresponde al Testigo. Es nuestra verdadera identidad, aquella que perdemos de vista al identificarnos con el yo inferior. Romper la identificación con el yo inferior y con los deseos del yo inferior es el propósito de la práctica espiritual. Nótese que no tratamos de destruir ni de cambiar el yo inferior. Sencillamente desplazamos nuestro sentido de la identidad.

Conforme aprendemos a desplazar nuestra percepción del «yo», de estar en el yo inferior pasamos a estar en el Yo Superior, vamos liberándonos cada vez más de las servidumbres materiales. Cuando estamos en el Testigo ya no nos perturban las adicciones, ni estamos encadenados a la dualidad, ni tenemos preferencias dualísticas. Comprendemos que el placer y el dolor van emparejados. No se puede tener el uno sin el otro. Aceptamos los dos. El yo inferior puede seguir operando en el mundo de la



dualidad, ganando y perdiendo, pero el Testigo se contenta simplemente con observarlo todo.

### *La naturaleza del Testigo es la euforia*

El Testigo no tiene necesidad de que nada sea de una forma concreta: con ser le basta. Activar el Testigo es un objetivo primordial de las enseñanzas esotéricas. Cuando vivimos en ese centro eufórico de conciencia sentimos el amor trascendental. Nuestro sentimiento de bienestar sencillamente se desborda y quienes están cerca de nosotros no pueden evitar compartir el sentimiento. No supone ningún esfuerzo el tratar de amar, ni el decidirse a amar. Somos realmente indiferentes a las preocupaciones egocéntricas del yo inferior.

Comprender el concepto del Testigo es de una inmensa importancia. Grandes psicólogos como Jung y Perls siempre han dicho que para convertirnos en un todo debemos sufrir. Hablan de lo mismo que hemos hablado nosotros: de la necesidad de integrar nuestros aspectos dolorosos y suprimidos. El concepto del Testigo, sin embargo, sitúa todo en un nuevo plano. Comprendemos que, sí, debemos experimentar nuestro dolor suprimido, pero lo hacemos desde el yo inferior. Cuando está activado el Testigo entramos en el Yo Superior y vemos nuestro dolor con desapego, con amor e incluso con euforia.

Esto es la aceptación. No hay ninguna clase de magia en el mero hecho de sufrir. El sufrimiento tiene un valor transformacional cuando se abraza, en vez de rechazarse y suprimirse; cuando se contempla desde el Testigo; cuando se experimenta con amor.

### ***¿Está usted aceptando con amor?***

Una de las formas de comprobar la aceptación consiste en observar si se está aceptando con amor. Cualesquiera que sean las condiciones a que nos enfrentemos, es posible activar los centros superiores, el Corazón y el Testigo, y entrar en la experiencia desde el ventajoso punto de vista de la conciencia superior. Si usted no acepta con amor, aún no ha alcanzado todo su potencial y efectividad. No me estoy refiriendo al amor del yo inferior, que es apegado y dualístico, sino al amor del Yo Superior, que es desprendido e incondicional. Usted puede sentir amor incluso cuando está integrando un acontecimiento doloroso. Esto puede parecer imposible, porque normalmente sentimos las emociones de una en una. ¿Cómo sentir amor y dolor al mismo tiempo?

El amor que procede del Yo Superior no es una emoción. Es un estado del ser abierto al Ahora cósmico y siempre cambiante. La naturaleza eufórica del Testigo es la verdadera experiencia del amor. Se basa en el principio de la aceptación, no de la elección. No depende de ningún objeto, simplemente es.

Al activar el centro del Testigo se despierta el poder curativo del amor que procede del interior. Entonces puedo dirigirlo hacia cualquier chakra o condición. No niegue la negatividad que está afrontando, siéntala, pero sienta también el amor procedente del Yo Superior, disipando el dolor del yo inferior. El amor procurará la transformación.

### ***Permita que se equilibren las energías psíquicas***

La experiencia directa de las energías negativas en el estado del Testigo crea óptimas condiciones para depurar y equilibrar. Esto ocurre de forma automática, dirigido por aspectos inconscientes del Yo Superior. No necesitamos prestar más atención a la depuración de la que prestamos a las funciones físicas del cuerpo, como la circulación o la digestión. De hecho, el cese del pensamiento es lo que hace posible la integración. Dejamos de pensar cuando nos desprendemos del autorrechazo y entramos en el Testigo. Hasta entonces el pensamiento inhibe el ciclo curativo natural.

*La actitud curativa clave del Testigo es la ausencia de identificación*

Siempre que se manifiesten una emoción, un deseo, una adicción o un síntoma físico, aunque forman parte de nuestro yo inferior, en realidad no son nuestros. Nosotros nos identificamos equivocadamente con los atributos del yo inferior. Nos parecemos más al Yo Superior, la parte que se limita a ser testigo. Si cultivamos la percepción de no identificarnos con la cara negativa del yo inferior, permitimos que crezca la percepción del Yo Superior.

Cuando renunciamos a identificarnos con la condición negativa, la seguimos dejando existir en nuestra conciencia. Experimentamos la condición con amor. Nos sentimos como si «estuviéramos con» la condición en el momento, en lugar de ser esa condición.

Hay un elemento temporal implicado en la integración, aunque desde el Testigo la percepción del tiempo es distinta. La integración no se produce por lo general de forma inmediata. Si usted es consciente de que está trabajando en integrar material que probablemente ha sido suprimido durante vidas, será más paciente con el factor tiempo.

Por lo general, nuestro karma nos llega fragmentado. Ocurrirán incidentes, se presentarán emociones y estados de ánimo, causados todos por la energía inconsciente que retenemos. Cualquier suceso es una buena oportunidad tanto para integrar como para volver a suprimir energía negativa. Cada vez que conseguimos integrar la aparición de una pauta negativa, descargamos un poco más el lastre de nuestro subconsciente, pero habrán muchos incidentes antes de disolver todo el lastre. Determinados períodos de la vida tal vez se dediquen a afrontar alguna concreta faceta suprimida de nosotros mismos.

No obstante, cada vez que logre integrar un incidente sentirá los resultados. Sus fronteras se expandirán. Ganará mayor libertad. No será tan compulsivo. Ya no se verá tan fácilmente movido a reaccionar contra las pautas negativas ni tampoco lo motivarán éstas. Empezará a ir controlando las adicciones. Cuestiones que antes eran difíciles de manejar dejarán de ser consideradas como problemas.

Ahora está usted proyectando menos sobre los acontecimientos conforme ocurren; ha empezado a liberar negatividades. Usted percibe que la vida va a mejor o bien que los demás no lo perturban tanto. Pero quien ha cambiado es usted.

Conforme vaya integrando hechos, ganará una visión más clara de la naturaleza objetiva de la interacción. Verá con mucha más facilidad el punto de vista de los demás. Ve el lado positivo de un acontecimiento que antes había estado cargando de negatividad. Espontáneamente, las situaciones cambiarán de marco.

Cambiar de marco es una técnica que significa encontrar el contexto adecuado para cada acontecimiento, de modo que se perciba positiva en lugar de negativamente. Cuando el cambio de marco se produce de forma automática, es señal de que ha ocurrido la integración, pero ha de tener usted cuidado con el cambio de marco voluntario. Es un procedimiento más que puede utilizarse para suprimir los sentimientos. Nunca trate de apartarse de sus sentimientos.

### ***Ábrase a la transformación***

Al permitir que las energías se equilibren solas, invita al poder transformador del Yo Superior a trabajar a su favor. A este poder no se le pueda mandar, controlar ni prever. Es la «gracia» que surge cuando no se la pide: cuando se tiene la mente en calma y en estado de aceptación. El Yo Superior entrará y dirigirá las consecuencias tanto de sus sentimientos como de las circunstancias a que se esté usted rindiendo. Esto ocurre de forma automática cuando se acepta la experiencia como es.

El Yo Superior es otra parte de nosotros que tal vez haya estado inactiva hasta ahora. Por lo general no somos conscientes del Yo Superior, pero este poder inteligente está detrás de todas las curaciones físicas y psicológicas. El Yo Superior es más bien superconsciente que subconsciente, opera en los planos psíquicos, afectando a su vez al plano material. La transformación se realiza por vías que parecen maravillosas y mágicas.

### ***Estamos conectados entre nosotros a nivel psíquico***

Debido a las conexiones psíquicas que hay entre nosotros, usted no tendrá que enfrentarse directamente con nadie cuando esté procesando. Cuando se integran emociones que se refieren a otra persona se producen espontáneamente cambios en la relación. La otra persona quedará afectada, cambiará su conducta, es posible que sin ni siquiera saber por qué.

Cuando uno deja de inculpar ya no sale al exterior la energía psíquica negativa que los demás sienten inconscientemente. Ya no participa usted en su juego. Tampoco participa en sus propias proyecciones. Al no luchar con los demás, absorbe sus energías tal como las recibe. No se las devuelve mezcladas con su propia hostilidad; lo que sólo alimenta la agresión ajena. No permite que los demás se aprovechen de usted, pero tampoco les devuelve su negatividad con más negatividad aún.

La energía negativa que uno debe absorber de los demás corresponde a la deuda kármica con uno mismo: es parte de sus proyecciones. No se resienta de tener que absorberla. No se enfade por su enfado. Cuando se ha pagado la deuda, desaparece la negatividad de las otras personas que usted percibe como dirigida hacia usted.

Con respecto a las circunstancias exteriores, la inteligencia del Yo Superior inicia la transformación en los planos psíquicos, lo que se manifiesta en el físico. La conformación de los hechos se orienta de un modo creativo y práctico que no es previsible. Ocurre la transformación y se inicia otra fase de la vida.

### ***Debe mantener una actitud no selectiva respecto a los resultados***

Uno de los requisitos para la transformación es que no tenga previsiones personales sobre los resultados. Si usted tiene expectativas, conceptos, autoimagen o

intereses que mantener, inhibe el funcionamiento de las fuerzas equilibradoras. No obstante, en mi experiencia el resultado siempre ha sido satisfactorio, muchas veces de formas imprevisibles para mí. Voy más allá de la dualidad en cuestión al integrar lo «negativo» y no aferrarme ya a lo «positivo». Se ha hecho retroceder un determinado límite.

Cuando uno se acerca a una situación problemática con una solución concreta en la mente, no concede oportunidad para que se produzca un auténtico crecimiento. Su solución se basa en lo que usted ya sabe y lo probable es que sea meramente el complemento dualístico placentero de lo que está usted tratando de evitar. Para ir más allá debe ir a un lugar que le sea desconocido. Cuando abandona todas sus ideas sobre cómo debe ser el resultado, deja que la inteligencia superior produzca la adecuada transformación. Hace un sitio para que ocurra lo nuevo y se produce un crecimiento auténtico.

Muchos creen que entra en juego un poder religioso. Esto es una cuestión personal, pero mi impresión personal es que accedemos a otra parte de nosotros mismos: a una nueva capacidad. Esto no significa necesariamente que un poder exterior actúe ahora por nosotros; quizás sería más adecuado hablar de una noción ampliada de quienes realmente somos. Al margen de cómo lo veamos, la psicología contemporánea está llegando cada vez más al convencimiento de que el elemento transpersonal es esencial para la curación.

### *Tenga confianza*

Cuando empezamos a funcionar en la conciencia del Yo Superior comprendemos que la confianza, o la fe, es una de las actitudes más importantes que podemos mantener.

Cuando usted confía la duda está ausente. La duda es la orientación negativa de la mente que dificulta el trabajo interior. Cuando dudamos nos vemos restringidos lo mismo que en cualquier otra forma de autorrechazo. La duda tiene su efecto sobre la energía psíquica y nos encierra, en lugar de abrimos al Yo Superior como hace la confianza.

Si usted tiene que confiar, ¿en qué debe confiar exactamente? En muchos aspectos, no tiene importancia en qué se confía mientras el objeto de su confianza sea básicamente una fuerza positiva. Cuando uno confía en algo más allá de su yo consciente, uno se abre para recibir energía y guía inteligentes de una fuente a la que el ego consciente no tiene acceso.

Si usted es persona religiosa, bien puede confiar en Dios. Si encuentra el gurú adecuado, tal vez sienta confianza en esa relación y extienda luego la confianza al gurú interior. Si la noción del Yo Superior le atrae, confíe en esta fuerza orientadora e inteligente, o bien en la idea de gracia. Puede confiar en el universo inteligente y nutriente. Si ninguna de estas posibilidades le resulta apropiada, confíe en los principios científicos del proceso y en la psicología en general.

Si siente que necesita alguna cosa en que confiar, cualquier cosa que elija como objeto de su confianza sólo será una proyección. Esto no necesariamente constituye un detrimento, empero, y en realidad quizás corresponda a una fase significativa y fructífera de crecimiento. Confíe en algo que le guste, en la medida en que confíe. No obstante, si va a crear usted mismo los objetos de su confianza, más vale crear una entidad abstracta que proyectar la confianza en otro ser humano, a no ser que esa persona esté muy cualificada para recibir su confianza.

Personalmente, después de haber experimentado que los principios que hemos venido tratando funcionan, me siento cómodo confiando en ellos así como en el Yo Superior. Siento que todo lo que percibo en el plano terrenal está ocurriendo con objeto de depurar mi subconsciente y que yo coopero con sólo rendirme a lo que es.

También tengo la sensación de que el universo es amplio, es inteligente y me ayuda si se lo permito. Tengo la percepción de los planos interiores de la existencia, y el mero saber que existen es suficiente para invocar mi confianza en la vida. Confío en que la Tierra, en su condición natural, es una energía nutritiva y amorosa con la que puedo comulgar.

Confío en que la evolución del individuo está induciendo al despertar de las capacidades superiores para el amor y la creatividad. Porque he tenido esta experiencia, quiero seguir adelante, aunque no tenga una clara idea de adónde conduce.

Confío en que hay ahí una fuerza infinita, más allá de mi yo consciente, que operará a mi favor si la dejo. Opto por pensar en esa fuerza como una parte de mí mismo con la que todavía no he tomado pleno contacto: el Yo Superior.

Confío, por último, en mí mismo; en mi capacidad para sobrevivir y ser feliz, no por lo que tenga ni por lo que ocurra sino porque EXISTO.

### *Comprenda la depuración psíquica*

Debemos darnos cuenta de que estamos participando en una depuración psíquica. Aunque pueda no parecerlo, estar en un cuerpo físico ofrece esa oportunidad. Cuando no cedemos ante los sentimientos desagradables o nos resistimos a ellos, sino que en lugar de eso los integramos, permitimos que haya depuración.

*Durante la depuración, las toxinas psíquicas se liberan en la conciencia, y son más intensas durante unos momentos*

Si usted está depurando una compulsión adictiva sentirá aún más la compulsividad mientras se depura. Cuando depure la cólera, se sentirá más encolerizado. Cuando depure la dependencia, se sentirá más impotente y más solo que nunca. Experimentar estos sentimientos con mayor intensidad es en sí mismo una señal de que está habiendo depuración. Este período acaba antes o después, según la cantidad de energía suprimida que haya en el subconsciente. Usted debe ser amable consigo mismo ahora, porque se ha vuelto frágil en comparación con su antiguo yo, cuando tal vez fuese usted agresivo y duro.

Entra en un período de ayuno psíquico. Al eliminar todas las formas habituales de escapar a su dolor, lo sacará a la superficie. Tiene que experimentar las toxinas psíquicas conforme van siendo liberadas para así deshacerse de ellas. Si ha ensayado alguna vez el ayuno físico, ya sabe que es un período de incomodidad en el que todas las toxinas físicas se vierten en la corriente sanguínea. No obstante, el resultado es beneficioso y uno se siente mejor después del ayuno. El ayuno psíquico es similar. Sea paciente y tierno consigo mismo.

*Puede haber liberación emocional y física*

Dada la correlación cuerpo/mente, puede haber liberación en el cuerpo físico correspondiendo a las liberaciones del cuerpo psíquico. Pueden presentarse distintos tipos de síntomas físicos. La interacción entre los niveles físico y psíquico no debe describirse como si el uno fuera la causa del otro; aparecen al mismo tiempo. La aceptación de los síntomas es la base de la medicina holística. Se permite al cuerpo que manifieste los síntomas de la depuración, equilibrándose al hacerlo. Aunque se acepten los síntomas físicos, tal vez haya que realizar ajustes en el nivel físico, como son los cambios de dieta, los complementos, el medio ambiente, el ejercicio, etcétera. Normalmente el descubrimiento de un problema físico crónico y su tratamiento a nivel físico coinciden con la liberación de la carga psíquica kármica.

La liberación del material suprimido puede precipitar la catarsis, la purga emocional del dolor y de los bloqueos subconscientes. La catarsis suele ir acompañada de llanto. Si tuvieran llanto usted u otra persona con la que esté, nunca debe tratar de inhibirlo. Lo que se debe hacer es simplemente ayudar a confortar a quien sea, sea usted mismo u otra persona, ayudándola o sencillamente acompañándola. Foméntele con suavidad que permanezca con el dolor o que penetre aún más en el dolor. No la estimule a abandonarlo, como tendemos a hacer. La crisis pasará finalmente y se habrá producido una depuración general.

Al trabajar consigo mismo, conforme va poniendo al descubierto emociones pasadas y dolorosas, inclúyalas y experimentelas sin evitarlas. La actitud de incluir es exactamente la que hace posible la depuración en profundidad. La energía de los chakras se equilibra de una forma autorregulada, lo que desemboca en la catarsis, pero usted no puede precipitar voluntariamente la depuración. Ésta ocurre espontáneamente, cuando usted no busca evitar sino que va al encuentro de lo negativo.

### ***Reconozca los obstáculos***

Los textos budistas se refieren a lo que se llaman los «Cinco Obstáculos». Cuando uno empieza a trabajar consigo mismo, comienza a chocar contra las antiguas fronteras. Esto puede interpretarse, de forma muy literal, como que su campo aural siente el efecto del prana adicional que gana con la visualización, la respiración, el trabajo corporal y la concentración interior. El aura intenta expandirse, pero encuentra la resistencia de las antiguas pautas autodestructivas del cuerpo energético que se ven perturbadas. Estas pautas, al ser formaciones energéticas, tienen su propia pseudointeligencia y son sensibles a lo que amenaza su existencia. Incluso cabe pensar que las pautas representen subpersonalidades, si eso le ayuda a visualizar el lugar que ocupan dentro de su propio ser. Las subpersonalidades incordian porque usted no las ha aceptado.

La resistencia de las pautas adopta la forma de los Cinco Obstáculos, y tal vez otros que podrían agregarse a la lista. Lo que importa es que encontrará resistencia cuando inicie el trabajo interior. Esta resistencia se puede manejar mediante el procesamiento, lo mismo que cualquier otra negatividad. No hay más forma de superar los Obstáculos que seguir adelante y atravesarlos... con delicada aceptación, desde luego. La resistencia disminuye cuando uno busca integrar y no eliminar las pautas. Los Cinco Obstáculos son:

**QUIERO.** Pueden estimularse los deseos de cualquier chakra, incluidas las actuales adicciones.

**ODIO.** El resentimiento puede aumentar, quizás irracionalmente.

**TORPOR.** El torpor es el estado energético de súbito sueño que sobreviene durante los ejercicios respiratorios y en la meditación.

**DESASOSIEGO.** La ansiedad general puede aumentar.

**DUDA.** Dudas relativas al método, al profesor, al terapeuta, a los progresos.

Como puede usted deducir, bastará con uno para desanimar a muchas personas normales. Es posible que muchas personas que comienzan el camino interior nunca lleguen lejos debido a los Obstáculos. Los budistas formalizaron los Obstáculos hace miles de años porque comprendieron las dificultades del trabajo interior. Haga buen uso de sus advertencias.

### ***Participe en la práctica grupal***

Trabajar consigo mismo quizás sea una terapia efectiva, pero agregue una nueva dimensión a su práctica participando en sesiones de grupo. En el formato de grupo se acumula una fuerte energía que usted puede tomar y utilizar. Esto es especialmente cierto si el grupo opera en un ambiente curativo, como es un lugar dedicado al trabajo interior o espiritual, un *ashram* o un espacio natural y apacible.

Por otra parte, debe tener cuidado con hacerse dependiente del grupo y descuidar el desarrollo de su práctica personal; las energías de los grupos son a veces muy adictivas. Compartir con el grupo tal vez sea valioso, pero no debe usted creer que compartir sea todo lo que se necesita para la integración. En último término habrá de habérselas usted a solas y no estará allí el grupo para prestarle constante apoyo.

Pero si usted trabaja consigo mismo por su cuenta, el grupo le puede proporcionar el empujoncito adicional que necesita para llevar una cuestión hasta el final. El formato ideal sería una fuerte base de trabajo individual habitual complementada con sesiones de grupo semanales, mensuales o incluso menos frecuentes. La práctica grupal puede consistir en trabajo corporal, visualizaciones guiadas, práctica relacional, trabajo onírico o relajación emocional.





Tercera parte  
AMARSE A SÍ MISMO

## **Reconozco que el amor**

que nace del interior  
*es la única fuente verdadera del amor.*

Me nutro para dejar  
*que el amor interior crezca.*

*Ya no contraigo relaciones*

*para buscar amor,*

sino para expresar  
*el amor que siento dentro.*

*La capacidad de amarme a mí mismo*

*ha crecido*

*gracias a mi autoaceptación emocional.*

*Experimentando mis sentimientos dolorosos,*

*sin evitarlos, he puesto los medios*

*para el auténtico crecimiento*

*y la transformación.*

## **10.- El amor interior**

### ***La felicidad incondicional***

Todos participamos en la búsqueda de la felicidad. Desde nuestros impulsos de supervivencia más elementales hasta en los gustos más refinados, por el arte, por el pensamiento o por el amor, buscamos lo que nos satisfaga. De forma natural nos parece que lo hemos de buscar fuera de nosotros. Tal vez nuestro temprano condicionamiento en tanto que niños dependientes del amor y de los alimentos que recibimos del exterior nos conduce a pensar que la felicidad es externa, que debe perseguirse y alcanzarse. Quizás esta tendencia sea otra de las «trampas de la naturaleza», que nos retiene en el mundo hasta que somos lo bastante sabios para entender las cosas mejor.

Buscar la satisfacción fuera de nosotros es la actitud materialista con respecto a la felicidad. Tanto si se trata de la supervivencia, de la sensación, del poder o del reconocimiento, del amor o de las necesidades creativas, la felicidad queda condicionada a conseguir, alcanzar o poseer algo exterior a nosotros. Incluso la satisfacción de las necesidades creativas depende de previamente haber tenido éxito en la realización y en el reconocimiento.

La plena satisfacción de las necesidades se convierte en una condición para la felicidad. Defendemos los medios de que somos dueños para satisfacer las necesidades, ya sea una carrera o una persona, un lugar donde vivir o una autoimagen. Nos convertimos en dependientes de esas posesiones y tememos perderlas. Nos volvemos ansiosos y resentidos con nuestra dependencia, a menudo sin darnos cuenta. Aprendemos a odiar las posesiones que supuestamente nos reportan felicidad, con la sensación de que en realidad se apropian de nosotros y nos controlan, en lugar de ocurrir lo contrario.

Por supuesto, existen legítimas necesidades que deben satisfacerse, pero hablo de otra cosa. Nos hemos construido un sistema de necesidades que es adictivo, neurótico y artificial. Nuestras necesidades han ido sencillamente más allá de los sencillos y

elementales requerimientos humanos, pero seguimos buscando la satisfacción de esas exageradas necesidades de felicidad. Esas necesidades se convierten en la fuente de la felicidad.

Es desafortunado que buena parte del énfasis de la New Age recaiga en aprender la forma más eficaz de alcanzar lo que creemos necesitar para ser felices; en otras palabras, cómo satisfacer mejor nuestras adicciones. Lo que hace falta aprender es cómo deshacerse de las adicciones.

El propósito de la vida espiritual en general es conducirnos al punto donde ya no sigamos suponiendo que algo de nuestro exterior sea una fuente de felicidad. Sigue siendo posible tener actividades, relaciones y posesiones, pero en lugar de ver estas cosas como fuentes las vemos como manifestaciones de la felicidad. En la medida en que esto nos sea posible, estaremos libres de la dependencia, de la conciencia de la pobreza y de la experiencia dualística.

Cuando sabemos que nada que haya en el exterior puede ayudarnos, de modo significativo e importante, a hallar la felicidad, nos libramos de la sensación de carencia. No tenemos carencia de nada, nos sentimos completos como somos y hemos entrado en lo que se conoce como la conciencia de la abundancia. Esta condición no depende de ninguna de nuestras posesiones; es un estado mental. La conciencia de la abundancia sirve para atraer circunstancias afortunadas, precisamente porque no tenemos la sensación de padecer ninguna carencia. Adquirimos recursos materiales y relaciones armoniosas, pero no dependemos de esas cosas ni tememos perderlas.

Al ser humanos, no podemos confiar en llegar al ideal de la conciencia de la abundancia de forma inmediata y no debemos condenarnos por no serlo posible. Debe aceptarse y experimentarse el dolor que conlleva la dependencia. La fuerza interior vendrá a permitirnos ir más allá de la dependencia.

Si la felicidad no se encuentra fuera de nosotros, ¿dónde o cómo se alcanza? A veces se nos dice que busquemos la felicidad en nuestro interior. A menudo no se dice mucho más y puede no resultar del todo claro lo que se quiere decir. La frase «busque la felicidad en su interior» es en realidad desorientadora y es una trampa en la que muchos pueden caer cuando empiezan a pensar en la espiritualidad. Dan la espalda a los objetivos mundanos, llevados por el desencanto, y tratan de encontrar la felicidad en otra fuente, que supuestamente está ahora «en su interior». ¿Comprende usted el error?

El enfoque es exactamente el mismo que en el caso anterior, salvo en que ahora se cree que se encontrará la felicidad en una fuente no material, cual es la noción autoproyectada de Dios o de un gurú. Continuamos siendo agresivos, siendo exigentes y estando preocupados por nuestras necesidades personales, además de apegados a la idea de «felicidad».

No hay ninguna fuente de la felicidad. La misma idea de la felicidad condicional es falsa y desorientadora. Seguimos aferrándonos al concepto dualístico de felicidad/infelicidad, codiciosos de una y rechazando a la otra. Si percibe usted esta verdad, se dará cuenta de que todos los esfuerzos son equivocados. Sólo es posible crear una nueva «fuente», sea dentro o fuera, una nueva invención del subconsciente en la que uno cuenta con hallar la felicidad. Al hacerlo así, se cae otra vez de pleno en la experiencia dualística, proyectando tanto la felicidad como la infelicidad.

Si todos los esfuerzos por «hallar la felicidad» son vanos, ¿qué es lo que se debe hacer? Cuando usted comprenda de verdad la futilidad de esforzarse, cesará sencillamente

de tratar de perseguir compulsivamente la felicidad, sea en la carrera, en las relaciones personales, en las posesiones o en la propia expresión. Cesar en este esfuerzo es el primer paso hacia la liberación. Seguirá una disminución de la ansiedad, así como de la presión para ser o hacer cualquier cosa de manera adictiva.

No obstante, la mayor parte de nosotros estamos tan condicionados a perseguir consecuciones que detener el empeño suele ser imposible. Recuerde que no estoy diciendo que sea necesario ser inactivo. Más bien me estoy refiriendo al motivo implícito en la actividad. Nosotros vamos buscando la felicidad en lugar de ir manifestando la felicidad a través de la actividad o de las relaciones personales. Somos víctimas de una falsa creencia primordial: «Yo no soy suficiente».

Debe darse cuenta de que usted es suficiente siendo exactamente como es. No necesita nada para ser feliz, sólo necesita ser.

Si deja de buscar, se quedará con la terrible vaciedad que ya no está enmascarada por la falsa esperanza que aporta la búsqueda. Hay que trabajar con esta vaciedad lo mismo que con las demás negatividades que se perciban. En realidad, es un tema importante al que todos debemos enfrentarnos.

El verdadero trabajo consigo mismo comienza cuando uno inicia la integración y deja de estar motivado por cualquiera de las formas que adopta la vaciedad, ya sea el deseo de seguridad, de sexo, de poder de relaciones. Le prometo a usted que al final quedará depurado y experimentará una libertad y un júbilo que no ha podido usted creer que existan.

Me doy cuenta de que esto suena a algo que nunca se puede alcanzar, y tal vez se esté preguntando si es necesario llegar a tales extremos. Después de todo, lo que la mayor parte de nosotros queremos es tan sólo tener una vida elemental y sencilla. ¿Por qué hemos de preocuparnos por abstracciones?

Este punto de vista simplista sobre la felicidad pasa por alto nuestra situación básica. No comprendemos el carácter dualístico de la existencia y continuamos rechazando una buena parte de la vida, incluidos nosotros mismos. Nuestro subconsciente no nos deja en paz debido a las energías suprimidas que acarreamos, lo que es causa de que actuemos de forma autodestructiva. La felicidad sigue escapándose.

La psicoterapia ha sido el medio a través del cual muchos de nosotros hemos encontrado la curación y el crecimiento que resultan de aceptarnos a nosotros mismos tal como somos. Sin embargo, hay veces en que la psicoterapia no llega a procurar el máximo beneficio. Su intención suele ser conseguir que el cliente funcione, lo que bien puede consistir en que se interese por perseguir metas, perpetuando así el mito de que la felicidad se encontrará en el futuro y procedente del exterior de uno. El verdadero problema –el tipo de vida en último término autoengañoso que llevamos– no es abordado.

Tengo la sensación, no obstante, de que esto está cambiando. La aparición de la psicología transpersonal, que reconoce el componente espiritual de la psique, incluye conceptos como los que venimos exponiendo. No se trata ya de un intento de parchear los problemas, sino de entender por qué se perpetúan y de ayudar al cliente a introducir conceptos espirituales en la vida real. Ahora se discuten extensamente las cuestiones relativas a la dependencia dentro de las relaciones, por ejemplo. Se reúnen grupos de codependientes, como es el caso de los grupos de Alcohólicos Anónimos, y la gente llega a darse cuenta de que el problema es su dependencia y no la otra persona. La dependencia consiste básicamente en el impulso a buscar la felicidad fuera de uno. Le

propondría que se convirtiese en un auténtico guerrero y atacase sin descanso el tema central: renuncie a sus adicciones a la seguridad, a la sensación, al poder y a las relaciones personales. Hasta que lo logre seguirá encontrando miseria al otro lado de la misma puerta de donde espera que salga la felicidad.

Si ya no estamos buscando la felicidad, ¿qué vamos a hacer con nosotros? Éste es el punto donde en realidad empieza el trabajo con uno mismo. Nosotros sentimos. Sencillamente sentimos todo lo que se pone en nuestro camino. Cuando no estamos sintiendo algo, existimos sin sensación en el Ahora, el momento eterno.

Todavía padeceremos algún resto de dualismo, porque así es el mundo, pero no nos aferraremos a una cara y rechazaremos la otra. Las dualidades se experimentan como complementarios integrados en vez de como opuestos en guerra. Si aparece el displacer, se acepta, no se rechaza.

Comprendemos que las experiencias son en buena medida proyecciones, nos apropiamos de ellas, sin inculpar a nadie. No tenemos preferencia por estar en una u otra cara del dualismo, porque sabemos que las dos son inevitables. Confiamos en el flujo, permitiendo que se absorban y disuelvan las experiencias negativas, sin oponer resistencia, convirtiéndose en experiencias positivas, y viceversa.

Activamos una inteligencia superior interior, que es la que guía la transformación energética. Emocionalmente no somos adictos a los resultados porque ya no dependemos de ellos como fuente de felicidad. Conforme integramos la experiencia dualística descubrimos un estado eufórico trascendental, situado más allá de la felicidad/infelicidad condicionales, pero fácilmente a nuestro alcance. Este estado de felicidad incondicional se llama amor.

### *El amor dependiente*

Aunque nuestra búsqueda de la satisfacción puede adoptar muchas formas, podría decirse que lo que en realidad buscamos es amor. Esto es especialmente cierto en el caso de las relaciones personales, claro está, así como en el de otras formas de búsqueda, como cuando perseguimos seguridad, sensación o poder. El amor que procede de un centro superior satisfará el aspecto emocional de las necesidades inferiores. Pero debemos distinguir entre los distintos tipos de amor. Exactamente igual que hay diferencias entre el Yo Superior y el inferior, hay diferencias entre el amor dependiente y el amor a sí mismo.

El amor dependiente procede del centro del Corazón inferior. Es dualístico porque se basa en la sensación de carencia. Nos sentimos vacíos por dentro. Buscamos evitar el dolor del aislamiento uniéndonos con otra persona. Al principio experimentamos éxtasis en la unión con el otro, sobre todo si la unión es sexual, pero se crean varios problemas, los cuales en último término socavan la relación.

El primer problema es que el amor dependiente es muy condicional. Para empezar, se busca la pareja con cuidado y, una vez establecida la relación, nos sentimos trastornados si no se cumplen nuestras expectativas. Éstas son en realidad adicciones que nosotros justificamos como «necesidades». Una relación basada en la mutua satisfacción de las necesidades es una asociación comercial: damos con objeto de recibir. Es difícil cultivar una actitud amorosa cuando uno está fundamentalmente preocupado por satisfacer sus propias necesidades.

Las necesidades adictivas varían algo entre los sexos: los hombres acostumbran poner el sexo en un lugar superior de la lista y las mujeres acostumbran estar preocupadas por la seguridad material. Esta diferencia explica de por sí buena parte de la interminable batalla que parece existir entre los sexos. Luego están las necesidades inconscientes que nos impelen a tener relaciones cuando buscamos en el otro lo mismo que bloqueamos en nuestro interior. Podríamos decir que la mutua satisfacción de las necesidades siempre formará parte de nuestras relaciones. Mi opinión es, no obstante, que cuanto mayores sean las expectativas, las necesidades y exigencias que se tengan, más se sufrirá en las relaciones y éstas serán más fuente de dolor que de amor.

Cuando uno busca satisfacer sus necesidades en otro, habrá veces en que los otros fallen, a veces sin pretenderlo. Si usted está condicionado a sentir satisfacción cuando la pareja satisface sus necesidades, también se sentirá insatisfecho cuando no le sean satisfechas. A no ser que libere la insatisfacción –procesándola, por ejemplo–, pronto se sentirá resentido y se iniciará el síndrome dualístico del amor/odio.

Otro problema es que la sensación de carencia no queda eliminada cuando nos motiva el amor dependiente, sino sólo suprimida. Comienza un ciclo adictivo. La emoción de la relación cubre la vaciedad durante un tiempo, pero ésta sigue creciendo en el subconsciente. Necesitamos sacar cada vez más energía de la relación para suprimir la vaciedad, volviéndonos compulsivos con el sexo, por ejemplo. En último término, la relación alcanza el punto de agotamiento y vuelve a percibirse la vaciedad porque ya no hay energía con que suprimirla. Nos sentimos desilusionados, pensando que la causa es la pareja. Incluso podemos proyectar los sentimientos de aislamiento en la pareja, dando lugar a un adicional alejamiento.

Sería posible que una relación dependiente durara si aceptáramos que la proximidad quedará equilibrada por el alejamiento. En lugar de inculpar a la pareja por la ansiedad o el dolor que sentimos, se aceptan los sentimientos y se trabaja con ellos.

El amor dependiente es el complemento a la vaciedad, al aislamiento y a la soledad no integrados. Nos rechazamos a nosotros mismos al rechazar estos sentimientos interiores y buscar refugio en las relaciones personales. La huida no sirve para acabar con la vaciedad, sin embargo; tan sólo suprime y afirma su existencia. En esencia, participamos y permitimos que la vaciedad continúe, quedando encerrados en un ciclo de dependencia/vaciedad, sin entender nunca que la existencia de la una depende de la otra.

Al buscar refugio en una relación, podemos ser compulsivos respecto a ciertas «necesidades». Unos se centran en las necesidades sexuales, esperando escapar por ahí. Se crea una pauta de búsqueda sexual compulsiva. Puesto que es sólo la novedad de la relación lo que sirve para ocultar la vaciedad interior, la atracción sexual se disuelve pronto. La persona continúa buscando la ilusoria pareja que lo satisfaría, sin comprender que nunca será posible una satisfacción duradera. El mismo escenario podría darse con respecto a la seguridad o respecto a cualquier otra necesidad compulsiva que nos empeñemos en satisfacer mediante las relaciones.

La dependencia crea otros problemas. Puesto que dependemos de otro para evitar nuestra vaciedad interior, tememos perder a esa persona. El miedo da lugar a ansiedad y posesividad. Nos aferramos al otro y tratamos de controlarlo, por miedo a perderlo o incluso a su mera ausencia temporal. Nos volvemos resentidos de ser dependientes e inevitablemente proyectamos nuestro resentimiento en la pareja.

También el mismo miedo se proyecta en la pareja, de modo que consciente o inconscientemente nos da miedo y nos ponemos ansiosos y temerosos en su presencia. El miedo se convierte en una parte importante de la cara negativa de la relación; el miedo a perder la pareja es directamente proporcional a nuestro «amor». Buena parte del miedo se suprime, pero a la larga se convierte en una significativa fuente de resentimiento adicional, a menudo inconsciente, que completa el síndrome amor/odio.

El resentimiento derivado de todo lo anterior pasa a ser la motivación que hay detrás del combate que siempre se está librando en las relaciones dependientes. Se acumula tensión negativa y la pareja intenta liberarla peleando. Pelean y se inculpan mutuamente, creyendo que todo iría bien si el otro se comportara como es debido. Puesto que se inculpan mutuamente, la tensión no se disuelve con la pelea sino que se suprime. El combate continúa, yendo a peor conforme la tensión anteriormente suprimida trata de depurarse al mismo tiempo que las nuevas tensiones que se han acumulado. Por último, el nivel de resentimiento suprimido es tal que no hay otra alternativa más que el colapso de la relación. Aquí sería de gran valor procesar el resentimiento y la tensión negativos, en lugar de reaccionar mediante la inculpación.

No le estoy proponiendo que evite las relaciones íntimas. Sólo estoy tratando de señalarle las trampas. No piense que el otro es la causa de su dolor: acepte la responsabilidad de su dolor. Comprenda que sus adicciones son lo que le causa el dolor, ya se presenten en forma de frustración sexual, inseguridad económica, enfado, incomodidad o lo que sea. Procese los sentimientos dolorosos en lugar de reaccionar.

El amor dependiente es difícil de superar si uno no es consciente de lo que es y de cómo se perpetúa. Incluso en las relaciones no románticas, cuando creemos que estamos actuando por amor fraterno, o incluso en las de tipo espiritual, a menudo hay buena parte de dependencia presente en nuestra motivación.

Sabemos que el amor es la respuesta a nuestros problemas, todos lo queremos y todos tratamos de retenerlo, pero nunca nos es posible a pesar de nuestras mejores intenciones. Muchos portavoces espirituales se limitan a instarnos a ser más amorosos, como si eso fuera factible a voluntad. Lo intentamos, con la única consecuencia de fracasar y sentirnos culpables. Desarrollamos una actitud negativa hacia el amor, pensando que es algo imposible. Hemos de comprender que no lo estamos haciendo de la forma correcta.

La mente no puede generar amor. Por mucho que se empeñe en convencerse de que debe sentir amor, no lo conseguirá sentir; se está procurando usted un constante fracaso. Su «amor» será una creación de la mente y no tendrá base en su ser. Construirá un mundo de fantasía tal vez basado en ideales «espirituales», pero suprimirá y se mantendrá aislado de sus sentimientos. Estos sentimientos seguirán tratando de depurarse mediante la proyección y usted acabará comportándose como un hipócrita.

Usted puede liberarse del ciclo del amor dependiente por el sistema de procesar el aislamiento y la soledad que se sienten en el centro del Corazón. Al cesar de estar motivado, finalmente recuperará el equilibrio. En vez de temer el aislamiento, y de verse impulsado por ese temor a relaciones que a menudo son destructivas, integre el dolor del aislamiento, permitiéndole que se disipe. El aislamiento se transformará en autoconfianza, autosatisfacción, autoindividualización y amor a sí mismo. El dolor sólo es el del alumbramiento del Yo Superior.

## *Amarse a sí mismo*

Cuando se oyen por primera vez las expresiones «amarse a sí mismo» o «amarse a uno mismo», cabe alguna confusión sobre lo que significan. Esto se debe a que pensamos en términos del amor al que estamos habituados, del amor dependiente. Si intentamos amarnos a nosotros mismos, podríamos adoptar un enfoque similar al que se usa en el amor dependiente y utilizarnos a nosotros como objeto de nuestro amor. Podríamos intentar refugiarnos en nosotros mismos, tal como lo hacemos en los demás. Podríamos quedar absortos en nosotros mismos y caer en la autocomplacencia, poniendo nuestras necesidades en primer lugar. El motivo sigue siendo la huida. Seguimos rechazando la infelicidad y, al hacerlo, nos rechazamos a nosotros mismos.

El amor a sí mismo no tiene nada que ver con utilizarse a uno mismo como objeto de su amor. El amor a sí mismo significa que su amor procede de su interior, está generado desde dentro; no es el resultado de «amar» cualquier objeto porque puede complacerle a usted tremendamente, sea algún otro o sea usted mismo. El amor a sí mismo es una condición de la conciencia, una forma de percepción, una actitud, que da como resultado la percepción integrada del mundo.

El arte de amarse a sí mismo comienza por la autoaceptación. En esencia las dos cosas son lo mismo. Empieza a amarse usted mismo cuando deja de rechazarse. Cuando practique la autoaceptación experimentará verdaderos cambios de conciencia. Ya no intentará manipular a las personas ni las posesiones del mundo exterior con objeto de conseguir satisfacción. Encontrará su satisfacción dentro, integrando sencillamente los opuestos de la experiencia.

No subestime la importancia de la autoaceptación. Es capaz de poner fin al dolor emocional que usted siente y de conducirlo a la experiencia espiritual que usted necesita. Empezando por lo mundano, alcanzará el máximo de realización interior. Al acoger de buen grado todos sus sentimientos usted se convierte en un todo; la vida se vuelve holística. Experimenta usted la unicidad. Ya no buscará compulsivamente la unicidad en el mundo exterior, sea a través de otra persona o mediante consecuciones. Usted se acepta y se ama a sí mismo. Las relaciones con los demás cambian espectacularmente cuando uno accede al propio amor interior. Hasta entonces no experimentará usted nada que se aproxime al verdadero amor con otra persona. Incluso si está con otra persona que trate verdaderamente de amarlo, usted rechazará ese amor si no está en contacto con su propio amor interior. El amor ajeno no le alcanzará. El amor debe llegar desde dentro. El amor que usted percibe llegando de otros es un mero reflejo de su propio amor interior.

El amor se convierte, en primer lugar, en una relación con usted mismo. Esto significa ser capaz de vivir con uno mismo e incluso de vivir por uno mismo. Significa encontrar satisfacción en el interior, no en ninguna fuente ni persona exterior. Volverse hacia dentro siempre que hay dolor ha sido el mensaje de todos los maestros; procesar es un método concreto mediante el cual puede llevarse a cabo esa operación.

Es probable que sus ideas sobre el amor sean erróneas. Debe desprenderse de todas esas ideas y aguardar a que se cree esa capacidad en su interior. Si se esfuerza por encajar sus sentimientos con las falsas ideas se crea ansiedad. Tal vez el amor no sea lo que usted cree que es.

¿Qué es el amor? El amor es la experiencia del Yo Superior. El amor es la naturaleza eufórica del Testigo, que se limita a contemplar lo que ocurre. El amor es del cuerpo, de la naturaleza sintiente, no de la mente. El amor es la aceptación y la vivencia



incondicionales de todos los sentimientos. El amor a otro se convierte en la aceptación incondicional de la percepción del otro. El amor a otro significa hacer que el otro adopte verdaderamente una actitud no defensiva porque usted lo acepta como es, tal como se acepta a sí mismo. No tiene usted ninguna motivación egoísta ni propósitos ocultos que el otro necesite satisfacer. No está usted protegiendo nada, porque acoge tanto lo positivo como lo negativo. En un ambiente de total aceptación, el amor penetra en su conciencia.

Se percibe a usted mismo y percibe a los demás como es usted. Ya no espera nada ni hace comparaciones, porque no está valorando mediante la mente; ahora percibe al otro directamente. Siente que usted es el otro, que los dos son lo mismo. Este conocimiento es emocional. Usted quiere intercambiar energías porque eso es la alegría de vivir. Usted quiere cuidar al otro porque se cuida y nutre su propio crecimiento a la vez. Da usted porque así se acrecienta usted. Ha ido más allá de la sensación limitada del ego personal.

Un concepto clave con respecto al amor a sí mismo es estar viviendo en el momento. Cuando usted se sitúa en la experiencia directa, en el estado testimonial, usted está en el momento. Ya no está actuando bajo la sensación de buscar una futura satisfacción. La satisfacción procede de estar con lo que se es. Por supuesto, siempre habrá un propósito exterior de la actividad, pero cuando usted se sitúa en el Testigo su primordial placer lo produce la actividad misma, no los resultados finales. Usted elige actividades que tienen el potencial de poderse disfrutar ahora, así como por sus futuras consecuencias.

Sin embargo, no limita sus experiencias a los hechos agradables. Si la experiencia oscila al otro polo, y se encuentra con situaciones desagradables o desafiantes, obtiene idéntica satisfacción aceptando la responsabilidad e integrándolas, teniendo presente su grado de tolerancia. La aceptación de las negatividades se convierte en una fuente de satisfacción.

Encuentra usted felicidad en el simple estar con cualquier cosa que se manifieste en su conciencia en ese mismo momento. La satisfacción se da en el momento; a usted no le preocupa que los resultados de su obrar no sean los que se esperaban. Tal vez siga decantándose por opciones sobre lo que desea y sobre en qué dirección obra: no podemos vivir la vida de otra manera. Sin embargo, gracias a la autoaceptación ya no es compulsivo sobre los resultados de su obrar. Ya no está apegado a ningún resultado y puede aceptar cualquiera que se presente.

No me refiero tanto a los resultados materiales como a los sentimientos acerca de los resultados. Si usted resulta desilusionado o frustrado, integre estos sentimientos. Usted es Testigo de sus sentimientos, dejándolos que sean los que sean, sin extender ninguna negatividad hacia el mundo.

La ecuanimidad interior se convierte en la base del amor por sí mismo. De manera que a usted no le preocupa haber encontrado el adecuado objeto que amar. Su satisfacción se desborda y todo el que esté cerca sentirá esa influencia.

### ***El Yo Superior como maestro***

En el capítulo 1 vimos cómo un maestro podía ayudarnos a amarnos a nosotros mismos. El papel de maestro puede hacerlo cualquier persona iluminada, sea gurú, terapeuta, padre, amigo, esposo, amante o incluso niño. A la luz de lo que hemos venido exponiendo, ampliemos nuestra forma de entender esa relación.

Al aprender a amarnos a nosotros mismos, en último término despertamos al maestro que hay dentro. El maestro interior corresponde al Yo Superior y al Testigo. Accedemos al conocimiento intuitivo y hallamos aceptación y amor en nuestro interior; pero, puesto que aún no estamos en contacto con el maestro interior, debemos entrar en relación con un maestro exterior que estimule esas cualidades interiores para que despierten. Experimentamos esas cualidades a través del maestro exterior y más tarde surgirán de nuestro interior.

Cuando se crea una relación con un maestro exterior, ésta se siente de forma emocional. Se crea una conexión, y tal vez sea difícil describir por qué o cómo ocurre eso. Quizá podríamos limitarnos a suponer que en varios momentos de nuestra vida podemos entrar en ese tipo de relación, e incluso sirvamos a otro de maestro. La relación curativa se inicia cuando se forma el vínculo.

Con el maestro se experimentan todas las variedades de emociones. Al principio hay una fuerte atracción positiva, que corresponde a una fase de «luna de miel», pero pronto empiezan a surgir también las emociones negativas. Si hay amor, habrá temor y resentimiento; nuestro amor por el maestro es un amor dependiente, aunque no nos guste pensarlo así.

El maestro parece responsable de causar nuestros sentimientos, sean positivos o negativos. Sin embargo, lo que hacemos es proyectar nuestros sentimientos en él. El maestro opera como un espejo especialmente nítido que refleja el contenido de nuestro subconsciente. Esto ocurre debido exactamente a que no tiene expectativas sobre nosotros. Si mantenemos la conciencia de nosotros mismos mientras funcionamos dentro de la relación, nos será posible vernos con claridad.

La aceptación incondicional del maestro es lo que causa el efecto de espejo. El maestro acepta todos los sentimientos que se le dirigen, ya sean de amor, de enfado o de miedo. Por lo general, cuando amamos a los demás se nos responde con amor condicionado. Cuando nos mostramos resentidos con los demás, ellos nos devuelven nuestro resentimiento, no lo aceptan. En ningún caso recibimos una aceptación incondicional. El maestro acepta nuestro resentimiento al igual que nuestro amor. La aceptación es la clave de la relación curativa.

La aceptación nos hace conscientes de que estamos proyectando. Nos damos cuenta de cómo creamos verdaderamente nuestra experiencia. Al mismo tiempo, nos hacemos conscientes del verdadero amor que se extiende hasta nosotros gracias a la aceptación incondicional. Experimentamos, posiblemente por primera vez, el amor incondicional. Aprendemos que aceptación es amor. El maestro se convierte en un sustituto con el que elaborar nuestras cuestiones emocionales pendientes. Aportamos a la relación todas nuestras pautas. Proyectamos actitudes relativas a la autoridad, a la seguridad, a la aprobación, al amor, etcétera. Resolvemos nuestro karma a través de una relación terapéutica con esa persona única. La relación con el maestro se va haciendo intensa, pero la actitud del maestro sigue siendo no reactiva, sin participar en nada de lo que nosotros hagamos, sin reaccionar a nuestro amor ni a nuestro miedo, sencillamente aceptando. Por supuesto, el maestro parecerá reaccionar a nuestro amor, pero el amor que nosotros ofrecemos no está en el mismo nivel que el que nosotros recibimos del maestro. Nosotros creemos ofrecer amor, pero ofrecemos una mezcla de nuestro karma positivo y del negativo. La aceptación tiene una profunda correspondencia en el nivel energético, que es la razón de que sea tan efectiva la terapia. El maestro sabe cómo aceptar todo lo que se le dirige, lo que puede suponer una energía sustancial. El método

de la aceptación no es distinto del que hemos venido tratando. El maestro sólo tiene una mayor capacidad para aceptar energías.

Una vez hemos tenido la experiencia de la aceptación incondicional del maestro, podemos desarrollar la capacidad de procurarnos esa experiencia a nosotros mismos. El maestro sirve como modelo de la relación que podemos establecer con nosotros mismos. Nuestro Yo Superior, el Testigo, se convierte en el maestro interior.

Esta clase de relación es el fundamento de la psicoterapia. Aquí, a la proyección del cliente en el terapeuta se le llama «transferencia». Se atribuye el descubrimiento a Freud. Su opinión, y la de Jung, era que no se produce terapia hasta que se inicia la transferencia. Hasta entonces no ha habido auténtica interacción entre el terapeuta y el cliente. Las escuelas analíticas analizaban la transferencia, para que el cliente tomara conciencia de las pautas, pero el terapeuta humanista se limita a aceptar. La aceptación es la forma más potente de terapia, debido a los sutiles efectos sobre el nivel energético, donde se producen los bloqueos.

Como he dicho, no creo esencial tener una relación con un maestro exterior para despertar el Yo Superior, aunque no cabe discutir que puede ser una ayuda. Usted mismo debe decidir. En la moderna terapia a corto plazo, donde el énfasis se pone en los resultados, esta relación no es frecuente de todos modos.

Yo he hecho buena parte de mi trabajo interior por mí mismo, utilizando los principios que he expuesto. Dos veces he tenido el privilegio de entrar en relación con un maestro. El enfoque que he descrito en este libro ha constituido la base de mi trabajo, con una presencia del maestro exterior en ciertos momentos de mi vida. Tal vez este enfoque le valga a usted también.

### *El amor por medio del cuerpo*

Despertar la capacidad para sentir es primordial para desarrollar el amor a uno mismo. El centro emocional ha estado infrutilizado y hemos sustituido sentimiento por pensamientos. Permanecemos en la mente cuando deberíamos estar con nuestros sentimientos.

Una de las mejores formas de desarrollar la capacidad para sentir es el trabajo con el cuerpo, lo que incluye la respiración, el trabajo corporal y la meditación sobre las chakras. Usted puede empezar a amarse a sí mismo aceptando y experimentando las sensaciones corporales que surgen durante estas sesiones. Empezará a entrar en contacto consigo mismo. Desarrollará la capacidad de ser sensible siéndolo a su propio cuerpo. La capacidad de sentir se desarrolla de tal forma que usted percibe su cuerpo como usted mismo y también como a un amigo. Se trata de un amigo que ha estado siempre con usted y que siempre ha actuado ayudándole y apoyándole. Su relación con usted mismo cabe pensar que se inicia en la relación con su propio cuerpo. Por supuesto, usted tiene otras dimensiones, además de la material, pero ésta refleja y representa los otros aspectos, a los que es posible aproximarse a través del cuerpo. Yo he descubierto que trabajar con el cuerpo es la vía más satisfactoria para llegar al Yo Superior.

Cuando cultive su cuerpo no sea indulgente consigo mismo. No se trata de encontrar placer a través del cuerpo sino de proporcionar al cuerpo las condiciones óptimas para establecer un estado fundamental de bienestar. La sensación de bienestar físico puede crecer hasta convertirse en la base de la salud emocional, puesto que el cuerpo y los sentimientos están tan estrechamente conectados.

Empiece por lo esencial de las necesidades del cuerpo: adecuada nutrición, ejercicio, medio ambiente puro y seguro, y actitud. La actitud de amor a uno mismo es la de aceptar todos los aspectos del cuerpo. Cuando usted acepta como sensaciones físicas las depuraciones que están en curso, usted ama su propio cuerpo. Cuando acepta y experimenta los sentimientos acerca de su cuerpo, tanto los positivos como los negativos, empieza usted a depurar esos sentimientos que lo afectan subconscientemente.

No debe tratar de amar a su cuerpo como a un objeto. Esto sería una ampliación de lo que es el amor dependiente. Acepte y experimente cualesquiera sentimientos sin tratar de controlarlos ni de cambiarlos; eso le conducirá a trascender los sentimientos dualísticos e iniciar el amor a sí mismo.

Conforme vaya entrando más a fondo en su cuerpo, irá siendo consciente de una nueva percepción de la existencia emocional, de una nueva conexión con la vida. Usted se confundirá con su cuerpo y, simultáneamente, con la experiencia. El crecimiento emocional coincide con la conexión con su propio cuerpo.

Cuarta parte

## **TRABAJAR CON UNO MISMO**

*Dedico todos los días  
un tiempo regular a la práctica.  
Entiendo que el trabajo corporal,  
la meditación y los ejercicios respiratorios  
son esenciales  
para dar lugar a la autointegración.  
Gozosamente aguardo mis prácticas  
como rato de relajación y recarga.  
Siento crecer mis poderes  
mientras utilizo conscientemente  
estas técnicas especiales.*

## **11.-Técnicas y ejercicios respiratorios**

### ***La práctica***

En este capítulo nos ocuparemos de técnicas específicas que pueden ser de inmensa ayuda en nuestro trabajo. En todos los métodos tradicionales de acercamiento hacia la iluminación siempre se ponía el énfasis en la práctica. La práctica es una rutina habitual de concretos ejercicios mediante los cuales se activa nuestra capacidad de integrar y crecer.

La práctica equilibra el sistema energético y desbloquea los chakras. Los efectos se sienten en todos los niveles, incluidos el físico y el psicológico. El estrés se evapora. Aumenta la sensibilidad. Se despiertan y entran en juego las capacidades psíquicas. Los sentimientos y emociones van siendo integrados. Se superan las adicciones.

La práctica es el medio para depurar el subconsciente. Las emociones negativas irán apareciendo en la conciencia conforme vayan siendo liberadas del cuerpo durante la práctica. Usted debe contar con que la tendencia a proyectar perdure e incluso aumente durante un tiempo, conforme se van soltando sentimientos enterrados. Hay que aproximarse a la práctica teniendo conocimiento de que será necesario integrar el material suprimido conforme se va liberando. No obstante, la práctica será un instrumento que le ayudará a integrar el material.

Si es usted serio en su trabajo consigo mismo, debe pensar en contraer la costumbre de dedicar diariamente un tiempo a practicar. La práctica habitual desarrollará sus capacidades más deprisa que si sólo emplea recursos intelectuales en el trabajo consigo mismo. La práctica pasa a ser una forma científica de activar, depurar e integrar.

La práctica también ayuda porque usted aprende los principios de trabajar con usted mismo en un ambiente controlado. Después le resultará más fácil aplicarlos durante la actividad de la vida cotidiana. Una práctica rutinaria no viene a suponer un gran trastorno para su plan habitual. Lo importante es hacerla todos los días. Sesiones cortas pero diarias son mucho más útiles que sesiones más largas pero de irregular cumplimiento. Conforme vaya disfrutando con la práctica irá aumentando automáticamente el tiempo que dedique a las sesiones. Las estará esperando como un tiempo de relajación.

## *El trabajo con el cuerpo*

Hay dos tipos básicos de trabajo con el cuerpo y los dos son importantes.

El primero es el ejercicio. Cualquier clase de ejercicio es buena: el trabajo manual, el aeróbico, la cinética y la danza, los deportes, el jogging, etc. Hacer ejercicio unas pocas veces a la semana lo mantendrá en forma y le servirá de base para tener un cuerpo sano.

El segundo tipo es el trabajo corporal. No debe confundirse el trabajo corporal con el ejercicio. Sirven a distintos propósitos. El ejercicio sirve para vitalizar el cuerpo, mientras que el trabajo corporal es de carácter psicofísico, afectando a los chakras y a la conciencia. Disponemos de muchos tipos de trabajo corporal, pero para mí las posturas del yoga (asanas) se cuentan entre los mejores. Yo lo incitaría a familiarizarse con los principios del yoga si no los conoce todavía. Incluya una corta sesión al principio de la práctica. Estirar o desentumecer el cuerpo es muy relajante, abre los centros sensitivos y facilita la entrada en los estados meditativos que son deseables para el trabajo interior. La relajación del cuerpo afecta directamente al sistema de energía pránica y, por lo tanto, a los sentimientos. Un sistema energético estancado conduce a sentimientos estancados, lo que fomenta la depresión y la compulsividad.

Si necesita usted información técnica sobre la ejecución de las posturas del yoga, casi en todas partes encontrará clases y libros. No obstante, a menudo lo esencial del enfoque no se explica ni comprende correctamente, que es lo que a mi modo de ver determina que los resultados sean mediocres o excelentes. Si usted ha probado el yoga y le pareció que no funcionaba, lo probable es que estuviera pasando por alto algún aspecto esencial. Al hacer estas recomendaciones, me baso en mi trato con diversas escuelas de yoga a lo largo de los años, en mi práctica personal y en mi experiencia como profesor de yoga.

### *Mantenga una actitud interior carente de esfuerzo*

No piense en las posturas del yoga como ejercicio, sino como meditación. Entre con actitud meditativa; abandone toda intención y todo esfuerzo. El objeto en que se centra su meditación pasa a ser los sentimientos de su cuerpo. Conforme estire los músculos y relaje los chakras, concéntrese en los sentimientos que emerjan. Los sentimientos tanto pueden ser físicos como emocionales. Sea testigo de las sensaciones físicas y acéptelas de forma no selectiva. Debe llevar al cuerpo hasta el punto donde experimente un cantidad de tensión confortable; esto bien puede ser verdaderamente placentero y relajante. Se está usted preparando para autoaceptarse, para entrar en los centros emocionales del cuerpo y salir del autorrechazo. Surgirán otros sentimientos de carácter emocional. Tal vez experimente algunas emociones negativas, junto con los pensamientos que llevan asociados. Debe usted acoger bien estos sentimientos, porque se están depurando. Permanezca con los sentimientos en el Testigo, sin reaccionar ante los sentimientos ni rechazarlos.

Relaje todas las partes del cuerpo excepto los músculos que estén tensos para mantener la postura. No se sienta obligado a hacer ninguna postura perfecta ni tenga la sensación de estar compitiendo. No se juzgue a sí mismo bien ni mal. Relájese profundamente dentro de la postura.

### *Mantenga la postura*

Aprenda a mantener la postura durante un espacio de tiempo significativo. La duración es cuestión personal, pero la mayor parte de la gente no prolonga las posturas lo suficiente. Por supuesto, tenga cuidado de no causarse daños físicos, pero mantenga la postura hasta que sienta que está ocurriendo alguna liberación física o emocional. Pasará por diferentes grados de distensión. Pensará que se ha estirado del todo y está relajado, y súbitamente notará una tensión muscular que aún estaba aguantando. Entonces le será posible relajar esa parte del cuerpo y estirarse aún más. No cese de escrutar su cuerpo mientras mantiene la postura, buscando las zonas que estén tensas.

Normalmente, aguantar entre uno y cinco minutos será suficiente. No obstante, si usted quiere trabajar una determinada parte del cuerpo donde cree que los músculos están reteniendo energía suprimida, o bien un chakra bloqueado, aguante quince minutos o más. Trate de mantener una actitud carente de esfuerzo aunque determinados músculos estarán probablemente bajo gran tensión. Sea testigo de esto. Antes de iniciar una postura prolongada, asegúrese siempre de tener el cuerpo a punto haciendo precalentamiento o bien otras posturas, y vaya siempre con cuidado. Lo más probable es que no deba prolongar las posturas hasta estar algo más iniciado en el yoga. No fuerce el cuerpo hasta el punto de hacerse daño, pero dése también cuenta de que el cuerpo suele ser capaz de hacer más de lo que uno cree. Utilice su percepción interior para hallar el justo equilibrio. La tensión que se pone en juego durante el tiempo de la postura es necesaria para provocar la liberación.

Prolongar las posturas ayuda a precipitar la crisis. El cuerpo puede ponerse a temblar y a sacudirse, y sus emociones intensificarse mientras tiene lugar la depuración profunda en los chakras. Mantenga la postura tanto tiempo como le parezca razonable, pero después de haber aflojado la postura siga abierto a los sentimientos hasta que se disuelvan. He vivido situaciones de curación como consecuencia de una postura prolongada.

### *Mantenga la respiración*

Siga respirando mientras mantiene la postura. No retenga la respiración. Esto es muy importante. Mientras respira, centre su atención en las zonas que están estiradas o en tensión. Respire en esa zona. Expandá y contraiga el cuerpo en esas zonas, si es posible, a la vez que respira en ellas. La energía curativa se irá encauzando y provocará la liberación de negatividad retenida en el cuerpo. Utilice una suave respiración integradora, de la que nos ocuparemos enseguida.

### *Trabaje chakras concretos*

Determinadas poses actuarán sobre determinados chakras, liberando el material suprimido en esos centros. El yoga tiene esta función clave que no suele tenerse en cuenta. La bioenergética utiliza el mismo principio cuando libera emociones mediante posturas físicas. Además de una serie de posturas equilibradas, usted quizás necesite insistir en las posturas que resulten adecuadas en su caso. Si a usted le parece que tiene mucha cantidad de un determinado tipo de negatividad suprimida, trabaje el chakra que corresponda. Mantenga la postura y siga respirando en el chakra. He aquí algunas concretas posturas de yoga que actúan sobre determinados chakras:



**Primero** (Supervivencia): la pinza, el héroe, torsión de columna Segundo (Sensación): el puente, el barco, el pavo real Tercero (Poder): la cobra, el camello, el arco, el pavo real Cuarto (Corazón): el arco, el camello

**Quinto** (Creativo): sobre los hombros, el arado

**Sexto** (Testigo): sobre los hombros, el arado, sobre la cabeza Séptimo (Espiritual): sobre la cabeza

### *Ejercicios respiratorios integradores*

El trabajo con la respiración es una herramienta importante en el aspecto psicofisiológico de nuestro trabajo con nosotros mismos. El trabajo con la respiración tiene capacidades duales. En primer lugar, calma, relaja y fomenta la curación. En segundo lugar, lleva a la conciencia parte del material suprimido y ayuda mucho a integrar ese material. Las terapias psicológicas con trabajo sobre la respiración pueden ser no intelectuales y no agresivas, y dar lugar a una curación de manera suave y espontánea. El trabajo sobre la respiración siempre ha sido un elemento central del yoga. El camino místico del yoga llevó la ciencia de la respiración a su cima hace miles de años.

Yo aprendí yoga y a trabajar con la respiración en 1968, cuando me inicié en la tradición de yoga Kriya, siguiendo las enseñanzas del maestro espiritual Babaji. Kriya significa «limpieza, depuración». El yoga que yo aprendí fue el de la depuración, pero no entendí lo que significaba «depuración» hasta después, cuando estuve más familiarizado con el concepto de subconsciente y con la necesidad de sacar su contenido a la luz. Como puede usted imaginarse, la depuración se refiere a las energías suprimidas. Un efecto fundamental de la respiración del yoga es que hace emerger el subconsciente suprimido y lo integra. Ahora comprendo que la respiración es una de las herramientas más poderosas con que contamos tanto en el trabajo individual como en el trabajo de terapeuta/cliente. Para entrar en un estado de conciencia adecuado para la práctica emocional profunda, es necesario estar totalmente relajado. El estado de profunda relajación se llama estado Alfa, incluso estado hipnótico. Ahora, cuando trabajo con un cliente, siempre empiezo la parte de la sesión dedicada al procesamiento con ejercicios respiratorios en los que entro en resonancia con el cliente, tratando de que alcancemos los dos juntos una situación profunda y apacible. Creo que con esto se consigue en lo fundamental lo mismo que con una inducción hipnótica, y en realidad, esencialmente, veo la inducción al trance alfa, que describo más adelante, como una fuerte inducción hipnótica, con la diferencia de que nuestro objetivo principal no es reprogramarnos sino acceder al subconsciente e integrarlo.

Respecto a los ejercicios respiratorios, también debemos considerar lo que se entiende por Kundalini. La Kundalini es la fuerza evolutiva que yace latente en el primer chakra y que puede activarse mediante la práctica del yoga. Esta fuerza, a su vez, completa el despertar de los otros chakras. Es necesario, no obstante, que no tenga miedo de que le lleve a una situación incontrolada. La práctica del yoga ha de ser tenaz para que se active del todo la Kundalini. Con lo que puede usted contar es con un suave despertar de los chakras, con la depuración y curación de los problemas emocionales, con el reforzamiento del aura y del cuerpo energético y con una clara mejoría en cómo se siente.

Hemos hablado del prana, la energía invisible que contiene el aire. Con el prana es con lo que en realidad estamos operando cuando trabajamos con la respiración. Durante

la inspiración del aire también atraemos el prana. Se utilizan las visualizaciones para enviar la energía a las distintas partes del cuerpo físico/energético donde se realizan la depuración y la curación. Cuando practica regularmente con la respiración, crea usted las condiciones para que se produzcan la depuración y la curación, al cabo de un cierto tiempo.

Nos ocuparemos de dos tipos de respiraciones básicas, la respiración DEPURATIVA y la INTEGRADORA.

### ***La respiración depurativa***

La respiración depurativa se realiza durante la meditación en postura sentada, formando parte de la práctica habitual.

#### *Los bloqueos de la respiración reflejan los bloqueos de los chakras*

Cuando practique con la respiración debe observar cómo respira. Observe su cuerpo. Siéntese en silencio. Sea testigo. Debe tratar de respirar de forma suave y continuada, pero probablemente se encontrará con que le es imposible. El cuerpo le temblará y se le hará irregular la respiración. Tal vez sienta algún ligero dolor o incomodidad en alguna parte del cuerpo. Estas irregularidades se deben a los bloqueos de los chakras.

Cuando llene los pulmones de abajo arriba, las irregularidades e incomodidades que encuentre corresponderán a bloqueos. Con estas sensaciones no se puede hacer otra cosa que aceptarlas y experimentarlas. Siga respirando asegurándose de respirar en todas las partes del tronco, sobre todo en las zonas que sean difíciles de alcanzar con la respiración e incluso en zonas donde tal vez nunca respira. A su tiempo, la irregularidad y la incomodidad irán disminuyendo, correspondiendo con la disminución de los bloqueos de los chakras. Conforme se produce la depuración también experimentará usted distintas emociones que surgirán para ser integradas.

Mantenga una actitud de aceptación durante todos los ejercicios respiratorios. Se deben aceptar todos los sentimientos. Usted será consciente de sentimientos físicos y emocionales, pero no trate de cambiarlos; por el contrario, ríndase a ellos. Entre en el Testigo y deje que el Yo Superior se encargue de equilibrar las energías.

#### *Bostezar*

Durante la respiración profunda y regenerativa tal vez tenga necesidad de bostezar. El bostezo es una respuesta fisiológica al prana que se está asimilando. No se sienta confundido por el impulso, véalo más bien como una señal de que está habiendo recarga. Ceda al bostezo, pero trate de mantener a la vez el flujo de la respiración. Por lo general es más fácil hacerlo así al espirar. No realice ejercicios respiratorios inmediatamente después de las comidas; aguarde una hora o dos, para haber acabado la digestión.

Hay varios elementos a considerar en relación a la respiración depurativa:

**Respiración nasal**

**Postura**

**Inspiración progresiva**

Colocación de la lengua  
Cierre parcial de la glotis  
Resonancia interior  
Respiración conectada  
Relación respiratoria  
Ritmo  
Profundidad  
Respiración nasal alterna

### *1. Respiración nasal*

Respire sólo por la nariz.

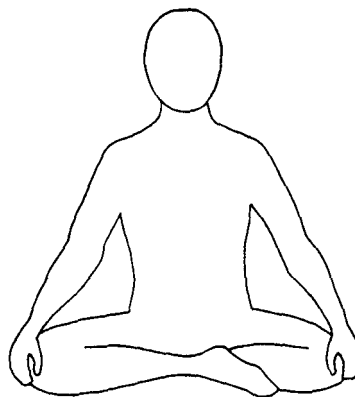
### *2. Postura*

El aspecto más crítico de la postura es el relativo a la columna vertebral. La columna debe mantenerse vertical y en posición relajada. No debe forzarla a estar absolutamente tesa, sino mantenerla de acuerdo con su curvatura natural, de tal modo que sienta alcanzar un delicado equilibrio. Es posible que tenga que mover alguna vértebra, adelantándola o haciéndola retroceder. La cabeza se mantiene relajada y derecha. Los hombros, lo mismo que todos los músculos, se relajan conscientemente.

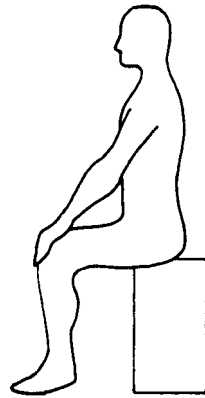
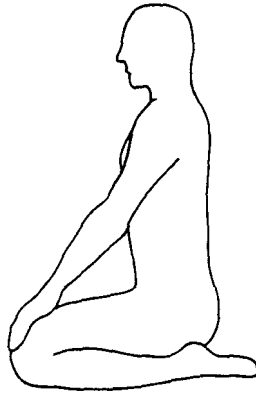
El alineamiento correcto es importante porque los chakras se conectan entre sí a través de los nervios que recorren la espina dorsal. Pequeños cambios en la colocación de la columna afectarían a los intercambios eléctricos entre los chakras, lo que influiría en el flujo energético y en los sentimientos.

La mejor postura para conseguir una buena alineación es sentarse sin respaldo, sin apoyarse en ninguna parte, ni tan sólo en una pared o soporte posterior. La razón de que a muchos nos cueste hacer esto es que sentarse sin apoyar la espalda comienza a liberar enseguida tensiones alrededor de la columna. Si usted acepta los dolores y las tensiones que surgen, depura los bloqueos de los chakras. Estar así sentado durante los ejercicios respiratorios y la meditación es la principal práctica de la tradición budista Vipassana.

A lo largo de los años ha aumentado mi capacidad para estar sentado y creo que ha habido una cierta correlación entre esto y mi depuración interior. Un enfoque adecuado para usted, si se está iniciando en esto, sería empezar por sentarse sin apoyos durante todo el tiempo que le sea posible. Cuando crea haber alcanzado su grado de tolerancia, apoye su espalda en algún soporte antes de continuar. Gradualmente esa tolerancia irá aumentando.



### *Postura fácil*



### *Postura sentada*

Me he acostumbrado a sentarme en la posición tradicional, con las piernas cruzadas. Creo que induce mayor sensación de contacto con la tierra que sentarse en una silla. La pauta energética global del cuerpo está en principio óptimamente configurada, sin escapes por los brazos ni las piernas. El prana que circula por los miembros vuelve al cuerpo. Se reduce la circulación de las piernas y va más sangre al cerebro.

Cómo resulta más fácil estar sentado con las piernas cruzadas es en la llamada postura «fácil», en que las piernas en realidad no se cruzan. No hay necesidad de esforzarse para pasar a las posiciones de semiloto o loto completo. Si se sienta al borde de un cojín firme, con la pelvis ligeramente adelantada, aún estará más cómodo.

Si tiene las piernas demasiado rígidas para cruzarlas sentado, utilice la postura de rodillas, sentándose sobre las piernas y tobillos, quizás con un cojín entre el trasero y los tobillos. Esta postura es perfectamente válida, aunque no se considera tan retentiva de energía como la postura fácil y es más difícil de mantener durante períodos largos. El contacto con la tierra del primer chakra tampoco es tan bueno.

Si ninguna de estas posturas le va, utilice una silla. Asegúrese únicamente de sentarse en el borde y no se deje caer hacia atrás. En todas las posturas debe tener las manos sobre las rodillas o cogidas en el regazo.

### 3. *Inspiración progresiva*

Cuando inspire, llene primero la parte inferior del cuerpo, y después ascienda progresivamente hasta que las partes más altas de los pulmones se llenen de aire. Debe inspirar por etapas, correspondiendo cada etapa a uno de los cinco primeros chakras:

<b>LOCALIZACIÓN EN EL CUERPO</b>	<b>CHAKRA</b>
Zona anal	Supervivencia
Bajo vientre / Perineo	Sensación
Plexo solar / Ombligo	Poder
Centro del pecho	Corazón
Zona alta del pecho / Garganta	Creativo

Por supuesto que el aire no se envía de verdad a las zonas inferiores, pero sí puede expandirlas durante la inspiración gracias a la acción del diafragma. El diafragma es una membrana muscular dispuesta en posición horizontal debajo de los pulmones. Cuando usted hace que el aire entre en la parte inferior de los pulmones, éstos actúan a su vez contra el diafragma expandiendo hacia el exterior las zonas abdominal y anal. Usted tiene la sensación de estar mandando aire a esas zonas, pero buena parte de lo que está sintiendo es el Arana. Al inspirar debe evitar que el abdomen se hinche. Debe mantener algo de tensión en los músculos abdominales dejando que el abdomen se expanda sólo ligeramente al llenarse la parte inferior de los pulmones.

La zona alta del pecho corresponde a los segmentos pulmonares que se extienden realmente hacia arriba en dirección a los hombros y que normalmente no llenamos. Debe llenar conscientemente la parte alta de su pecho poniéndola en relación con el centro de la garganta. Después de haber ido llenando progresivamente los pulmones, espire en orden inverso, vacíe primero la parte alta de los pulmones y luego las áreas inferiores.

Puede hacerse una idea de cómo empezar a llenar progresivamente los pulmones, efectuando primero una espiración. Vacíe la parte alta del pecho, la parte media, el plexo solar, la zona del ombligo y el bajo abdomen, contrayendo cada zona conforme espire. Luego tiene que hacer entrar en juego otro diafragma del cuerpo, el *perineo*. Esto no suele enseñarse a los principiantes pero yo creo que su conocimiento puede beneficiarle.

El perineo está en el extremo inferior del abdomen, extendiéndose entre la zona genital y anal, justo en la entrepierna. Si practica descubrirá que puede contraer ese diafragma independientemente de otras áreas del cuerpo. La sensación es la de elevación y tensión de los músculos de la entrepierna.

Del mismo modo que contrae el perineo también puede contraer la zona anal. Tense y eleve esa zona, lo que puede hacerse con independencia del perineo. El control de estas zonas forma parte del yoga avanzado y es esencial para activar y depurar los chakras inferiores. La contracción anal corresponde al primer chakra, el centro de la Supervivencia. La contracción del perineo, junto con la del bajo vientre, corresponde al segundo chakra, el centro del sexo. Si esto le resulta demasiado complicado, puede pasar por alto la contracción por separado de las zonas inferiores y limitarse a contraer el bajo vientre como un todo. Así es como suele enseñarse a respirar a los principiantes. No obstante, hacer las contracciones inferiores beneficia la depuración de los dos chakras inferiores.

Para acabar de espirar, contraiga el perineo y luego la zona anal, empujando los últimos contenidos de los pulmones para que salgan. Debe tener una sensación de tensión y solidez en la parte inferior del cuerpo.

Al inspirar, libere las contracciones inferiores, expandiendo el cuerpo y dejando que el aire se precipite a su interior. Después de llenar las zonas anal y perineal, vaya llenando el bajo vientre, seguido del ombligo, el plexo solar, la zona media y la zona superior del pecho.

#### ***4. La posición de la lengua***

La lengua actúa a modo de interruptor en el circuito energético del cuerpo. Cuando la lengua está apretada contra el paladar, tan hacia atrás como se pueda sin que llegue a resultar incómodo, el interruptor se cierra y circulará la energía. Esta posición debe mantenerse todo el tiempo mientras se efectúa la respiración depurativa.

Esta posición de la lengua estimula el flujo de saliva, lo que se considera beneficioso y ayuda a la circulación energética. Trate de desarrollar la capacidad para tragar cuando sea necesario sin interrumpir el flujo respiratorio. Tal vez le sea más fácil hacerlo al final de la espiración y antes de llegar al momento en que es necesario volver a inspirar.

#### ***5. Cierre parcial de la glotis***

Una vez está la lengua en su sitio, debe ajustar adicionalmente los músculos de la garganta, provocando una constricción parcial del paso del aire. Si usted ejercita los músculos de la garganta alrededor de las cuerdas vocales, acabará encontrando la posición adecuada. Estará constriñendo correctamente la garganta cuando sea capaz de llevar a cabo dos funciones: el cierre parcial de la glotis y la resonancia interior.

Conforme el aire se inspira y expira, la constricción del paso del aire sirve como regulador para controlar el ritmo del flujo que entra en los pulmones. La sensación es de estarse produciendo un flujo regular hacia dentro y hacia fuera de los pulmones, con la constricción actuando como regulador.

#### ***6. La resonancia interior***

Al mismo tiempo, la constricción de la garganta da lugar a que el aire produzca un sonido al atravesarla. Ese sonido tiene una influencia vibratoria sobre el sistema energético, elevando y purificando las vibraciones. En los tiempos modernos se ha redescubierto este principio, que se ha denominado «entonación» («toning»). Al añadir el elemento de la entonación a la respiración, usted agrega una nueva dimensión a la efectividad de su práctica.

Al inspirar ajuste los músculos de la garganta para que se produzca un sonido de «aah» profundo. Al espirar haga el sonido silbante «ii». Los sonidos se originan en la región central de la garganta y no en las cavidades bucal y nasal. Si usted produce estos sonidos, es que está constriñendo correctamente el paso del aire.

El sonido no debe ser demasiado fuerte, pero tampoco debe ser débil. Variará a lo largo de los ejercicios respiratorios, dependiendo del énfasis que le ponga. A veces deseará concentrarse por completo en el sonido y multiplicar los beneficios de la vibración. Trate de percibir físicamente las vibraciones de alta frecuencia que corren por

el cuerpo energético. Envíe la vibración a los chakras con los que esté trabajando mediante la visualización del hecho. El sonido de su inspiración fomenta la entrada de flujo pránico en la zona, y el sonido de la espiración es el flujo de salida de la energía estancada en la zona.

### *7 Respiración conectada*

En la respiración conectada, inspirar y espirar están unidos de tal modo que no hay en absoluto pausa intermedia. La inspiración sigue inmediatamente a la espiración y la espiración sigue inmediatamente a la inspiración. Los pulmones no reposan entre la expansión y la contracción. Esto no significa que haya carreras o prisas entre aspirar y espirar. Por el contrario, la respiración discurre de forma lenta y regular. Se trata sencillamente de que no hay sensación de pausa.

El porqué la respiración conectada tiene el efecto que tiene es algo así como un misterio desde el punto de vista psicológico, pero ligar la inspiración con la espiración lo introducirá en experiencias místicas más profundas. La respiración física, con su movimiento adentro y afuera, representa el yin/yang, el carácter dualístico del universo. Conectar la inspiración con la espiración sirve para integrar nuestra experiencia de la dualidad, para conectar el lado izquierdo del cerebro con el derecho y para lograr que nuestra experiencia sea un todo.

La continuidad entre inspirar y espirar tiene también algo que mejora la eficacia de la depuración. Ésta es una de las partes más importantes del ciclo respiratorio. Es éste un campo donde su destreza y sus consecuciones irán amentando. Puede ser el centro de su meditación.

El hecho de enlazar la inspiración con la espiración irá aportando constantemente nuevos significados y procurando nuevas experiencias.

### *8. Relación respiratoria*

La relación respiratoria se refiere a la duración relativa de la inspiración y la espiración. En la ecuación de la relación respiratoria, la inspiración siempre ocupa el primer término y la espiración, el segundo. En la respiración depurativa, la relación es 1:2, lo que significa que la espiración es el doble de larga que la inspiración. Inspire mientras cuenta hasta ocho, por ejemplo, y espire mientras cuenta hasta dieciséis.

### *9. Ritmo*

Cuando usted cuenta la duración de su respiración debe hacerlo aproximadamente segundo a segundo, aunque no es necesario que acompañe su respiración al reloj. Empiece con cualesquiera duraciones del ciclo que le sean cómodas, pero mantenga la relación 1:2. Puede empezar con 4:8, inspirando cuatro segundos y espirando durante ocho. Después puede pasar a 5:10, por ejemplo. Vaya aumentando hasta llegar a la proporción final de 8:16.

Durante la espiración se liberan las energías suprimidas en los chakras. Manténgase sereno durante la larga espiración y observe los sentimientos que tal vez le salten a la conciencia para ser integrados; no se resista a ellos. Me parece tener mayor sensación de bienestar durante la espiración si me imagino que en realidad estoy

reteniendo la respiración en lugar de espirando, aunque, por supuesto, siga espirando. La espiración es tan lenta que se percibe exactamente igual que la retención.

### *10. Profundidad*

La profundidad de la respiración la determina el volumen de aire que se inhala. La profundidad variará entre la respiración muy profunda y la muy superficial, dependiendo de dónde esté uno en sus ejercicios respiratorios.

Al principio de las sesiones de trabajo respiratorio, es probable que quiera utilizar inspiraciones profundas, lo cual expande todas las zonas del tronco. Llenar hasta la máxima capacidad introduce una máxima cantidad de prana, pero tenga cuidado en no forzarse demasiado. Lo adecuado será llenar hasta tener una sensación cómoda de llenado. Conforme prosiga la meditación, sus requerimientos respiratorios cambiarán y aprenderá a ajustarse de forma automática. Su respiración tal vez se vuelva muy superficial a medida que profundice en una meditación centrada en la respiración. Esto procura a veces una sensación exquisita y delicada, al percibirse los desplazamientos de energía en los chakras casi sin que haya respiración física.

### *11. Respiración nasal alterna*

La respiración nasal alterna es una importante técnica de yoga. Aunque no sirve fundamentalmente para depurar, el uso de esta técnica ayuda en ocasiones a integrar los lados izquierdo y derecho del cerebro, instaurando una sensación de calma. Vaya alternando las ventanas de la nariz al mismo tiempo que lleva a cabo algunos o todos los pasos anteriores de la respiración depurativa, con lo que aumentará los beneficios de la práctica.

Utilice los dedos para bloquear una ventana de la nariz mientras respira por la otra. Empiece por inspirar por la ventana izquierda. Luego, espire por la derecha e inspire por la derecha. Espire por la izquierda e inspire por la izquierda. Espire por la derecha e inspire por la derecha, etcétera.

### *La respiración integradora*

La respiración integradora es el segundo tipo de respiración que estudiaremos. La utilizamos en dos situaciones: en primer lugar, esta respiración se utiliza siempre que afloran en la conciencia con intensidad sentimientos o emociones suprimidos y hacen falta grandes cantidades de prana para que ayuden a integrarlos. Esto puede ocurrir durante la práctica o ante sucesos estresantes.

En segundo lugar, si forzamos más esta respiración, podemos utilizarla para profundizar de un modo especial en la depuración e integración emocionales durante nuestra práctica. El oxígeno y el prana se acumulan en el cuerpo, llevando a la conciencia de forma espectacular emociones suprimidas y al mismo tiempo poniendo los medios para su integración. Las sesiones pueden dar lugar a alteraciones radicales de conciencia, atravesando rápidamente diferentes niveles de conciencia interior. Al integrarse los aspectos emocionales, el amor a sí mismo se refuerza y aumenta la curación corporal y mental. Puede alcanzarse la catarsis casi a voluntad.

La respiración integradora, utilizada de esta manera, ofrece una alternativa a la acción curativa más suave de la respiración depurativa. Usted debe escoger una de las dos



respiraciones para que constituya el centro de su trabajo respiratorio, de acuerdo con sus preferencias. La suavidad de la respiración depurativa le proporcionará, al cabo de un cierto tiempo, una aproximación totalmente adecuada a la integración interior. La respiración integradora es un enfoque más activo que tiende a precipitar la crisis curativa, de la que ya hemos hablado. No hay peligro en utilizar la respiración integradora, pero requiere algo más de espíritu guerrero. Estos son los aspectos más importantes:

**Nariz o Boca:** Trate de respirar sobre todo por la nariz, pero hágalo también por la boca si necesita una gran cantidad de aire. No alterne entre la nariz y la boca durante el mismo ciclo respiratorio; por ejemplo, si toma el aire por la boca, échelo por la boca.

**Postura:** No es importante. La respiración integradora suele efectuarse tendido, pero vale cualquier posición. Si así lo desea, puede cambiar de posición durante la sesión, e incluso adoptar posturas de yoga, que son especialmente útiles para, con ayuda de la respiración, liberar la energía bloqueada.

**Inspiración progresiva:** No es necesaria. En lugar de eso, respire directamente en los chakras afectados, expandiendo y contrayendo en particular esa parte del cuerpo, si le es posible. Por ejemplo, puede enviar la respiración a la región abdominal, al plexo solar, a la parte superior del pecho o a todas estas partes. Experimente con diferentes zonas para ver qué efecto tiene sobre las emociones que afloran.

**Posición de la lengua:** Es útil la misma posición que en la respiración depurativa pero no es obligatoria.

**Cierre parcial de la glotis:** Ninguno. No cierre la glotis. En lugar de eso debe existir una sensación de «dejar irse» al espirar. El cuerpo se relaja por completo al espirar y se deja a la respiración que encuentre ella su propia salida. Relajarse al espirar es una parte crítica de esta respiración. No trate de controlar la espiración de ninguna manera. Límitese a relajar todos los músculos del pecho y deje que la gravedad haga salir el aire.

**Resonancia interior:** No se emplea.

**Respiración conectada:** Es el aspecto más crítico de esta respiración y debe usted observarlo con mucho cuidado. El propósito de la respiración conectada consiste aquí en aumentar el nivel de oxígeno y de prana. Si hace usted una pausa entre inspirar y espirar, permite que se disipen el oxígeno y el prana, y no obtiene la energía necesaria para que la respiración lleve a cabo su función.

**Relación respiratoria:** No observe ninguna relación respiratoria concreta. Al liberar la espiración deje que encuentre su propio ritmo, que tanto puede ser más deprisa o más despacio que la inspiración.

**Ritmo:** Puede utilizar cualquier tiempo inspiratorio, desde el lento (de 6 a 8 segundos) hasta el rápido (1/2 segundo). Experimente para ver qué efectos tienen sobre usted los distintos tiempos inspiratorios, los cuales varían con los individuos. No trate de controlar el ritmo de la espiración; déjelo que siga su curso.

**Profundidad:** Varía entre la superficial y la plena.

**Respiración nasal alterna:** No la utilice.

Una típica sesión de trabajo respiratorio con respiración integradora dura alrededor de una hora. Al empezar la sesión usted deberá utilizar una respiración plena y rápida, para asimilar tanto oxígeno y prana como le sea posible. Conforme avance, irá cambiando el ritmo y la profundidad para controlar su experiencia.

Respirar de este modo hace que la energía se desplace por el cuerpo. Tendrá diversas sensaciones fisiológicas, así como emociones. La primera sensación suele ser la dificultad de mantener el ritmo rápido de respiración que se requiere para que la respiración tenga algún efecto. Sentirá que ha de esforzarse mucho; tenga cuidado de no reducir el ritmo hasta el punto en que la respiración sea ineficaz. Puede que se adormezca o se pierda, olvidándose de respirar por unos momentos. Esto no es peligroso: siempre se despertará cuando necesite más aire.

Otras sensaciones serán cosquilleo en las manos o en el cuerpo, la percepción de que la energía corre por su cuerpo, presiones o dolores en partes del cuerpo, y otras similares. Todas estas son sensaciones energéticas y significan que está usted actuando correctamente.

Las emociones negativas empezarán a emerger con intensidad y deberá procesarlas. Debe estar presto para sentir sentimientos a los que nunca se haya enfrentado antes. Por todas estas razones, necesita alguna experiencia en el trabajo interior antes de lanzarse a largas sesiones respiratorias con este tipo de respiración, y tal vez necesite tener consigo un terapeuta u otro profesional del trabajo con la respiración, tal como un especialista en rebirthing o vivation.

Después de depurar las emociones negativas, seguirán nuevos estados gozosos de conciencia. Son posibles sentimientos de amor universal, de inmensa unidad, de conciencia elevada y expandida. La respiración es capaz de conducir a verdaderos estados alterados de conciencia. En realidad, uno de los pioneros en este campo, el doctor Stan Grof, ha investigado las posibilidades de crear experiencias similares a las del LSD mediante la respiración activada.

La variante activada de la respiración integradora es demasiado intensa para utilizarla de modo sistemático, aunque sus beneficios son grandes. Utilizándola de modo más suave, no tan forzada, será más fácil de manejar y también beneficiará la integración, junto con la respiración depurativa. Debe incorporar usted estas dos respiraciones a su práctica; cada una sirve para activarlo de un modo distinto.

### *Hiperventilación*

Al utilizar la respiración integradora, la única posible dificultad fisiológica a prever es la hiperventilación. En la hiperventilación la proporción oxígeno/dióxido de carbono que hay en el cuerpo se desequilibra y uno recibe demasiado oxígeno en la sangre. Entre los síntomas se presentan tensión muscular involuntaria, mareos, aturdimiento, respiración rápida o forzada, y en casos raros desmayos, de los que siempre saldrá para recobrar la conciencia.

La hiperventilación se produce porque la espiración es tensa y controlada, en lugar de ser relajada y descontrolada. Si usted tiene la sensación de estar hiperventilando, siga respirando pero vaya haciéndolo más despacio hasta una velocidad normal y tenga mucho cuidado en relajar por completo el cuerpo al espirar. Relaje los músculos y deje que la gravedad saque el aire de sus pulmones. En caso de desmayo, hará lo mismo instintivamente y a continuación se recuperará.

## *La respiración en los chakras*

La respiración en los chakras es una de las técnicas más importantes que utilizamos. Esta técnica es eficaz tanto en la respiración depurativa, cuando usted está en meditación silenciosa y desea sanar un determinado chakra, como en la respiración integradora, cuando afloran sentimientos intensos.

Durante la respiración en los chakras usted debe respirar directamente en los chakras que está trabajando. Para cualquier chakra localizado en el tronco, expanda y contraiga la zona del cuerpo que corresponda a ese chakra. Es posible que haya cierta sensación de llenado progresivo. Visualice la energía curativa que se dirige a los chakras mientras usted respira; no rechace los sentimientos que surjan.

Por ejemplo, trate de respirar en el plexo solar. Mientras respira en esta concreta zona del cuerpo, atienda con cuidado al movimiento que está teniendo lugar. Sienta la expansión suave del cuerpo al inspirar y la contracción al espirar. Utilice una relación respiratoria de 1:1. Cuando logra sentir con claridad la expansión y la contracción es cuando está respirando en ese centro.

Después de respirar de este modo durante un rato, reduzca el volumen de aire, sin dejar de percibir el movimiento en el cuerpo. Siga reduciendo el volumen respiratorio hasta llevarlo al mínimo posible, y luego hasta el extremo en que ya no entra ni sale verdaderamente aire de los pulmones, sino que sólo se insinúa la respiración. Debe seguir siendo capaz de percibir una amplia expansión/contracción en la zona del plexo solar, aunque no hay un movimiento comparable en el cuerpo físico. Lo que está usted percibiendo es el movimiento del chakra. O, mejor dicho, la energía del chakra, puesto que el chakra consiste en energía. Usted ha reducido el volumen de aire a cero con el único propósito de hacer este ejercicio; cuando respire normalmente en un chakra, debe haber cierta cantidad de aire que entre y salga.

Tal vez perciba ahora del mismo modo los chakras del Tercer Ojo y de la coronilla. Desde luego, no puede expandir el cuerpo en los lugares donde están esos centros, pero sí sentir el movimiento de los propios chakras.

Sentir directamente los chakras requiere sensibilidad. Si usted lo consigue, dé por supuesto que posee una cierta capacidad psíquica. Si no llega a sentir los chakras, no se preocupe. La capacidad vendrá con la práctica.

Cuando usted está meditando, puede elegir la respiración y el ritmo que necesita. Si surgen emociones intensas pase a la respiración integradora y respire en el chakra que corresponda. Le será de ayuda romper la postura sentada y adoptar una postura de yoga que abra aún más el chakra. Puede aumentar un poco la velocidad a la que respira. Vaya cambiando de posición, adoptando una postura distinta o volviendo a sentarse. Continúe hasta que el sentimiento esté integrado.

También es posible conectar cualquier chakra con la fuente de energía universal por encima suyo y con su asentamiento en tierra por debajo suyo mientras respira en ese chakra, de ello nos ocuparemos enseguida. Visualice una fuerte luz blanca que llega de arriba, entrando en el chakra a la vez que usted inspira y desplazando la negatividad hacia la tierra conforme espira.

## *La práctica integradora*

Destine un tiempo diario a la práctica, no importa que sea muy breve. La práctica puede empezar con trabajo corporal, seguir con ejercicios respiratorios y pasar luego de modo natural a la meditación, donde no se presta ninguna atención a la respiración. Expliquemos brevemente la meditación, para quien tal vez no esté familiarizado con ella.

### *Meditación*

La esencia de la meditación consiste en detener la actividad de la mente. Se considera que los pensamientos bloquean la experiencia meditativa. En nuestro trabajo, distinguimos entre pensamientos y sentimientos. Dejamos que cesen los pensamientos, para así poder aceptar y experimentar los sentimientos. Cuando se disipa la energía de los sentimientos, la meditación tiene acceso a zonas más profundas de la experiencia interior.

Aunque queramos que la actividad de la mente cese, tratar de controlar deliberadamente la mente se demostrará fútil. La mejor forma para meditar es desarrollar la capacidad testimonial, no tratar de detener ni de controlar directamente la mente. Activar el testigo tiene como consecuencia el apaciguamiento de los pensamientos y del autorrechazo de la mente. Así podrá entrar en la experiencia directa de sus sentimientos.

Empiece la práctica entrando en meditación. Siéntese en silencio en la posición que ha aprendido para la respiración depurativa. Manténgase inmóvil, prepárese para entrar en el testigo y activar la energía curativa. Pero antes debe aprender a visualizar.

### *La visualización*

Para hacer de forma eficaz los ejercicios interiores, debe poner en acción una nueva habilidad. Usted visualiza con objeto de dirigir la energía por determinados caminos a través del cuerpo. Lo que está usted verdaderamente dirigiendo es la energía pránica que toma al respirar. Usted está moviendo la energía por el cuerpo energético, pero la sensación es física. Visualizar tiene en realidad dos elementos: ver y sentir.

Si quiere que el prana siga un determinado camino, usted debe ver cómo ello sucede. Esto es distinto a imaginar una figura en la mente. En lugar de eso, utilice su visión interior. Por ejemplo, si quiere visualizar el centro del ombligo, imagínese desde su ojo de la mente creándose una imagen mental. Aunque es mejor verlo como si tuviera los ojos dentro del cuerpo, a la altura del ombligo. La visión interior se desarrolla utilizando la imaginación al principio, pero esta facultad se vuelve cada vez más real conforme uno practica.

Mientras se está viendo por dentro, también es posible sentir. Perciba el prana en el cuerpo físico-psíquico. Sienta las corrientes, el calor, la expansión/contracción, la presión, el vacío y otras sensaciones. Usted sentirá las cosas a su manera, pero sentirá algo. De nuevo, es posible que empiece empleando su imaginación pero al cabo de poco tiempo los sentimientos serán reales.

Al final, su intención es lo que lo capacita para dirigir el prana. Si usted pretende que el prana realice unas determinadas funciones, así lo hará, percatándose de su intención. No tiene usted que dudar de que su visualización sea lo bastante buena. Dudar impide que sea eficaz.

Nuestra práctica consta de tres partes:

- I. Activación de la energía curativa
- II. Meditación centrada en la respiración
- III. Procesamiento específico

### *I. Activación de la energía curativa*

Aprender a activar la energía curativa es lo mismo que invocar el Testigo y entrar en el estado Alfa de conciencia; con esto surge la vivencia del amor por sí mismo. Es una habilidad de suma importancia que procura el poder para depurar y transformar las energías negativas que afloran.

Usted debe activar la energía curativa del Testigo antes, durante y después de las sesiones de procesamiento. Se tendrá que familiarizar con la sensación de estar en el Testigo y sabrá cuándo ha de reactivarlo con objeto de mantener la energía y la sensación de *desidentificación* que tan importante es cuando se están trabajando sentimientos de los chakras inferiores.

#### *Dos clases de energía curativa*

Hay dos clases de energía curativa: la positiva (yang) y la negativa (yin). Las dos clases se consideran fundamentalmente fuerzas curativas positivas. Conforme las vaya conociendo, automáticamente atraerá la que se necesite para cada concreta curación; no hay necesidad de hacer opciones conscientes.

Al activar la energía curativa entra usted en el estado Alfa. El término Alfa alude al ritmo de las vibraciones eléctricas del cerebro. El ritmo normal, en estado Beta, es de 13 a 30 ciclos por segundo. En estado Alfa las ondas cerebrales se desaceleran hasta entre 8 y 12 ciclos por segundo. Es posible ahondar más, y ahondará conforme gane destreza en la meditación, entrando en el estado Theta de entre 4 y 7 ciclos por segundo. Se han investigado mucho los beneficios del estado Alfa. Durante el estado Alfa ocurre la curación de forma natural. La mente consciente se encuentra relajada. El cuerpo también está relajado y siente de otro modo. Se inicia la meditación: el Yo Superior y el Testigo comienzan a operar. Las capacidades psíquicas se despiertan. Aumenta la sensibilidad al flujo energético, es decir, a los sentimientos. Son más eficaces las visualizaciones y las afirmaciones. Se inicia la depuración, casi espontáneamente. Queda facilitada la integración.

Hay que dar tres pasos para activar la energía curativa:

1. Fortalecer el aura
2. Contactar con la tierra
3. Entrar en el Testigo

#### *1. Fortalecer el aura (Tonificación)*

Este ejercicio atrae y aumenta su provisión de energía curativa masculina, yang, del universo. Utilice esta energía para fortalecer el aura.

El aura es el campo eléctrico que envuelve al cuerpo. Consiste en su mayor parte en una mezcla heterogénea de energías procedentes de los diferentes chakras y

constituye un reflejo muy fiel de cómo se es. Si su aura es débil, usted tiene poca vitalidad. Se necesita un aura fuerte para la práctica; repele las vibraciones negativas.

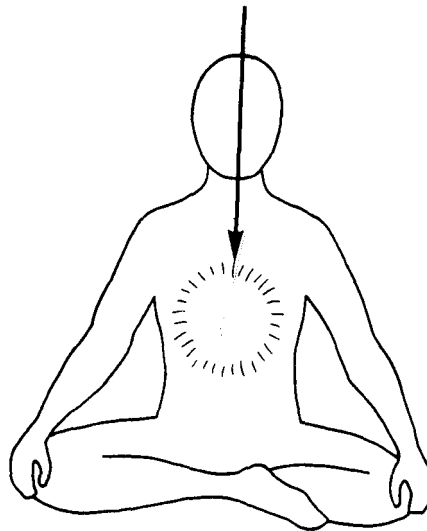
### *Ejercicio*

Empiece por una suave respiración depurativa, con una relación aproximada de 2:2, con la columna derecha y la lengua bien situada. Mantenga esta respiración durante un rato antes de iniciar la visualización. (2 minutos)

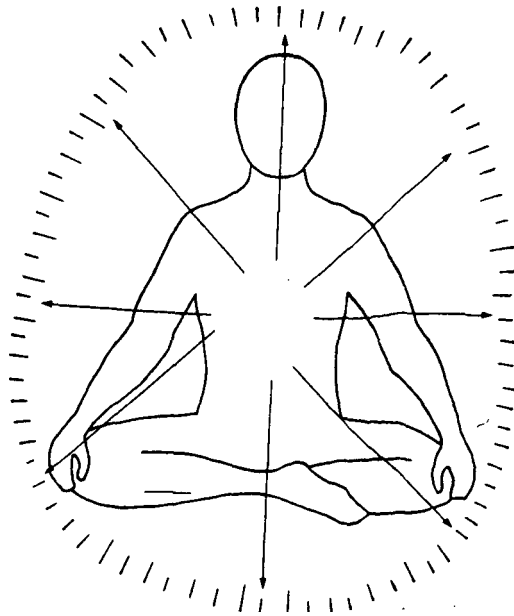
Visualice el aura que lo envuelve. Imagínese la de forma ovalada situada a algo más de medio metro alrededor de su cuerpo, con partículas eléctricas blanco plateadas en su interior.

Al inspirar visualice un rayo de partículas blanco plateadas luminiscentes irradiándose hacia abajo desde el cielo; le penetra por su coronilla y llega hasta el plexo solar, donde forma una gran bola de unos treinta centímetros de diámetro. Visualice la luz mientras va consumiendo con poder, dominio y de un modo deslumbrante, la negatividad que encuentra.

### **REFORZAMIENTO DEL AURA**



***Inspiración: atraiga la energía curativa yang que viene de arriba***



### ***Espiración: visualice cómo la energía refuerza el aura***

Al espirar visualice esas partículas fluyendo desde la bola de su plexo solar hacia el exterior para llenar el espacio interior del aura. Visualice las partículas que extendiéndose hasta el límite de su aura, donde forman la concha. Visualice (vea y sienta) que el borde exterior de su aura es fuerte, es impenetrable. Visualice cómo las vibraciones externas a la concha son desviadas al tratar de atravesarla. (2 minutos.)

## ***2. Contacto con la tierra***

Al tomar contacto con la tierra establece un vínculo por el que la tierra absorbe las energías negativas conforme usted las libera. El contacto con la tierra también atrae a la poderosa energía femenina y curativa de la tierra, el yin. Los dos sexos necesitan equilibrar la energía yin de la tierra con la energía yang del universo. Al tomar conscientemente de la naturaleza más energía del sexo opuesto puede reducir la necesidad compulsiva de obtenerla indirectamente del otro sexo. Se asombrará cuando vea cómo afecta esto a sus actitudes respecto a las relaciones personales.

### ***Ejercicio***

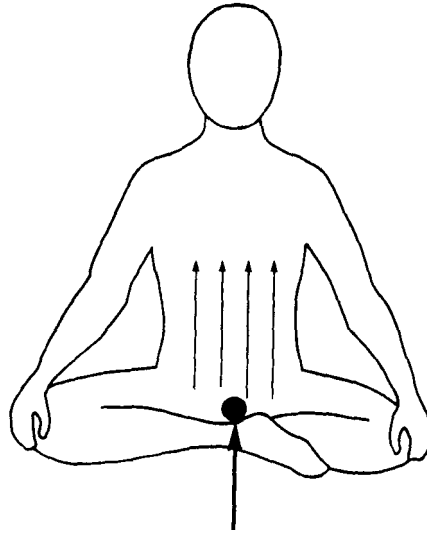
Continúe con la misma respiración. Acuérdesse de ver y de sentir mientras visualiza.

Visualice la conexión entre el centro de la tierra y su primer chakra, el centro de la Supervivencia, localizado en la base de la columna.

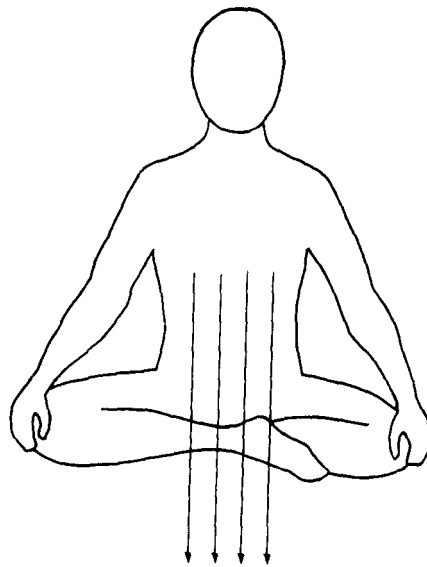
Al inspirar visualice la energía color verde azulado de la tierra que asciende por la conexión desde el centro de la tierra, afectando a su primer chakra y llenando todo su cuerpo. Visualice la energía como cálida, vibrante, nutritiva y amorosa.

Al espirar visualice el color verde azulado que absorbe la negatividad, que adquiere un color negro rojizo y es atraído por la tierra, a través del primer chakra, de vuelta al centro de la tierra, donde queda neutralizado. (2 minutos.)

## **CONTACTO CON LA TIERRA**



***Inspiración: atraiga la energía curativa de la tierra***



***Espiración: drene la tensión a la tierra***

### ***3. Entrar en el Testigo***

Si usted es sensible, o si ha estado practicando, estos dos primeros ejercicios lo habrán llevado, al menos parcialmente, al estado Alfa. Este último paso le hará recorrer el resto.

#### ***Ejercicio***

Continúe con la misma respiración.

Manteniendo los ojos cerrados, mire con los ojos físicos hacia el lugar del Tercer Ojo. Este punto está situado un poco por encima del entrecejo. Tendrá que forzar los ojos y mirar tan arriba como le sea posible. Mire la negrura con los ojos físicos.

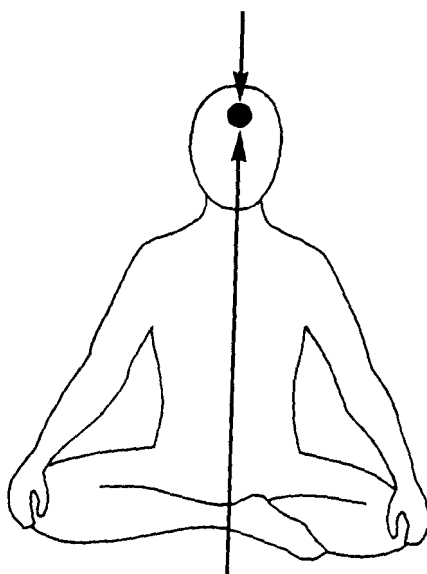
Visualice tanto la energía yang que desciende de arriba como la energía yin que llega de abajo y se encuentran en el Tercer Ojo cuando usted inspira. Al espirar visualizará las energías que giran en el sentido de las agujas del reloj o bien están sencillamente



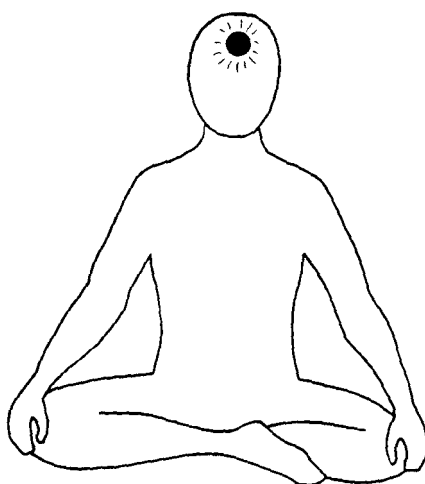
quietas en el Tercer Ojo, como mejor se sienta. Si así lo prefiere puede utilizar sólo una de estas energías, en dependencia de sus necesidades.

Continúe respirando en el Tercer Ojo. (2 minutos.)

## ENTRE EN EL TESTIGO



***Inspiración: atraiga tanto la energía yin como la yang***



***Espiración: retenga la energía en el Tercer Ojo***

Entrar en el Testigo utilizando los tres pasos puede ser un preliminar para sumirse en meditaciones más profundas. Como se ha indicado, el tiempo total que se necesita es de ocho minutos, pero usted debe adaptarlo como mejor le convenga, sea dedicándole menos tiempo o sea ampliándolo y profundizando mucho en el ejercicio. Conforme practique deberá adquirir una noción de lo que constituye la experiencia del Testigo. Es una sensación de desapego respecto a lo que ocurre alrededor, pero también de sentir la conexión a un nivel tal vez más profundo. Puede que cambie su percepción de la perspectiva física. Sentirá el poder curativo y el gozo del amor por uno mismo.

Haga los ejercicios anteriores sentado, como si meditase. Es útil estar en ambientes apacibles y a solas. Una ducha o baño preliminar le purificará el aura de las influencias y vibraciones negativas que haya absorbido.

Utilice una respiración depurativa suave, pero con relación 1:1 a todo lo largo de los tres pasos. La relación 1:1 es más cómoda al principio de la sesión y sirve de

precalentamiento. Después de haberse situado en el Testigo, prosiga la respiración depurativa, pero pase a la relación habitual de 1:2.

## ***II. Meditación centrada en la respiración***

La siguiente parte de nuestra práctica es la meditación centrada en la respiración, que consiste en técnicas específicas que le ayudarán a liberar a la conciencia material suprimido. La liberación se producirá en la mayor parte de los tipos de meditación, a no ser que incurra en la «meditación supresora», pero utilizando estas técnicas le serán aún más eficaces. La técnica pasa a ser el elemento central de la meditación.

Las técnicas son de carácter técnico. No he incluido «meditaciones guiadas», con las que se sitúa a uno en situaciones imaginarias que fomentan la depuración de los sentimientos, porque no quiero acumular demasiado material. Puede incluirlas dentro de su autoterapia.

Debe tener presentes los principios fundamentales de la aceptación. Aunque los ejercicios se realizan para obtener ciertos resultados, no debe sentirse compulsivamente orientado hacia los objetivos. Es mejor no estar pendiente de los resultados, no vivir en el futuro, no ponerse nervioso por no estar haciéndolo correctamente. Mantenga la sensación de estar en el momento.

Puede utilizar la respiración depurativa o la integradora. Empiece por activar la energía curativa, el estado Alfa y el Testigo. Vaya variando el ritmo y la profundidad de la respiración según le parezca.

Conforme avance en la meditación se iniciará la depuración. Irán aflorando sentimientos físicos, emocionales, intuitivos y psíquicos. Lo normal es que sean de carácter perturbador; ésa es la razón de que fueran suprimidos en el primer momento. No vuelva a suprimirlos rechazándolos, resistiéndose a ellos o tratando de controlarlos, sino que debe aceptarlos y experimentarlos sin actuar con arreglo a ellos. Tal vez necesite volver a activar de vez en cuando el Testigo. En último término, descubrirá que le es posible hacer cualquier meditación al mismo tiempo que se está concentrado en el Tercer Ojo.

Una meditación centrada en la respiración puede durar desde quince minutos hasta una hora o más. En un determinado momento es posible que pierda, de forma natural, la conciencia de estar respirando y entre en una meditación más profunda.

A continuación se describen seis tipos de meditación centrada en la respiración. Yo le sugeriría que establezca una rutina semanal, utilizando una de las distintas meditaciones en cada uno de los días de la semana. El séptimo se puede utilizar para combinarlas todas, o incluso para tomarse un descanso de la práctica. Cada tipo de meditación activa la depuración de una forma diferente, añadiendo al mismo tiempo variedad a la práctica. Conforme vaya practicando, las distintas meditaciones pasarán a formar parte de la mente inconsciente y se presentarán automáticamente a la vez, en cuanto se siente a respirar.

### **Meditaciones centradas en la respiración**

Utilice una suave respiración depurativa (con relación 1:2) o integradora durante los siguientes ejercicios:

### *1. Postura /Sensaciones corporales*

Utilizar la postura como centro de la meditación le pone en contacto con su cuerpo. Conforme ponga derecha la columna deliberadamente, fíjese en qué partes del cuerpo se resisten. Habrá tensiones, dolor y cierta sensación de vulnerabilidad en los chakras, órganos y músculos que será necesario liberar. Acepte y experimente todas estas sensaciones corporales, junto con las emociones asociadas que entran en la conciencia para su depuración.

### *2. Respiración en los chakras*

En esta meditación se dirige el prana hacia alguno o todos los chakras. Cada vez que inspire, visualice el prana llenando esos centros. Si quiere trabajar con todos los chakras, empiece por el primero, el centro de la Supervivencia, y vaya ascendiendo hasta el chakra corona que está en la coronilla. Cuando espire visualice cómo todos los chakras se vacían en orden inverso al anterior.

### *3. Resonancia interior / Cierre parcial de la glotis (sólo con respiración depurativa)*

Utilice los sonidos interiores como centro de la meditación, sintiendo las vibraciones cuando resuenen por el cuerpo. Al mismo tiempo, sea consciente del efecto regulador que produce la constricción de la garganta.

### *4. Respiración conectada / Relación respiratoria*

Centrar la atención en la naturaleza conectada de la respiración es una eficaz técnica de purificación que también puede conducir a niveles más profundos de meditación. Si está usted usando la respiración depurativa, lleve la cuenta con cuidado para mantener la relación 1:2. Al final de cada inspiración y espiración, tenga especial cuidado en hacer con suavidad y sin esfuerzo la transición a las siguientes espiración e inspiración sin dejar la menor pausa entre unas y otras.

### *5. Visualización orbital*

La visualización orbital es otro ejercicio energético que sirve para vitalizar y equilibrar el conjunto de todos los chakras, con lo que se influye en los sentimientos. Es uno de los mejores ejercicios para una equilibrada y serena meditación centrada en la respiración.

Suponga que hay un camino que va desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla, siguiendo la columna, en la parte posterior del cuerpo.

Suponga que hay otro camino en la parte anterior del cuerpo que va desde la coronilla hasta la base de la columna. Estos dos caminos componen la órbita.

Visualice el desplazamiento de la energía hacia arriba por ese camino que hay en su espalda mientras inspira, y que desciende por el camino de la parte frontal del cuerpo cuando expira. Ve y sienta a la vez. Al ver, bien puede imaginarse una bola azul, brillante y luminiscente, de energía.

### *6. Tercer Ojo*

Mantenga su atención centrada en el punto del Tercer Ojo durante toda la meditación, como cuando entra en estado Alfa. La activación del Tercer Ojo despierta al Testigo.

### ***III. El proceso específico***

La fase final de la práctica incluye trabajar con cualquier problema específico que pueda estar ocupándole en ese momento. El problema podría ser cualquier cuestión emocional, por ejemplo. Podría dedicar un período de varias semanas a trabajar sobre la soledad, el enojo o el miedo recurrentes.

Procese los sentimientos o la situación como ya ha aprendido. Respire en el chakra correspondiente, multiplicando el efecto depurador e integrador. Utilice el trabajo corporal o las posturas de yoga siempre que sean apropiadas. Atraiga la energía curativa y el amor a sí mismo entrando en el Testigo antes, durante y después de cada sesión.

Puede utilizar la meditación guiada que le parezca útil, reviva las situaciones del pasado inacabadas o simplemente trabaje con lo que le esté ocurriendo en ese momento.

### ***Resumen de la práctica***

La práctica tiene tres partes principales:

**PRIMERA PARTE: Activar la energía curativa.** Haga esto todas las veces que se sienta para la práctica.

**SEGUNDA PARTE: Meditación centrada en la respiración.** Utilice una meditación distinta cada día de la semana y hágalo con regularidad.

**TERCERA PARTE: Proceso específico.** Utilice la respiración en los chakras mientras trabaja sobre cualquier problema actual.

Al empezar dedique más o menos la misma cantidad de tiempo a cada parte, pero conforme vaya sintiéndose más cómodo en su rutina, siéntase libre para dedicar más tiempo a lo que le parezca que más lo necesita.

La descripción de la práctica completa tal vez le haya parecido complicada. No obstante, cuando practique, las distintas partes le ayudarán a mantener el interés a la vez que le proporcionarán una visión global. No piense que ha de aprenderse todo de golpe. Siéntase libre para ir paso a paso.

Lo óptimo sería practicar dos veces al día, entre veinte minutos y una hora en cada sesión. Probablemente una sesión corta y otra más larga sería lo más conveniente para usted. Los ejercicios anteriores son una síntesis derivada del yoga tradicional, del budismo y de otras disciplinas esotéricas. Persevere y obtendrá resultados indiscutiblemente positivos.

*Soy consciente de estar comprometido  
en el trabajo de mi curación.  
Mantengo una actitud positiva  
a la vez que acojo con gusto y experimento  
todos los aspectos de la vida,  
no sólo los agradables.  
Utilizo afirmaciones  
no para evitar la experiencia  
sino para enaltecerla,  
y para que me ayuden  
en la autoaceptación.  
Soy consciente del entorno en que estoy  
y de cómo puede influirme.  
Ya no me entrego a las situaciones.  
Utilizo mis sueños como otro método  
para trabajar conmigo mismo.*

## **12.- El trabajo interior práctico**

### ***La curación***

La integración está relacionada con la curación. Puede que haya en su vida una cierta tensión emocional que debe ponerse bajo control; los bloqueos, las adicciones y las pautas negativas lo mantendrán en el dolor y este dolor debe ser curado; tal vez haya síntomas físicos que son la consecuencia de los desequilibrios internos; o puede que sienta la necesidad de un método para activar el crecimiento y la sensibilidad hacia sí mismo. De lo que se está usted ocupando es nada menos que de la curación.

Hay varios elementos que me vienen a la cabeza como fundamentales para la curación: interés, comprensión mental, paciencia, sustento y coraje. Es posible que quiera agregar usted alguno más.

Interés significa estar lo bastante interesado por uno mismo como para dedicar tiempo a investigar, con mentalidad abierta, qué podría hacerse para llevar a cabo la curación. Desde luego que hace falta comprensión mental pero ya hemos visto que hay formas de entender adecuadas y también inadecuadas. Usted debe conocer los límites de la comprensión mental.

Se requiere paciencia para la necesaria depuración y reequilibrio del sistema energético. Hemos estado abusando de nosotros mismos y suprimiéndonos durante mucho tiempo. No es realista esperar un cambio de la noche a la mañana.

El sustento es una actitud que se aplica a usted mismo y que debe considerarse como el primer paso para amarse a sí mismo. Uno se sustenta a sí mismo activando el centro del Corazón.

Se requiere coraje para hacer frente a las negatividades en lugar de rechazarlas. El espíritu guerrero irá creciendo conforme tenga la experiencia de los primeros resultados de haber trabajado exitosamente consigo mismo.

La curación en lo que respecta a la salud física es un terreno que sólo hemos tocado por encima hasta ahora. Los mismos principios que hemos utilizado para integrar los sentimientos o los hechos pueden utilizarse aquí. La conciencia es el primer paso. Cuando se ha suprimido tanta negatividad, ésta se manifiesta en el cuerpo físico en forma de enfermedad. Debe usted apropiarse de su enfermedad, en lugar de acusar a factores exteriores, como un virus o un accidente. Estas condiciones se atraen y se sucumbe a ellas debido a las energías negativas suprimidas en el interior.

El siguiente paso, la aceptación de los síntomas físicos, no significa que esté usted de acuerdo en continuar teniendo las condiciones enfermizas de su cuerpo, sino que usted deja de resistirse al desequilibrio energético que está ocurriendo en el momento. Mientras se resista a los desequilibrios no habrá curación. El poder curativo del Yo Superior no puede entrar.

La experiencia directa del desequilibrio energético y de los síntomas físicos desde el ventajoso punto de vista del Testigo permite que el poder curativo empiece a actuar. Entre en estado Alfa y atraiga tanto la energía universal yang que viene de arriba como la energía de la tierra, yin, que llega de abajo. Experimente los sentimientos que procura el desequilibrio, no los niegue. Sienta el poder curativo del Yo Superior cuando entra en su cuerpo y comienza a actuar.

La transformación curativa vendrá después de mantener la experiencia directa durante la necesaria cantidad de tiempo. Usted debe confiar en el proceso del Yo Superior, que es muy probable que exteriorice una mayor cantidad de negatividad, así como más síntomas físicos, mientras se prolonga la curación, con objeto de depurar. Finalmente, es posible que se entre en una crisis curativa y que se produzca la depuración.

### *La actitud positiva*

Es habitual hablar de la actitud positiva como un requisito para la curación. Estoy de acuerdo, pero también creo que es un asunto que a veces se entiende mal.

Mucha gente piensa que tener una actitud positiva significa no admitir nunca que ellos tengan algún problema, sea psicológico o físico. Piensan que negar las condiciones negativas es lo que significa una actitud positiva y que, si mantienen en la mente una imagen de absoluta positividad, la imagen se materializará.

El problema de este enfoque es que lleva a la supresión de las condiciones negativas, en lugar de a su integración y liberación. Si usted se dice constantemente cuán excelente es, no queda espacio para percibir la cara negativa de la vida, la cual desde luego no desaparecerá porque usted se empeñe en negarla. Su idea de lo positivo no es más que un concepto que no guarda relación con el equilibrio de las energías en el cuerpo emocional. Por el contrario, al insistir en sólo ver lo que se percibe positivo, refuerza la existencia de lo negativo, puesto que una cosa depende de la otra. En nuestro trabajo hemos aprendido que debemos reconocer lo negativo. Pero mantener el correcto tipo de «actitud positiva» sí puede beneficiarnos.

Para mí, la actitud positiva es el resultado de una adecuada comprensión de todo lo que venimos exponiendo. Cuando sabemos que estamos depurando negatividades largo tiempo retenidas, cuando nos sentimos crecer, la actitud positiva se produce de forma natural. Nos volvemos positivos en cuanto a aceptar y experimentar lo negativo. Nos volvemos positivos con respecto a la vida en su conjunto, no sólo a lo que es inmediatamente agradable. La mente finita se rinde a lo que aporte el Yo Superior y

pasamos a convertirnos en el Testigo. Esta actitud positiva proporciona la energía y el entusiasmo que nos capacitan para hacer frente con éxito a nuestro karma.

### ***Afirmaciones***

Las afirmaciones son un tipo de actitud positiva. Pueden ser beneficiosas cuando se utilizan correctamente, pero pueden perjudicar si se utilizan de forma incorrecta. Las afirmaciones se utilizan correctamente cuando la intención es re-condicionar a la mente inconsciente para que acepte. Como ocurre con la actitud positiva, se usan incorrectamente cuando la intención es evitar lo que se percibe como experiencia o sentimientos desagradables.

Mi opinión es que la afirmación y la visualización han sido demasiado enfatizadas en la literatura de la New Age y que se ha oscurecido la necesidad de un verdadero trabajo sobre nosotros mismos. Las afirmaciones tienen atractivo debido a la promesa sensacionalista de conseguir lo que uno crea que necesita por el sencillo procedimiento de afirmarlo. Incluso si las afirmaciones operaran de un modo tan simple como algunos querrían hacernos creer, su uso tiene limitaciones.

### *La mente tiende a mantener el autorrechazo*

Cuando intentamos atraer algo hacia nuestra vida, normalmente partimos de una idea de lo que creemos necesitar: una idea mental. Sin embargo, la mente es el origen de nuestro problema de autorrechazo. En consecuencia, no cabe confiar en que la mente aporte solución. Lo que la mente suele proporcionar es mejores formas de evitar la experiencia para persistir en el rechazo y mantener las adicciones. Claro es que a veces se debe obrar así para mantener nuestro nivel de tolerancia, pero debemos darnos cuenta de cómo funciona la mente.

Cualquier solución de la mente será dualística. Incluso si se alcanza la solución, no proporcionará la felicidad que esperamos. Puede haber un aparente alivio en el primer momento, pero la nueva condición irá acompañada de su complementaria o se transformará en ella. Por ejemplo, si trata usted de afirmar su prosperidad, también mantendrá la sensación de ansiedad por la supervivencia. La prosperidad que le llegue irá equilibrada por la creciente inseguridad. Ambas cosas tienen una dependencia dualística y ninguna de las dos existe sin la otra.

Al intentar satisfacer las adicciones, no las superamos. Experimentamos una actividad horizontal; no hay crecimiento hacia arriba de la conciencia. Esto ocurrirá siempre cuando nuestra motivación sea la carencia. Cuando nos motiva la carencia, adoptamos soluciones y atraemos hacia nuestra vida cosas de las que nos hacemos dependientes. No progresamos en trascender los problemas ni en librarnos de ellos.

¿Qué pasa cuando empleamos las afirmaciones con objeto de satisfacer lo que consideramos genuinas necesidades y no adicciones? Por desgracia es difícil mantenerse objetivo en esta cuestión. Creemos estar satisfaciendo auténticas necesidades pero en realidad nos vemos impulsados por la compulsividad. El uso de afirmaciones con el fin de satisfacer necesidades compulsivas del ego es lo que podría llamarse actividad New Age de «nivel bajo». Es una forma suave de magia que conduce a una profundización del aislamiento del ego individual.



Por el contrario, cuando la situación se procesa, la inteligencia del Yo Superior actúa por nosotros, proporcionando soluciones que la mente nunca aportaría. La solución será genuinamente creativa, a la vez que conducirá a circunstancias que ayudarán a desprenderse de las adicciones.

### *Las afirmaciones no cambian las creencias ni depuran los sentimientos suprimidos*

Cuando utilizamos afirmaciones con la intención de cambiar nuestras circunstancias, por regla general pretendemos recondicionar una creencia, puesto que sabemos que las creencias son responsables de los hechos que nos ocurren. Por desgracia, las creencias no se cambian con facilidad.

Las creencias se basan en y son mantenidas por los sentimientos suprimidos. A su vez, los sentimientos son creados por las creencias. Existe un ciclo de mutua dependencia. Por ejemplo, puede que usted sienta miedo cuando ve amenazada una determinada creencia sobre la seguridad, aun cuando ésta sea irracional. Entonces el miedo se suprime y se mantiene la creencia.

No es posible abandonar, cambiar ni transformar las creencias hasta que hayan sido depurados los sentimientos suprimidos que hay bajo ellas. Esto liga con lo que he dicho antes sobre no pretender atacar directamente los sistemas de creencias, sino empezar el trabajo con nosotros mismos con cualesquiera sistemas de creencias que tengamos y superarlos mediante la integración de los sentimientos implicados.

Tampoco afectan las afirmaciones a los sentimientos suprimidos. Los sentimientos no van a evaporarse por la sencilla razón de que así lo afirmemos de palabra. Los sentimientos suprimidos están compuestos de energía mientras que las afirmaciones son mentales. Son distintos niveles de existencia. La mente no puede rechazar los sentimientos mediante el simple uso de la afirmación. Los sentimientos hay que depurarlos y experimentarlos mientras están siendo depurados.

Los sentimientos suprimidos son la fuerza que atrae los acontecimientos negativos a nuestra vida diaria. El poder está en los sentimientos, no en las creencias. De por sí, una creencia tiene relativamente poco poder. Por lo tanto, no es realista suponer que vaya a ocurrir un cambio sustancial en nuestra vida por empeñarnos en recondicionar una creencia mientras la energía subconsciente del correspondiente sentimiento sigue tanto sosteniendo a la creencia como atrayendo acontecimientos. Debe haber depuración de los sentimientos.

Sin embargo, las afirmaciones pueden ayudar a reacondicionar ciertos esquemas mentales negativos hacia una actitud de aceptación. Estudiemos cómo se utilizan positivamente en este contexto. El uso de las afirmaciones puede darse en tres formas: aceptación de los sentimientos, aceptación de las condiciones y cambio de las condiciones.

#### *Aceptación de los sentimientos*

La mente, nuestro centro del pensamiento, es una parte nuestra distinta del centro emocional. Aunque a veces haya correspondencia entre ambos, a menudo entran en conflicto. Usted puede sentirse cansado y con ganas de descansar pero las ambiciones mentales pueden empujar el cuerpo hacia una adicional actividad para realizar una meta

de la mente. Este autorrechazo es típico de la mente. En la mente, no en la parte emocional, radica el autorrechazo.

La mente puede recondicionarse para que acepte, mediante las afirmaciones. Por el contrario los sentimientos no son influibles por las afirmaciones, salvo para suprimirlos. Usted debe tener en cuenta esta distinción cuando formule afirmaciones.

Lo que ocurre en la práctica es que usar la afirmación para cambiar un sentimiento sólo sirve para hacer que un sentimiento no deseado se haga aún más consciente. Si usted no se da cuenta, tratará entonces de volver a suprimirlo, mediante alguna forma de autorrechazo. Si usted se da cuenta, no obstante, puede aprovechar la ocasión para integrarlo.

Por ejemplo, si está usted enfadado pero se empeña en rechazar su enfado y en rechazarse a sí mismo mediante la afirmación: «Estoy contento y de excelente humor», su enfado empeorará. Si en apariencia desaparece, lo cual es muy improbable, sólo es que ha sido suprimido. Lo mismo ocurrirá con cualquier otro sentimiento negativo que trate de eliminar mediante afirmaciones, como serían el miedo, la ansiedad, el deseo sexual o de comida, el resentimiento o la soledad.

Las afirmaciones deben hacerse para que ayuden a aceptar sentimientos, no a evitarlos. Si usted quiere utilizar una afirmación para que le ayude a superar su autorrechazo del enfado, podría afirmar: «Está bien experimentar y aceptar mi enfado». Evitaría usted el sentirse enojado y posiblemente temeroso y deprimido por su enfado.

Debe tener cuidado al aplicar las afirmaciones. Necesita distinguir con claridad entre pensamientos y sentimientos, aceptar los sentimientos y usar las afirmaciones para cambiar sus esquemas mentales en lo tocante a la aceptación. La mente es el origen de la opinión sobre lo que se siente. La opinión es lo que se debe cambiar.

### *Aceptar las condiciones*

Cuando recondiciona sus esquemas mentales para aceptar condiciones, no se está resignando a soportar condiciones que tal vez sea menester cambiar; aceptación sólo significa que ha cesado usted de resistirse a lo que está experimentando ahora. Al aceptar las actuales condiciones permite que se produzca el crecimiento. Cuando usted se resiste, perpetúa las mismas condiciones que quiere combatir.

Supongamos que usted cree ser pobre. Esto es en sí subjetivo y hay personas que se consideran pobres con un millón de dólares en el banco. Usted no puede recondicionar directamente su creencia sobre ser pobre debido a las energías emocionales suprimidas como la inseguridad, el miedo o la ansiedad que la mantienen. Si usted afirma: «Soy rico», hace que aflore la ansiedad suprimida sobre ser pobre. Aceptar y experimentar la ansiedad sería beneficioso, pero por regla general se vuelve a suprimir. Las afirmaciones incluso pueden operar en su contra, haciendo aflorar condiciones indeseables debido a que remueven la negatividad suprimida.

Si usted reacciona a sus sentimientos acerca de la pobreza y a la ansiedad que los acompaña pensando que es malo ser pobre y sentir ansiedad, usted se rechaza a sí mismo. Fíjese en que la creencia original acerca de ser pobre y la ansiedad que la acompaña no constituyen de por sí autorrechazo.

Es posible reacondicionar su opinión sobre ser pobre. Usted puede aceptar su pobreza junto con las emociones suprimidas relativas a la pobreza, tanto si su creencia

sobre la pobreza está justificada como si no. Su opinión de que está mal ser pobre es un esquema mental. Cuando usted acepte ser pobre, entonces puede empezar a integrar emociones sobre esa situación que han sido suprimidas y siguen evocando las condiciones de la pobreza.

Cuando se recondiciona para aceptar ser pobre, da usted el primer paso hacia un manejo creativo de la situación. Se encontrará más relajado respecto a ello. Tal vez siga prefiriendo tener más dinero, lo cual está bien, pero se habrá desprendido del aspecto compulsivo de las emociones suprimidas.

Acuérdese de que su afirmación se refiere al presente. «Está bien ser pobre» no contiene ninguna referencia al futuro; usted no se está condicionando a ser pobre en el futuro. Eso sencillamente significa que está bien, que no es un desastre, que no es tan malo ser pobre ahora. La intención es llegar a sentirse cómodo con la presente situación, no rechazarla y por lo tanto rechazarse a sí mismo.

Usted puede intentar afirmar alguna condición en este mismo momento. Elija cualquier condición «negativa» que haya estado combatiendo. Afirme: «Está muy bien que yo sea/tenga/sienta...». Dígaselo mentalmente diez veces. ¿Siente el inmediato alivio de haberse dado permiso para ser/tener/sentir lo que antes condenaba? ¿Siente usted la liberación en el cuerpo, en los centros emocionales, conforme se depuran las emociones suprimidas?

Supongamos que tiene usted una adicción. Afirmar que está bien tener la adicción no significa darse permiso para seguir actuando con arreglo a la adicción. Usted sólo está afirmando el presente: que está bien, que no es un desastre, que no es verdad que no valga usted para nada, que no es usted culpable por tener una adicción ahora mismo. Esto no guarda relación con el futuro. El futuro será que usted no actuará con arreglo a los impulsos adictivos sino que relajará la tensión mediante las técnicas de procesamiento; mantendrá una actitud no reactiva. Aceptará, pero no reaccionará ni extenderá la negatividad al universo.

¿Qué pasa si está usted enfermo, o bien tiene un dolor físico o emocional? Tiene usted que confiar en que estas condiciones extremas son la consecuencia de la acumulación de energías suprimidas, y en que los principios de autoaceptación y la invocación al Yo Superior le servirán de sostén. Cuando uno combate una condición impide que el flujo de energías se equilibre por sí mismo. Afirmar la experiencia le ayudará a aceptarla.

### ***Cambiar las condiciones***

Si ha llegado usted al punto de aceptar e integrar los sentimientos y las condiciones del momento, utilice las afirmaciones para ayudarse a conformar las condiciones en el futuro.

Supongamos que siga usted siendo pobre, según su sistema de creencias, pero ha integrado la pobreza. Usted ha llegado a sentirse cómodo con la «pobreza», pensando que no es tan mala después de todo. Puede que haya utilizado afirmaciones para ayudarse a cambiar sus esquemas mentales sobre la pobreza. O tal vez siga estando usted inseguro sobre la pobreza, pero ha aceptado la inseguridad. Usted no tiene miedo de la inseguridad, permanece con ella en el Testigo. Usted no se autorrechaza.

Ahora las afirmaciones actuarán eficazmente para cambiar las condiciones porque, al integrarlas, usted ha liberado las energías de los sentimientos inconscientes que crean su pobreza. Ya no hay presente energía que se oponga a la afirmación, como ocurría antes.

En otras palabras, sólo es posible cambiar las cosas después de haber aceptado el presente: cuando no es el deseo de escapar lo que nos mueve a perseguir el cambio. El presente está compuesto de las condiciones y sentimientos que experimentamos y de las creencias que los crean.

Cuando se utilizan afirmaciones para cambiar, se da por supuesto que las condiciones deseadas ya existen, como al decir: «Yo soy rico» o «Soy más rico cada día». La afirmación se repite mentalmente o por escrito.

Me doy cuenta de que esto se está tomando sutil y tal vez confuso, pero no quiero darle una impresión simplista e irreal de lo que puede conseguirse con las afirmaciones. Tal vez las haya ensayado sin éxito. Es posible que nuestra exposición le haya permitido vislumbrar algo sobre por qué no tuvo éxito.

*Utilice afirmaciones para ampliar su experiencia, no para escapar de ella*

Si usted ha aceptado las condiciones y los sentimientos y los está integrando, ¿serán indispensables las afirmaciones para llevar adelante el cambio? Es probable que usted no las necesite. Cuando se rinda a lo que es e invite al Yo Superior a que participe, la situación cambiará de modo espontáneo. Sin embargo, puede echarse en falta algún pequeño ajuste. Las afirmaciones y las visualizaciones pueden ser útiles en esta fase. No deben utilizarse por desesperación y carencia, tratando de contrarrestar energías suprimidas, sino simplemente para ejercitar nuestro libre albedrío sobre el curso de los acontecimientos.

¿Es posible realizar cambios sustanciales y perdurables mediante las afirmaciones? Yo tendría que contestar las dos cosas a la vez, que sí y que no.

No, porque todas las grandes filosofías religiosas que he estudiado, ya sea budismo, yoga, taoísmo, e incluso el sector más razonable del cristianismo, han enseñado básicamente la aceptación de lo negativo. Este punto de vista cuenta con el apoyo de los psicólogos. Al trabajar con nosotros mismos, nos centramos en la liberación de las energías suprimidas. Si las afirmaciones pudieran cambiar esas energías y los acontecimientos que ellas acarrearán, estoy seguro de que su uso no habría pasado desapercibido.

Además, aunque he tomado parte activa en círculos espirituales, psicológicos y de la New Age, no puedo afirmar haber encontrado a alguien que haya logrado mediante las afirmaciones un cambio material o psicológico duradero en su vida. No obstante, he conocido personas que han utilizado las afirmaciones para suprimir más sus cualidades no deseadas, y esto quedaba patente en su personalidad cuando esas negatividades suprimidas saltaban a la vista a la menor oportunidad. Estas personas también tienen la sensación de que son víctimas de ideas autoimpuestas y de hipocresía con respecto a ellos mismos. Los verdaderos cambios que yo he visto se produjeron a través de los enfoques más tradicionales de la aceptación, la meditación, la terapia y la práctica espiritual.

Por otra parte, sí, las afirmaciones tienen su lugar específico si se utilizan de forma correcta. La mayor parte de la gente que las utiliza incorrectamente desconoce los principios básicos que acabamos de tratar. Las afirmaciones pueden ser útiles para dar lugar a la autoaceptación, que es el principio del amor a sí mismo, así como a cambios materiales, cuando se utilizan correctamente. Yo lo incitaría a incluir un uso razonable e inteligente de las afirmaciones en su práctica. He aquí algunas afirmaciones típicas, en sus tres modos: 1, aceptación de los sentimientos; 2, aceptación de las condiciones; y 3, cambio de las condiciones.

**Primer centro (Supervivencia):**

Está bien sentirse inseguro.

Está bien ser pobre.

Seré más rico cada día.

**Segundo centro (Sensación):**

Está bien tener impulsos sexuales.

Me siento cómodo con mis deseos sexuales insatisfechos.

Tengo ingentes oportunidades de realización sexual.

**Tercer centro (Poder):**

Está bien enfadarse.

Está bien ser/tener (En relación a la autoimagen)

Me siento cómodo en las situaciones restrictivas. Mi poder personal aumenta cada día.

**Cuarto centro (Corazón):**

Está bien estar solo.

Acepto mi alienación.

Me amo a mi mismo por aceptar mi (Cualquier debilidad percibida)

Establezco con facilidad relaciones amorosas.

Querría ocuparme de otro aspecto afín a las afirmaciones. Quizás se pregunte usted si retener los sentimientos negativos en la conciencia durante su procesamiento serviría para atraer otros sucesos negativos. Esto no ocurre.

Suele interpretarse que el principio de las afirmaciones significa que los pensamientos que se mantienen en la mente atraen sucesos similares. Sin embargo, no son fundamentalmente los pensamientos, sino los sentimientos, los que nos procuran sucesos. El poder se encuentra en los sentimientos. Los sentimientos negativos subconscientes trabajan activamente para procurarnos acontecimientos, aunque nosotros no seamos conscientes de esos sentimientos. El mero hecho de llevar estos sentimientos a la conciencia no aumenta su tendencia a actuar de ese modo. Por el contrario, cuando empezamos a trabajar con los sentimientos disminuye su fuerza atractiva por varias razones.

En primer lugar, al llevar los sentimientos a la conciencia nos volvemos conscientes de los contenidos del subconsciente. La conciencia disminuye de por sí la fuerza atractiva.

Por otra parte, cuando entramos en la experiencia directa del Testigo, hemos dejado de identificarnos con los sentimientos. La desidentificación frena el poder de los sentimientos negativos para atraer acontecimientos. Los sentimientos negativos tienen el poder de atraer acontecimientos cuando nos identificamos con ellos, y podemos estar identificados con los sentimientos aunque no seamos conscientes de ellos. Conforme se produce la integración, la energía negativa se libera y la fuerza atractiva del subconsciente se disuelve por completo.

### *El entorno*

El tema del entorno es difícil. No cabe duda de que nuestro entorno nos influye. Nos vemos rutinariamente expuestos a estímulos negativos, incluidos ruidos, contaminación atmosférica, estrés laboral, hacinamiento, así como a condiciones y personas genuinamente peligrosas. En las zonas urbanas, estos factores se intensifican. Absorbemos negatividad y ésta nos afecta. Al procesar nos preguntamos si operamos con nuestras personales energías o si con las que hemos recogido del exterior.

Un factor adicional tocante a las grandes ciudades es la falta de prana; las ciudades son deficientes en prana. Vivir en una gran ciudad tiene como consecuencia una deficiencia crónica de prana. La mayor parte de la gente no se da cuenta de lo importante que esto puede ser. Que falte el prana apropiado significa falta de energía psíquica. Se desarrollan tendencias adictivas primarias para conseguir la energía que hace falta para simplemente funcionar. Nos volvemos dependientes de estimulantes, que van desde el café y el azúcar hasta la tele, las drogas y el sexo. Cuando estoy en una ciudad, inmediatamente me siento más estresado y mis centros inferiores empiezan a mostrar sus facetas negativas. Me vuelvo ansioso y me preocupo por las cuestiones relacionadas con la supervivencia (el dinero). Estoy al mismo tiempo estimulado sexualmente y frustrado. Me pongo de mal humor. Esto lo causa la combinación de los factores negativos primarios ya mencionados y la falta de prana fresco. Sin prana, los chakras se hallan literalmente hambrientos.

En los ambientes negativos es fácil alcanzar un nivel de sobrecarga. Nos enfrentamos con demasiada negatividad y sobrepasamos nuestra tolerancia. Claudicamos. Empezamos suprimiendo toda la negatividad que nos rodea y acabamos por también suprimirnos a nosotros mismos. Sin embargo, la cuestión no es tan simple.

Sirviéndonos de una analogía, si nos pilla la lluvia por sorpresa, y nos sentimos helados, empapados y desgraciados; cabe la posibilidad de procesar la situación como una respuesta a las propias condiciones. Usted puede apropiarse, aceptar, experimentar y transformar el sentirse miserable bajo la lluvia, cogiendo a lo mejor una pulmonía si rebasa su grado de tolerancia. O bien puede andar hasta el refugio más próximo y resguardarse de la lluvia. Yo recomiendo dirigirse al refugio y también recomendaría este tipo de solución a cualquier problema, siempre que fuese viable. Utilice el procesamiento sólo cuando no sea posible resguardarse la lluvia.

A todos nos coge la lluvia por sorpresa de una forma u otra. Lo que no comprendemos es que tenemos la opción de ir a resguardarnos pero no lo hacemos. La realidad es que elegimos quedarnos bajo la lluvia.

Esto se debe a que la negatividad exterior a nosotros coincide con nuestra negatividad interior; nos atrae inconscientemente. Nos vemos llevados hacia el caos, es un reflejo nuestro, nos identificamos con él y nos lo apropiamos. A fin de cuentas, lo más probable

es que sea creación nuestra. La persona iluminada se limita a refugiarse de la lluvia. Las no iluminadas permanecen bajo la lluvia, combatiéndola y perpetuando las condiciones. La cuestión del ambiente adopta, pues, un sesgo distinto. Si nuestro entorno es un reflejo nuestro, eso explicaría por qué es tan difícil alejarse del mismo.

*Atraemos y absorbemos energías que ya están en nuestro interior*

Es correcto aceptar la negatividad que parece llegarnos del exterior, incluso en ambientes muy negativos. Nuestra reacción a las condiciones exteriores corresponde a nuestro karma: forma parte del mecanismo de proyección. Si nuestro ambiente nos deprime o nos enoja, lo único que hace es reavivar esos sentimientos de nuestro subconsciente. La negatividad debe aceptarse.

El problema de los ambientes negativos pasa a ser entonces el de la sobrecarga. Aunque los sentimientos que emerjan se deban integrar, nos sentimos avasallados por la cantidad de negatividad, empezamos a suprimir y el crecimiento se estanca. Por lo tanto, debemos controlar nuestro ambiente de manera que no sobrepase nuestro nivel de tolerancia y lleguemos a una situación de sobrecarga. Al mismo tiempo, debe entenderse que si nos protegieramos de todas las negatividades exteriores a nosotros que percibimos, quedaríamos desconectados de la proyección de nuestro subconsciente.

También debe usted recordar que es importante abrirse a las energías e influencias positivas, recibir los beneficios que proporcionan esas fuentes. Así pues, debe usted hallar el justo equilibrio al hacer frente a la vida para nutrirse al mismo tiempo que afronta sus proyecciones, pero sin ser avasallado por la negatividad del mundo. No obstante, si le parece que no puede protegerse de alguna persona o circunstancia concreta, esté seguro de hallarse en presencia de una lección kármica que se debe integrar.

### *Participación*

Nosotros «participamos» en algo cuando nos identificamos con ese algo, o bien cuando optamos por no resguardarnos de la lluvia. Nos tomamos en serio algunas situaciones, sin sospechar que en buena medida las hemos creado

Imagínese que las demás personas que parecen estar causándole el problema son en realidad recortables de cartulina. Véalos como caricaturas planas, unidimensionales, pintadas y pegadas. Mírelas por detrás y vea los palitos que sostienen las figuras. Cuando visualice una figura, imagínese la haciendo aquello que a usted lo trastorna. Véala en una pose fija sin movimiento. Comprenda que es usted quien ha creado la figura para probarse a sí mismo. Para esto sólo se necesita un instante de tiempo; no quiera mantener la imagen tanto tiempo que le aparte de la interacción. Visualizar esto incluso puede ayudarlo a salir con una sonrisa en medio de una confrontación.

Puede parecer que esté usted despersonalizando a otras personas cuando las ve como caricaturas, pero no es así. Lo que hace usted es representar dramáticamente y desinflar su tendencia a participar en sus propias proyecciones. Despersonaliza a los demás cuando participa en las situaciones; entonces los ve verdaderamente como recortables. Les asigna sus propios roles proyectados. No los ve como son. Creo que este

truco me ayuda a no reaccionar a mis proyecciones y me permite relacionarme con los demás más objetivamente.

### ***Resolución de problemas***

Las técnicas de procesar sirven para la resolución de problemas en general, así como para manejar sentimientos y situaciones. El problema puede ser un asunto práctico, una cuestión con respecto a una persona o una relación, o cualquier otro.

Mantenga en la mente la situación problemática, sin pensar en la solución. Pase el problema a la inteligencia del Yo Superior. Se le presentará una solución única y creativa. Todas las personas creativas utilizan un enfoque similar, aun cuando no se den cuenta de lo que hacen. Los pasos son:

**CONCIENCIA:** Formule mentalmente el problema con claridad, pero no la solución. Incluso escríbalo.

**ACEPTACIÓN:** Acepte que no conoce la solución. Entre en el estado de «no saber» del Zen.

**EXPERIENCIA DIRECTA:** Mantenga el problema en la conciencia, siendo testigo del mismo. Internamente, asigne al problema a su Yo Superior y olvídelo. Los tres primeros pasos duran minutos, o menos.

**TRANSFORMACIÓN:** Aguarde a que aparezca la solución, sea viniéndole directamente a la mente, sea surgiendo en forma de ensueño o en cualquier otra representación simbólica. Esto puede ocurrir de inmediato o bien después de un cierto tiempo.

### ***El trabajo onírico***

Los sueños son un medio que tiene el subconsciente de comunicar sus contenidos a la mente consciente. Cuando empiece a trabajar consigo mismo es probable que su vida onírica se haga más vívida y significativa. Durante los sueños se producirán depuraciones espontáneas.

El habitual enfoque psicológico y analítico de los sueños consiste en tratar de entender lo que representan. Aunque el análisis sea adecuado a veces, en nuestro trabajo enfocamos los sueños igual que cualquier otro acontecimiento. Se concibe el sueño como la metáfora dramatizada que desencadena los sentimientos que la acompañan. Se considera que el propósito de los sueños es llevar los sentimientos a la conciencia; su contenido intelectual se considera secundario y posiblemente engañoso.

Por ejemplo, usted sueña con una interacción especialmente desagradable con su cónyuge y con que es odiado por él o ella. Si se toma esto por lo que parece significar, tal vez piense que el subconsciente está queriendo advertirlo acerca de algo relativo a su cónyuge. Puede volverse paranoico. Tal vez se pierda en el análisis, ignorando el sentimiento. Si adopta el enfoque del procesamiento, considerará que el sueño está haciendo aflorar sentimientos complementarios suprimidos con respecto a su relación, o incluso sentimientos con respecto a usted mismo, y que usted está proyectando en su cónyuge. Usted no permite que el sueño socave su relación. Acepta y experimenta los sentimientos, con lo que los depura.

Los sueños se vuelven significativos cuando los sentimientos que los acompañan son intensos. Los sentimientos son la parte esencial de los sueños, pero pueden pasarse



por alto mientras buscamos el «significado». Si usted no se da cuenta de que se están depurando los sentimientos, se resiste y vuelve a suprimirlos. No se rechace a sí mismo negando los sentimientos oníricos; no busque el significado intelectual que es probable que no exista. Integre los sentimientos, ya sea al despertar, ya sea durante la meditación habitual. Trabajar con los sentimientos oníricos puede constituir otro poderoso enfoque para trabajar consigo mismo.

Comprendo que el conflicto que padezco  
es el resultado de ser adicto a una cara  
de cualquier experiencia dualística  
a la vez que procuro evitar la otra.  
Comprendo que ningún monto de lo «positivo»  
me satisfará nunca  
y que, para curarme,  
debo integrar directamente  
la cara «negativa»  
mediante su aceptación y experiencia.  
Al hacer esto trasciendo  
la montaña rusa emocional en que iba montado.  
Encuentro la auténtica satisfacción.  
He crecido.

### **13.- La integración**

Al trabajar con nosotros mismos integramos las dos caras de cualquier experiencia dualística. Nuestro problema es que rechazamos una cara y nos aferramos de forma dependiente a la otra, creando dolor. Comprender esto a propósito de cualquier situación estresante forma parte de la conciencia, es el primer paso para la transformación.

Nuestra percepción de la cara negativa de la dualidad la empeoran nuestras proyecciones. Proyectamos emociones suprimidas, creyendo que están causadas por la experiencia estresante. Por ejemplo, rechazamos la inseguridad y luego proyectamos nuestro miedo en una situación insegura, creyendo que la situación es responsable del miedo. Nos autorrechazamos puesto que no aceptamos el miedo. Nos volvemos compulsivos; el deseo de satisfacer la necesidad no es proporcional al lugar que verdaderamente ocupa en nuestra vida.

Lo que hemos de entender es que, cualesquiera que sean las medidas que adoptemos con objeto de satisfacer las necesidades compulsivas, nunca tendremos bastante, dada la naturaleza dualística de la existencia. Las emociones suprimidas no pueden satisfacerse por medios exteriores; ésa es la falsa promesa del materialismo. Las emociones inhibidas sólo pueden satisfacerse mediante la depuración y curación interior.

Cuando se suprimen las emociones se producen bloqueos. Los bloqueos ocultan cualquier sentimiento que esté siendo evitado, pero también crean deseos compulsivos con respecto a su complemento dualístico. Por ejemplo, suprimimos la soledad y a continuación sentimos la necesidad compulsiva de estar con gente, pero no nos satisfacemos por mucho que estemos con otras personas. La soledad debe integrarse directamente.

El deseo compulsivo se siente en cualquiera de los centros de conciencia. Lo que se necesita no es satisfacer el deseo, sino la eliminación de la compulsividad mediante la integración de las dos caras de la dualidad. Se normaliza el flujo energético del centro correspondiente y se disuelve la compulsividad.

Por supuesto, cualquier situación a que nos enfrentamos es algo que hemos atraído nosotros mismos con las energías suprimidas, con nuestro karma, para empezar. Aceptar y experimentar las energías conforme afloran con nuestras emociones eliminará la causa

subconsciente de las condiciones y tendrá lugar espontáneamente la transformación. Recuerde que al operar con los sentimientos debe, primero, activar la energía curativa y entrar en el Testigo. Haciéndolo, ganará fuerza y perspectiva para enfrentarse a las emociones intensas. En cuanto haya mejorado su práctica podrá entrar en el Testigo en cuestión de segundos, o en menos. Bastará con que se acuerde de hacerlo. Se puede entrar en la conciencia testimonial tanto durante la actividad como durante la meditación; mantenerse en el Testigo durante la actividad se convierte en un hábito automático.

Los terrenos que constituyen un desafío personal suelen caer en uno o más de los cuatro primeros chakras: Supervivencia, Sensación, Poder y Corazón. Este capítulo tratará sobre la integración de cada uno de estos centros con mayor detalle, pero antes empezaremos por ocuparnos de la condición depresiva en general.

### *La integración de la depresión*

La depresión es un estado de agotamiento energético. Puede tener lugar en uno o más chakras. Es posible que usted pierda la perspectiva adecuada y proyecte su depresión sobre áreas de la vida no relacionadas con ella, pensando que está deprimido como consecuencia de esta o aquella circunstancia en lugar de comprender la causa real: el agotamiento energético.

Si tiene usted costumbre de buscar excesiva estimulación o excitación, experimentará la depresión, por ser su complementario, cuando se le agoten las reservas de energía. Tal vez busque escapar de la depresión por medio de mayor estimulación, o incluso mediante el abuso de sustancias, cayendo en el ciclo adictivo.

Puesto que somos seres activos, es inevitable un cierto grado de depresión. Es el complemento de la actividad. Si usted acepta la depresión y se abre a ella, recargará sus reservas de energía en lugar de suprimir la depresión con el autorrechazo, tal como ocurre cuando nos deprimimos por nuestra depresión.

### *El autorrechazo puede ser la causa principal del agotamiento energético*

El constante autorrechazo conduce a veces a la depresión crónica. El autorrechazo en forma de pensamientos inculpadores, de expresión inculpadora, de fantasías sobre el futuro o sobre el pasado, de juzgar, de reaccionar a los sentimientos, de controlar y en especial de ser motivado por negatividades, requiere en todos los casos grandes cantidades de energía. También se requiere energía para bloquear los chakras y para protegernos de la parte de nosotros mismos que está siendo suprimida. Cuando verdaderamente estamos metidos en el autorrechazo sentimos un momentáneo bienestar debido a la avalancha de energía, pero luego se instala la reacción.

Para integrar la depresión debe comprender qué es una sensación de agotamiento energético. No reaccione tratando de escapar ni de compensarla mediante otras actividades. No acuse de su depresión a las circunstancias, a los acontecimientos ni a otras personas. Por el contrario, acepte y experimente la depresión.

Al entrar en el sentimiento depresivo, entréguese por completo a la sensación. Entre en el Testigo y deje que la depresión exista. El mero hecho de actuar así constituirá un inmenso alivio, porque ya no está empeñado en evitarla. El que cese la resistencia a la depresión cambiará todo su flujo energético.

Cuando empiece a trabajar con los sentimientos depresivos empezará a sentir cómo tiene lugar la recarga. El Yo Superior atraerá automáticamente energías con las que suplir sus agotadas reservas. Colaborará usted si activa la energía curativa, entrando en Alfa y utilizando las meditaciones de tonificación y de toma de contacto con la tierra, y muy en especial si respira en los sentimientos depresivos.

Cuando se integra, la depresión se convierte en el complementario natural del empleo de sus energías. La depresión se convierte en un tiempo para recargar, para curarse. Puede ser alegre y reparador, una vez se ha entregado uno. Los desequilibrios físicos correspondientes al agotamiento energético también quedarán regulados.

Si se suprime la depresión y se almacena en el cuerpo energético, el agotamiento se hace más intenso, no habiendo posibilidad de recargar. Si usted presenta una pauta de evitación de la depresión, lo probable es que disponga de una buena cantidad de depresión suprimida. Puede trabajar con ésta, de manera razonable, sin exceder su grado de tolerancia. No reaccione a su depresión; no se deje motivar por ella. La aceptación lo conducirá en último término al punto desde donde se experimenta la depresión de un modo equilibrado y como la operación natural de recargar las energías.

### *La integración del miedo*

El miedo corresponde al primer chakra, el centro de la Supervivencia. El miedo aparece en la conciencia en forma de ansiedad, inseguridad, aprensión, nerviosismo o paranoia. Quedamos aferrados a asuntos del trabajo, del dinero, de la salud, de la seguridad física, de la vida misma.

Hace falta una cierta cantidad de miedo para sobrevivir en el mundo. El miedo nos protege. Cuando el miedo está integrado su consecuencia es la prudencia y la firmeza, equilibradas con los impulsos que se ocupan de las necesidades básicas de supervivencia. Nuestros impulsos están regulados, actuamos juiciosamente.

No integrado, nos da miedo el propio miedo. No permitimos que el miedo forme parte de nuestra firmeza; rechazamos y nos resistimos al miedo. Percibimos el miedo como algo indeseable, algo que debe eliminarse en lugar de ocupar un lugar armónico en nuestra vida. Al estar motivados para eliminar el miedo, lo suprimimos.

Al suprimir el miedo entramos en el ciclo del autorrechazo. El miedo se acumula en el subconsciente hasta llegar a obsesionarnos. Empezamos a proyectar sobre situaciones inapropiadas. Vamos volviéndonos paranoicos, imaginando circunstancias amenazadoras cuando no existen tales. Procuramos componer nuestra realidad personal de forma que nos proteja del miedo.

*No se puede vencer al miedo manipulando la realidad*

Es posible que sean precisos muchos años para aprender que, hagamos lo que hagamos para combatir el miedo, nunca será suficiente. El miedo siempre perdura, porque el miedo está dentro. Hay personas que nunca aprenden esto. Se pasan toda la vida motivadas por el miedo, sin jamás eliminarlo de su vida. El miedo no desaparece por el mero hecho de que hagamos cambios. Es cierto que podemos hallar un aparente alivio temporal en algún terreno, pero el miedo emergerá en otro. Lo único que hacemos es cambiar el objeto en que se proyecta.

Por ejemplo, es posible que tenga necesidades económicas urgentes, pero proyecta sobre la situación y experimenta un estrés desproporcionado. Experimenta las ansiedades suprimidas conforme las va proyectando. Aún se siente más confundido y ansioso cuando descubre que no es posible satisfacer sus «necesidades» por mucho dinero que consiga. Pueden aumentar sus ingresos pero, en el nivel psíquico, los miedos suprimidos seguirán acarreándole nuevos gastos. Usted no avanza en ningún momento. No es la situación actual lo que le está creando el estrés sino los sentimientos inhibidos. Si depura los sentimientos, estará usted en condiciones de trabajar con la situación real de modo más racional y efectivo.

Además, cuando permitimos que el miedo nos motive, caemos en la dependencia de cualquier cosa que adquiramos. Nos volvemos dependientes del empleo, del saldo bancario, de la bolsa, del sistema económico, lo que produce más inseguridad y desasosiego.

Utilizar a otras personas para eliminar el miedo tiene como consecuencia unas relaciones insanas y dependientes. Incubamos resentimiento por nuestra dependencia y eso hace imposible mantener el amor. Por desgracia, el miedo es uno de los principales motivos de las relaciones personales actuales. Nos volcamos en las relaciones personales tratando de eliminar los miedos relativos a la seguridad, la economía, la soledad, la autoestima o las carencias sexuales. Tenemos que aprender que nunca podremos escapar del miedo mediante parachoques. Nuestros miedos son compulsivos y hay que integrarlos, no combatirlos.

*¿Está usted motivado por el miedo o por el amor?*

Necesitamos ser conscientes: es facilísimo dejarse motivar por el miedo inconscientemente. Para comprobar sus motivaciones, basta con que se pregunte a sí mismo si su motivación es el miedo o el amor. Éstos son los dos principales tipos de motivación. Cuando la motivación es el miedo, lo que nos interesa es el resultado de la actividad, no disfrutamos realmente de la actividad en sí misma. Cuando la motivación es el amor, hacemos todo lo que hacemos por el gusto de hacerlo. Manifestamos nuestro amor al hacer. Cualquiera que sea, la recompensa es secundaria.

Es posible vivir una vida basada en la motivación amorosa pero no muchos de nosotros lo conseguimos. Estamos casi completamente motivados por el miedo. El miedo en el nivel de la Supervivencia llega a la conciencia en forma de ansiedad por el dinero y la seguridad, lo que conduce a la avaricia y el egoísmo. Por supuesto, necesitamos dinero para sobrevivir; pero si nos motivara el amor, el dinero vendría solo.

Tal vez necesite observar atentamente si obedece al miedo o al amor. Si logra que cada día aumente un poco la proporción en que lo motiva el amor, tal vez se transforme su vida. Tenga en cuenta que eso no significa verse motivado por el miedo a no tener o perder una relación «amorosa».

El problema es que no podemos estar motivados por el amor cuando retenemos el miedo suprimido. Para estar motivado por el amor es necesario depurar antes el miedo; de lo contrario, el miedo siempre se colará en la motivación. Hacer frente e integrar el miedo dará lugar a su definitiva liberación.

### *Acepte y experimente su miedo*

El miedo se integra lo mismo que cualquier otra emoción. Cuando se sienta ansioso o inseguro, o esté a punto de tomar una decisión o se sienta motivado a eliminar el miedo, deténgase y procese primero. Acepte el miedo, entre en el Testigo y en la experiencia directa de su miedo. No tenga miedo del miedo. Siéntalo sin resistencia. Abrase al miedo, de forma controlada, hasta que perciba un cambio energético. Si tiene usted un problema de miedo crónico, tendrá que realizar la operación durante un tiempo. Trabaje todas las emociones relacionadas con el centro de la Supervivencia, como es la ansiedad por perder propiedades o posesiones, por el abandono de las personas de quienes se depende, o por inseguridad en general. No inculpe a nadie, ni a sí mismo, por su situación.

Acuérdese siempre de respirar en la emoción. Respire directamente en el centro de la Supervivencia. Utilice el trabajo corporal para liberar la congestión energética del chakra. Lleve luz a la zona y depure la negatividad tomando contacto con la tierra. Si el miedo constituye un problema particular para usted, insista en el trabajo sobre el centro de la Supervivencia durante la práctica. De ese modo pasará a estar motivado por el amor.

### *La integración del sexo*

Cuando hemos suprimido y bloqueado el segundo chakra, el centro de la Sensación, sentimos unas ansias compulsivas y distorsionadas de sexo, de comida, de alcohol, de tabaco, de drogas y de otras sensaciones físicas.

He descubierto que estas ansias pueden manejarse de forma eficaz trabajando con ellas en el nivel energético, aceptándolas y experimentándolas sin llevarlas a cabo. Las técnicas del proceso le permitirán hacer esto. No condene, no combata, no elimine ni evite las ansias. Son muy intensas y lo único que conseguirá es incurrir en supresiones adicionales.

### *Suelte la energía del segundo chakra*

Al trabajar consigo mismo, el objetivo es soltar la energía bloqueada en el segundo chakra. Comience por ejercicios físicos elementales y semiregulares. Siga con una práctica regular del trabajo corporal y del yoga, insistiendo en el segundo centro. Utilice contracciones del perineo y del bajo vientre para estimular la liberación; pueden serle muy útiles. Utilice la meditación y los ejercicios respiratorios para llevar luz y prana al segundo chakra, y tome contacto con la tierra para expulsar la negatividad. A veces es difícil trabajar con el segundo chakra, dado lo afianzada que está la represión sexual, que considero la principal causa de los problemas en este terreno.

Al trabajar con el centro, los deseos resultan estimulados y emergen sentimientos de toda clase. No se debe condenar ninguno de los deseos ni de los sentimientos; eso es lo que dio lugar a que fueran suprimidos en un primer momento. Deben ser aceptados y experimentados pero no llevados a cabo, porque en esta fase siguen siendo compulsivos. Aceptar pero no llevar a cabo es una sutil distinción, pero de importancia crítica.

*Acepte pero no lleve a cabo los impulsos sexuales compulsivos*

Se nos ha condicionado a pensar que los impulsos sexuales deben satisfacerse inmediatamente. Sin embargo, la realidad es que la vida, incluso en las mejores condiciones, no permite la inmediata manifestación de los impulsos sexuales. Entonces nos sentimos estafados. Tenemos la sensación de estar perdiéndonos algo a lo que tenemos derecho. Desarrollamos una actitud fiscalizadora sobre los impulsos sexuales, condenándolos inconscientemente porque parecen procurarnos más frustración que contento. Empezamos a suprimir los impulsos sexuales conforme emergen y ello se acompaña de una sensación de frustración sexual. La supresión se acumula y nos sentimos bloqueados y compulsivos.

Puede haber otras vías, en dependencia de nuestra historia personal, por las que se inicia la supresión de los impulsos sexuales. Lo importante no es por qué hacemos eso, sino reconocer que eso es lo que ocurre. Comprender intelectualmente la causa de la supresión poco hará por cambiar la pauta de la supresión. La pauta ha quedado establecida en un nivel inconsciente y la alimenta la energía suprimida. Ha alcanzado el grado de represión, en el que suprimimos sin tener consciencia de ello. Trabajar con los sentimientos de frustración que sí son conscientes dará lugar en último término a la integración.

Lo que es necesario reconocer es la realidad de que la satisfacción sexual la crea y la equilibra la tensión sexual. Rechazamos y suprimimos la tensión, ocasionando el bloqueo. Parte de nuestro rechazo se debe al carácter intenso del impulso sexual, sobre todo en los hombres. Al rechazar la tensión sexual, tratamos de escapar de ella. Perseguimos el sexo por el sexo en vez de como un medio para compartir y aunar energías con la persona amada.

Si empieza usted a aceptar y a experimentar las tensiones sexuales sin llevarlas a cabo, provocará grandes cambios en sus pautas energéticas y de crecimiento. Puede parecer que sea mucho pedir, y es mucho. Sólo los buscadores que se han entregado a la práctica y al crecimiento querrán extender este enfoque hasta sus lógicas consecuencias, que incluyen períodos de abstinencia sexual.

La fisiología esotérica del celibato la han entendido bien los maestros orientales. Enseñan a aceptar el impulso sexual pero no realizarlo, con lo que se acumula la energía hasta el punto en que asciende a los otros chakras y sirve para estimular su despertar. El centro sexual queda integrado y sirve de principal fuente de energía para la transformación personal. La transmutación de la energía sexual es el fundamento de todo el yoga avanzado, pero no debe ensayarse hasta estar uno en condiciones, cuando los caminos del cuerpo estén abiertos para que verdaderamente la energía ascienda en lugar de acumularse en el segundo chakra.

En términos prácticos, aceptar pero no llevar a cabo significa permitir que el impulso sexual exista, e incluso tener relaciones sexuales, sólo que sin orgasmo. La renuncia al orgasmo no supone el problema que pueda parecer a primera vista, porque la acumulación de fuerza sexual se libera hacia arriba, hacia los otros chakras, en lugar de hacia el exterior, como ocurre en el orgasmo convencional. En la rama del yoga que se denomina Tantra, el interés se centra en controlar y transmutar la fuerza sexual, poniéndola en relación con la energía Kundalini. Facilita la transmutación una práctica correcta, lo que conlleva posturas de yoga, ejercicios respiratorios y llaves. La contracción del perineo es la llave principal y se utiliza para difundir y dispersar la energía sexual procedente del segundo centro hacia los otros. Mantak Chia, en sus iluminadores libros,

ha hecho mucho por dar a conocer el tema. A juzgar por su popularidad, parece haber más personas interesadas de lo que se cabría haber esperado.

Lo importante es aceptar en lugar de llevar a cabo. En mi opinión, muchos buscadores espirituales comenten el error de suprimir los impulsos sexuales en nombre del celibato, aunque tal vez no sean conscientes de ello. Los impulsos deben aceptarse consciente y deliberadamente, incluso deben celebrarse, pero no llevarlos a cabo. Los impulsos sexuales compulsivos se disuelven, lo mismo que cualquier otro sentimiento integrado. Al cabo de un tiempo, lo probable es que la energía se eleve, ascendiendo por el cuerpo, sin necesidad de forzarla. Si los impulsos no se aceptan, la energía no sube a los otros chakras. Queda suprimida y retenida en el segundo chakra.

Me doy cuenta de que transmutar la energía sexual tal vez no sea algo que está a su alcance aún, pero saber en qué consiste es posible que influya en su actitud sobre la necesidad de liberarse inmediatamente de los impulsos sexuales. Podría agregar que, una vez está integrado el sexo y establecido el celibato, la frustración sexual se evapora. No hay ninguna sensación de constante frustración, ni siquiera la necesidad de la habitual liberación sexual. Por el contrario, hay la gozosa sensación de haber dejado de ser esclavo de la tensión sexual. Por otra parte, cabe participar en actividades sexuales sin orgasmo convencional, sin compulsividad. Es como tener lo mejor de los dos mundos.

En mi personal experiencia en este terreno, descubrí que se tarda pocas semanas en superar la inicial frustración de no dar salida por la vía habitual a la energía que se acumula. La energía ascendía entonces hasta llegar a mi coronilla, donde sentía cómo se acumulaba la presión, y luego se liberaba volviendo a descender por mi cuerpo. Al cabo de unos meses, sentí una tremenda liberación de la tensión sexual en el bajo vientre, la zona del segundo chakra.

Esto no ocurrió hasta que hube alcanzado el punto de aceptar por completo los impulsos sexuales que sentía. Hasta entonces creía haberlos aceptado pero no los había aceptado; me resistía inconscientemente. La liberación se produjo un día en que practicaba posturas de yoga al mismo tiempo que era Testigo de mis impulsos sexuales. Entré en la absoluta aceptación y experiencia de mis impulsos sexuales, y casi simultáneamente sentí liberarse la tensión sexual suprimida. También se liberaron tensiones suprimidas de las que ni siquiera era yo consciente. La relajación del chakra fue tremenda.

En esta experiencia única depuré una buena cantidad de material suprimido que acarrea en el segundo chakra. Estaba comenzando una importante curación, mientras la energía sexual activaba los centros situados más arriba. Entré en la fase de depuración del plexo solar y empecé a entendérmelas con la negatividad suprimida de ese centro conforme iba emergiendo.

La mayor parte de nosotros estamos suprimidos en el segundo centro. Por lo tanto, es difícil ir adelante sin la normal liberación de energía sexual. La propia supresión bloquea el ascenso de la energía, desde el chakra a otros chakras superiores, y su liberación a través del orgasmo es la única alternativa. Si se pone usted a trabajar este centro, su vivencia sexual se irá gradualmente transformando. Aumentará su capacidad para disfrutar de forma no compulsiva del sexo, así como de otros terrenos afines como el de la comida, el alcohol o las drogas. Si ha de ocuparse de alguna de estas sustancias afines, trátela exactamente igual que al sexo.



## *La integración de la cólera*

La cólera es la manifestación de tener desintegrado el tercer chakra, el centro del Poder. Es probable que sea la emoción que más se proyecta. Constantemente evitamos la responsabilidad por la cólera, creyendo que los otros son la causa del enfado. Constantemente inculpamos, rechazándonos a nosotros mismos.

### *No trate de apartar la cólera de su mente*

La cólera no tiene fundamento racional. No puede controlarse mediante la identificación intelectual de qué es lo que enoja a uno y tratar de cambiar la reacción mediante la reprogramación de uno mismo o de los demás. Los tipos de terapia «racional», en los que se intenta reprogramar el contexto de las reacciones, así como los estímulos, pueden ser positivamente peligrosos. Si utiliza un enfoque racional y da la sensación de tener éxito, se está limitando a volver a suprimir la cólera, que saldrá a relucir en otro momento.

Los niveles inusuales de cólera siempre representan energía suprimida. Debe liberarse en el nivel energético. La reprogramación no es la respuesta. La reprogramación parte del supuesto de que la cólera debe evitarse; este enfoque está condenado desde el principio. La cólera debe aceptarse con objeto de depurarla.

También es posible que experimente lo que vulgarmente se denomina cantidades «ordinarias» de cólera, lo que no supone energía suprimida y no es tan intensa como la cólera suprimida. El proceso es el mejor enfoque que conozco para manejar tanto la cólera ordinaria como la suprimida.

Ya nos hemos ocupado de la ineficacia y autodestructividad de desahogarse en quienes parecen haber causado la cólera. El procesamiento, los ejercicios respiratorios y el trabajo corporal liberarán la cólera de manera eficaz, sin hacer que los demás se distancien de nosotros.

He utilizado la cólera como ejemplo funcional a lo largo de este libro dado lo común que es el problema. Permítaseme resumir los pasos de la integración en el caso de la cólera:

**1. CONCIENCIA.** Aprópiase de su cólera. Comprenda que cualquier cosa que lo esté «haciendo» encolerizarse no hace más que sacar a la luz su cólera suprimida. No hay ninguna razón racional por la que deba optar por estar colérico, pero su subconsciente aprovecha la oportunidad para proyectarse y autodepurarse.

**2. ACEPTACIÓN.** Cese la resistencia interior a su cólera. No piense que debe evitarla. Acéptela pero no la ejerza ni la extienda por el universo con actitud inculpadora. Si inculpa o ataca a otros, se rechaza a sí mismo y vuelve a suprimir la cólera.

**3. EXPERIENCIA DIRECTA.** Ríndase a la experiencia de la cólera. Siéntala en el cuerpo, mientras se mueve la energía. Si es posible, utilice el trabajo corporal y las posturas de yoga que actúan sobre el plexo solar. Sienta la cólera en el momento, sin pensar en cambiarla. **MANTENGA LA RESPIRACIÓN.**

**4. TRANSFORMACIÓN.** Active el Testigo mediante la concentración en el

Tercer Ojo. Permita que la energía de la cólera halle su propio equilibrio. Deje que el resultado lo controle directamente el Yo Superior. Deje que se produzca el cambio en

los planos psíquicos interiores, sin conocimiento ni intención conscientes por su parte. La cólera se disolverá, no se suprimirá, y se producirá el cambio creativo espontáneamente.

Si la cólera es un problema para usted, tiene que aceptar que se necesitará tiempo para alcanzar el equilibrio. Aprenda a trabajar con la cólera durante la meditación; conseguirá la capacidad de hacer lo mismo en la confrontación.

En un período de mi vida, sentía unas tremendas oleadas de cólera cuando me sentaba a meditar. Ocurrían cosas que interrumpían mi meditación y me dominaba la cólera. Decidí que se estaba depurando mi subconsciente y que una vez me hubiera sentado a meditar, no me levantaría para modificar nada de mi entorno hasta haber concluido la meditación.

Me sentaba. Sonaba el teléfono y no estaba puesto el contestador automático. Los vecinos ponían música y yo tenía las ventanas abiertas. Mi gato se quedaba encerrado en la calle y se ponía a arañar la puerta. En la puerta de al lado martilleaban unos carpinteros, etc. Eso ocurría después de haberme trasladado a la costa en pos de la calma que no había en la ciudad.

Liberaba grandes cantidades de cólera durante estas meditaciones. Muchas veces el cuerpo se me ponía a temblar y a estremecerse, pero yo no interrumpía la experiencia de mi cólera. Las crisis llegaban a durar unos diez minutos y ocurrieron durante varios meses. Me di cuenta de que yo estaba atrayendo esos hechos y reaccionando ante ellos con objeto de depurar. No necesitaba el estrés urbano para que me provocara; yo mismo me procuraba la provocación. La cólera se iba depurando no porque yo estuviera en un ambiente estresante sino porque estaba en un ambiente curativo. Poco a poco, mis meditaciones se fueron sosegando. Es posible que también usted atraviese un período similar, cuando empiece a depurar la cólera o cualquier otra emoción. Si usted trabaja lo que se está depurando, puede lograr cambios perdurables.

La cólera corresponde al centro del Poder. Sentimos cólera porque no hemos integrado las caras complementarias de la dualidad del Poder: nuestra capacidad de control en oposición a nuestra impotencia. Rechazamos la impotencia y nos sentimos encolerizados cuando nuestro poder, en realidad nuestro infantil deseo de omnipotencia, se ve amenazado. Debemos aceptar que tenemos ese deseo de omnipotencia, y también que somos impotentes la mayor parte del tiempo; la impotencia es en realidad el fundamento de nuestra percepción del poder. Por lo tanto, sentimos cólera; y no podemos evitarlo en nuestra actual fase de crecimiento.

Cuando quede integrado el centro del Poder, todavía tendrá destellos de cólera al ejercitar su voluntad. Esa cólera se disolverá y desaparecerá rápidamente si no trata de resistirla sino que la acepta. Cuando madure la integración del centro experimentará el poder personal equilibrado con la rendición al Yo Superior, porque cuando el ego consciente no es capaz de actuar eso significa que ha tomado el control el Yo Superior. Al reconocer este hecho uno integra la manifestación de la voluntad personal y de la superior. Pero no intente alcanzar intelectualmente esta comprensión. Procese su cólera y usted se depurará.

Otras áreas relacionadas con el centro del Poder son los problemas de autoimagen, de autoestima, la necesidad de control en general y el deseo de relevancia en la propia vida. Si experimenta usted tensiones en estos campos, no se deje motivar compulsivamente por los sentimientos. Procese el impulso, llévelo a un nivel razonable y adopte sus decisiones teniendo en cuenta sus necesidades reales, no las compulsivas.

Luego no se pregunte si su actual percepción de sus necesidades es tan «real» como podría ser. Sus necesidades cambiarán a lo largo de su vida. Hay muchas cosas que supuestamente debemos hacer y que nos proporcionan oportunidades para aprender. Las llevamos a cabo y las dejamos atrás. Halle sus auténticos objetivos y no tenga miedo de perseguirlos.

### *La integración de las relaciones personales*

Las relaciones corresponden al centro del Corazón. Tenemos necesidad genuina de todo tipo de relaciones: formar parte de la comunidad, trabajar con los demás, tener relaciones íntimas. Las relaciones también son importantes porque los otros nos sirven de espejos, reflejan nuestras cualidades suprimidas y estimulan el crecimiento.

En nuestra sociedad hemos desarrollado una especial compulsividad por una concreta clase de relación: el amor romántico. Buscamos pareja; estamos hambrientos de relaciones íntimas, pero a menudo la satisfacción sigue escapándonos. ¿Es posible satisfacer esa necesidad en términos realistas?

Yo creo que sí, pero sólo con el debido enfoque. Hay auténtica necesidad de estar con alguien, así como la hay de estar solo. No obstante, cuando buscamos relaciones de forma compulsiva impedimos que se desarrolle una relación de forma integrada.

Cuando nuestra percepción de las relaciones está desintegrada, tratamos de evitar estar solos. Encontramos deprimente, aterrador, etc., el estar solos. Buscamos una relación pensando que será la solución para nuestro infortunio. Nos hacemos dependientes de la relación aun cuando no llegue a ser lo que esperábamos de ella. Si nuestra necesidad de relación se integra, la autonomía queda equilibrada con la vinculación. No hay ninguna compulsividad y apreciamos tanto el tiempo que pasamos solos como el que estamos acompañados.

Probablemente no hay peligro en suponer que, puesto que aún no estamos del todo iluminados, la mayor parte de nuestras relaciones serán de carácter dependiente, a pesar de nuestras mejores intenciones. Esto no es problema si aceptamos el dolor que ocasiona la dependencia.

Se siente dolor siempre que aquello a lo que se es adicto en la relación se ve amenazado o no existe; éste es el método más sencillo para identificar sus adicciones. Se puede responder al dolor argumentando que las propias necesidades son legítimas, o bien que la pareja está actuando injustamente. Es posible justificar interminablemente las propias necesidades, pero al final se desemboca en ser adicto y dependiente. Además, usted atrae hacia sí a la clase de persona que actúa exactamente del modo que le desencadena sus inseguridades. Tal es la precisión del karma. Estará usted con alguien que lo hará consciente de sus propias adicciones; ésa es la razón de que usted lo escogiera.

Siempre que sienta dolor dentro de una relación, ya sea inseguridad, frustración sexual, enfado o soledad, debe recordar que usted es el responsable del dolor, porque de lo que se trata es de que están saliendo a la superficie sus energías suprimidas. Salen a la superficie cuando a usted se le niegan esas cualidades o ese comportamiento de la pareja a que usted es adicto y que le permiten seguir suprimiendo su dolor. Si recuerda esto, le será posible mantener la relación; y no inculpará al otro.

*Utilice sus relaciones como vehículo para el crecimiento*

Si se utiliza una relación personal para que le ayude a ir identificando aquello a que se es adicto, ésta se convierte en un poderosísimo vehículo para el crecimiento. Sin embargo, si inculpa al otro, no se produce crecimiento y la relación se colapsa.

Es útil ser un poco filosófico en esto y darse cuenta de que la vida sirve de hecho para aprender. También es útil saber que la vida se prolonga más allá de este período que transcurre en las inmediaciones de su cuerpo actual.

En realidad, me he dado cuenta de que generalmente la mayor parte del tiempo de una relación es armonioso, excepto un pequeño porcentaje que oscila entre el 10 y el 30 %, aproximadamente. Si su relación encaja con esta descripción, puede dar por supuesto que tiene una relación perfecta. Será feliz la mayor parte del tiempo y, cuando surjan esos momentos terribles, podrá incidir y hacer progresos en su trabajo consigo mismo. La relación se volverá victoriosa por ambas partes.

Esta es la forma de trabajar con la relación. No hay relación «perfecta» porque *nosotros* no somos perfectos. La relación sirve de espejo de nuestras imperfecciones. Debe empezar a procesar cuando aflore la falta de armonía. Debe empezar tomando conciencia de sus reacciones y responsabilizarse de ellas: son sus adicciones que están viéndose amenazadas. Debe aceptar el dolor sin resistencia ni *inculpación*. Debe experimentar el dolor, comprendiendo que está depurando el material que ha suprimido. Se producirá la transformación. La otra persona percibirá, sin excepción, que usted ha cambiado, y cambiará a su vez. No hay necesidad de pelear, de discutir, de explicar, de argumentar ni de persuadir. Todo esto es contraproducente, porque se pierde incluso cuando se gana: su adicción continúa.

No obstante, es difícil mantener una perfecta aceptación frente a la constante tensión de las relaciones. Incluso cuando aceptamos la responsabilidad y estamos procesando se llega a un punto en que decimos: «Basta». Ha de lograr usted un razonable equilibrio entre el procesamiento y el enfrentamiento. No utilice el proceso como excusa para tolerar una mala situación ni como justificación para su falta de asertividad. Si el procesamiento no ha aportado una transformación y ha alcanzado su máximo grado de tolerancia, tendrá que hablar de sus sentimientos de una forma no inculpadora, caso de que no lo haya hecho antes, diciendo algo así como: «Cuando tú haces esto y lo otro, eso aviva mis sentimientos de ¿No podrías hacerlo de otro modo?». Si su pareja no le responde y si verdaderamente ha alcanzado su grado de tolerancia, o si su pareja sigue inculpándole después de que usted se haya responsabilizado, tal vez deba abandonar la relación.

La adicción a las relaciones puede estar vinculada a cualquier nivel del ser, como podría ser a la Seguridad, en cuyo caso dependemos del apoyo material de los otros; o al Sexo, en cuyo caso somos compulsivos y manipuladores; o al Poder, en cuyo caso controlamos a los demás porque obtenemos energías de ellos; o al Corazón, en cuyo caso buscamos escapar de la soledad. De todos ellos, la huida de la soledad es posible que parezca el más justificado. Tal vez sea difícil de entender por qué desear una relación para que calme la soledad podría considerarse una adicción, pues ¿no es para eso para lo que son las relaciones?

El problema de la soledad es algo a lo que todos hemos de enfrentarnos. Debemos comprender que, debido a que somos compulsivos, ninguna cantidad de compañía de los demás, ni siquiera de alguien especialmente amado, eliminará la soledad. Lo que ocurre es que la novedad y la emoción de las relaciones, sobre todo si son sexuales, encubren

momentáneamente la soledad. Al cabo de un tiempo, cesa ese efecto y retorna la soledad. Entonces podemos buscar otra relación, pero seguiremos suprimiendo nuestra soledad, nos volveremos superficiales y utilizaremos a los demás. En último término, nuestro karma creará una situación pensada para demostrarnos de una vez por todas que no nos es posible escapar a la soledad.

Si usted no ha desarrollado su capacidad para amarse a sí mismo, seguirá estando solo con independencia de quien lo acompañe. No podrá aceptar el amor de los demás, ni siquiera en el caso de que sean genuinamente afectuosos. Tal vez haya experimentado esto a la inversa: es probable que haya estado con alguien que no podía aceptar su amor por no estar en contacto con su propio amor interior.

Integrar la soledad es la única forma que conozco de trabajar con ella. Integrar el dolor, el aislamiento, el distanciamiento que usted siente, da lugar en último término a una transformación tras la cual todo eso deja de percibirse como doloroso. Es doloroso ahora porque uno ha desarrollado el hábito de suprimir. Cuando lo integre ganará una sensación de competencia personal. Se sentirá completo en sí mismo y decidirá estar con los demás para compartirse a sí mismo y a su propia alegría, no con la esperanza de hallar felicidad por estar con ellos. La confianza en mí mismo es una lección que yo he tenido que volver a aprender de vez en cuando. Siempre que me siento triste y me dirijo a un amigo, en pos de ayuda o de felicidad, nunca funciona. Entonces me acuerdo de que debo dirigirme a mi interior y acoger de buen grado cualesquiera sentimientos que allí encuentre.

Hay mucha tristeza suprimida en el centro del Corazón. Eso nos mueve a entablar relaciones compulsivas de todas clases, no sólo sexuales. Debe usted dedicar un tiempo a penetrar en la tristeza, a experimentarla sin rehuirla. La tristeza puede convertirse en el foco de atención del Testigo. Tal vez experimente una exaltación emocional durante su transformación; y entre en el éxtasis del dolor emocional. Cabe enfocar la tristeza del mismo modo que la depresión: como una oportunidad para curarse y reponer energías. Al rendirse usted a la curación, invoca el éxtasis.

Quizás pudiéramos adquirir una mayor comprensión de la naturaleza de la soledad si llegáramos a darnos cuenta de la dinámica de la *complementariedad sexual*. Por lo general nos sentimos incompletos sin tener un vínculo con alguien del sexo opuesto. Cuando tenemos ese vínculo adquirimos una sensación de falsa integración. La auténtica sensación de integración es exactamente lo que podemos encontrar en nuestro interior, nosotros solos, mediante el crecimiento que es el resultado final de las prácticas espirituales como las que venimos describiendo. Sé que ello es posible por mi propio crecimiento personal. No soy tan compulsivo como era en las relaciones personales. Tengo mayor capacidad para sentirme completo y contento a solas.

Alcanzamos la plenitud sexual interna mediante la integración de nuestras polaridades sexuales opuestas en nuestro interior. Todos tenemos dentro lo masculino y lo femenino. Nuestros condicionamientos nos han hecho negar nuestra polaridad opuesta que llevamos dentro, y buscamos a él o a ella en el mundo exterior. Nos sentimos atraídos por otros que acarrean nuestra proyección de la feminidad o masculinidad internas. Jung llamó a esto el problema de *el ánima y el ánimus*. Para mí constituye uno de los grandes campos del trabajo avanzado con uno mismo.

Es esencial integrar al otro sexo que llevamos dentro, porque la proyección en el amante nunca funciona del todo. El otro nunca está a la altura de nuestro ideal y nuestro crecimiento quedaría limitado si así fuera. Cuando se produce la ruptura entre lo que

estamos proyectando y lo que es real, dejamos de estar enamorados. Hemos creado nuestro objeto amoroso, reaccionamos a esa creación y padecemos dolor cuando se produce el colapso, como ha de producirse. Si usted acepta el dolor, habrá disipado la tendencia a proyectar en los otros. Entrará en contacto con el otro sexo que lleva en su interior. Encontrará la integración y el amor por sí mismo. Su alma gemela está en su interior.

*Al abrirme a mí mismo,  
miro más profundamente  
de lo que he mirado nunca.  
Acepto la responsabilidad  
y acepto los sentimientos  
que siempre he rechazado  
porque me resultaban  
demasiado dolorosos.  
Al profundizar de este modo  
en mí mismo  
me rindo al Yo Superior  
e inicio una transformación  
profunda y perdurable.*

#### **14.- Abrirse a uno mismo**

Al aprender cualquier habilidad, hay momentos en que resulta útil un maestro personal. Aunque he procurado presentar los elementos fundamentales del proceso de tal modo que sea posible aplicarlos como autoterapia, podría serle útil encontrar un consejero que simpatizara con los principios que venimos tratando para que le ayude a ponerse en marcha. Éste sería especialmente adecuado si no tiene conocimientos previos sobre el trabajo interior. Si tiene experiencia previa, entonces es posible que no precise ayuda adicional exterior.

Me gustaría relatar algunos ejemplos de mi trabajo con los clientes para proporcionarle una mejor visión de cómo enfoco yo la relación terapéutica, así como una percepción más profunda del verdadero proceso. Creo que le será instructivo para cuando empiece a entrar en sus propios problemas.

En el trabajo con los clientes mi enfoque es algo distinto del habitual entre los terapeutas. Procuero ser más bien un consejero que un terapeuta; procuro minimizar la dependencia emocional del cliente. No estoy fundamentalmente para recibir las proyecciones del cliente, aunque comprendo la fuerza de este enfoque y sé que será inevitable hasta un cierto punto. Minimizar la dependencia emocional del cliente también ayuda a minimizar la contratransferencia y el sentirse apegado y dependiente de los resultados de la terapia, que es una trampa en la que a menudo caen los terapeutas, creo yo.

En lugar de eso, desde el mismo principio enseño al cliente a buscar el terapeuta, el gurú y la aceptación en su interior. Mi energía se dirige a dar soporte al foco interior, no a ser ese foco. Para mí los medios se convierten en el fin y fomentar la dependencia emocional conduce, sobre todo, a dependencia emocional y curso lento de la terapia. No es que crea que no haya sitio para la terapia con dependencia emocional, que para muchos constituye un paso esencial. Se trata solamente de que mi trabajo, según yo lo veo, consiste en enseñar autoterapia, autocuración y autoapoyo, no en ser ante todo *el* apoyo.

En las siguientes historias he resumido muy brevemente los factores astrológicos que me ayudaron a identificar las pautas de cada uno de los clientes, para los lectores que

estén interesados y tengan conocimientos de astrología. Si usted no es de éstos, puede saltarse este material sin menoscabo.

### *Sandy*

Sandy es una mujer muy atractiva de 32 años, con una personalidad fascinante e interesante, y el don de hacer amigos fácilmente. No ha sido capaz de dedicarse a ninguna carrera concreta desde los tiempos de la universidad y se ha mantenido haciendo trabajos de oficina. Se vio impulsada a buscar consejo por una serie de crisis en sus relaciones sentimentales. Me encontré con ella una vez a la semana durante tres meses, y después una vez al mes durante ocho meses, y sigo viéndola de vez en cuando. También me entrevisté una vez con Richard, el hombre con quien tuvo ella su relación más larga, que duró seis años.

Sandy estaba emocionalmente suprimida y era adictiva. Consumía grandes cantidades de alcohol y drogas, y tendía a los extravíos amorosos. No tenía la menor idea de que esta conducta constituyera un autorrechazo y de que se complacía en conducirse así para protegerse de sus sentimientos dolorosos. Dedicamos una buena parte de nuestro tiempo en común a superar su resistencia a la idea de que algo estaba equivocado en esta forma de comportarse. Ella lo consideraba un esparcimiento.

La carta astrológica de Sandy presentaba los siguientes elementos estresantes: Saturno en conjunción (muy estrecha) con la Luna en la casa duodécima. Esto representa un carácter depresivo y emocionalmente bloqueado, lo que desemboca en el miedo a la intimidad. Saturno, el planeta del miedo y la limitación, está bloqueando el planeta de los sentimientos, la Luna. El hallarse en la casa duodécima exagera aún más el carácter inconsciente de los sentimientos de Sandy, lo que significa un estado de gran represión. El miedo a los sentimientos así como los sentimientos mismos, como podría ser la depresión, han de ser integrados. A continuación, Venus en cuadratura a Marte aumenta el magnetismo sexual de Sandy, pero también representa una falta de integración entre su faceta amorosa y su faceta sexual. Luego, el Nodo Sur en la quinta casa hace pensar qué, siempre que Sandy recae en el comportamiento contraproducente y en la evitación de los sentimientos, busca escapar en relaciones amorosas, en diversiones o comportándose de modo infantil.

En sus relaciones con Richard, había elegido de manera inconsciente un hombre que no era emocionalmente expresivo, para así no sentirse ella amenazada. Haber mantenido relaciones íntimas con una persona emocionalmente expresiva habría resultado estresante para Sandy, dada su personal carencia de contacto emocional consigo misma.

En un determinado momento de su relación, Sandy experimentó una súbita necesidad de escapar, lo cual llevó a cabo entregándose a una aventura amorosa de una semana con alguien que acababa de conocer. Pronto rechazó a esa persona, que le había tomado apego, causándole dolor y frustración. Cuando examinamos este incidente y me encontré con Richard salieron a la luz los detalles que desencadenaron tal comportamiento.

Al parecer, ella siempre quiso que sus relaciones con Richard se formalizaran. Durante seis años esto había sido un problema e incluía la cuestión de los hijos. Richard era incapaz de comprometerse y se mantenía emocionalmente distante. Ella no se daba cuenta de ser dependiente de esa actitud distante. Cuando Richard, que había estado



trabajando consigo mismo, empezó por fin a abrirse emocionalmente a Sandy, diciéndole que verdaderamente le tenía cariño, ella sintió pánico. Sandy no sabía cómo manifestar sus emociones reales debido al bloqueo interior y al miedo a la intimidad, y se refugió en su aventura de una semana, que no era la primera habida durante las relaciones con Richard. Después de enterarse de la aventura, Richard decidió dejar la relación para siempre, muy dolido porque Sandy hubiese reaccionado a su definitivo abrirse a ella (lo que había supuesto para él un paso enorme) echándose en brazos de un extraño. En este momento empezamos Sandy y yo nuestras entrevistas.

Aunque no trabajaba activamente consigo misma, Sandy estaba familiarizada con la meditación y parecía estar motivada para hacer cambios en su vida. Qué era exactamente lo que la motivaba, yo no lo sé, pero parecía haber comprendido finalmente que estaba mal orientada y que se *le* estaba escapando algo importante.

Pasamos un tiempo hablando de las ideas de autoaceptación emocional y de hasta qué punto era importante para ella aceptar y experimentar sus sentimientos en lugar de tratar de huir de ellos mediante el alcohol, las drogas o el sexo desordenado. Una vez que ella hubo comprendido y estado de acuerdo con esta idea, pudimos empezar el trabajo.

Nuestro trabajo juntos consistió en ir sacando a la luz sus sentimientos de forma controlada, para que ella pudiese ir integrándolos. Su problema fundamental era un miedo irracional a sentir. Tuvimos que penetrar en su miedo de base y después en los verdaderos sentimientos que estaba bloqueando.

La conduje a que tomara conciencia del miedo en general. Se volvió capaz de sentir *el* miedo del que antes era inconsciente. Le di instrucciones para que hiciera salir su miedo pensando en Richard. Era tal su proyección que hacer esto le producía un miedo tremendo. Seguí llamándole la atención sobre el miedo, asegurándome de que ella sintiera que no había peligro alguno en experimentarlo, diciéndole que su miedo no le haría daño y que no debía tenerle miedo al miedo, sino limitarse a estar con el miedo. La hacía que entrara en su cuerpo y que respirara sin interrupción en el chakra raíz mediante una respiración integradora, unas veces respirando despacio y tranquilamente, otras de forma más forzada, haciendo aflorar el miedo. En ocasiones *le* hice adoptar poses de yoga: la pinza, *el* héroe, el puente, rotación de cadera. Juntos activábamos el Testigo y atraíamos energía curativa hacia su miedo.

Mientras ella permanecía en el Testigo yo hacía que accediera a los sentimientos de amor por sí misma derivados de haber plantado cara al miedo. La apoyaba en resonancia con ella mientras iba sacando mis propios sentimientos de autoaceptación y amor a mí mismo. Después de unas cuatro sesiones Sandy me comunicó que creía estar «empezando a conseguirlo».

Luego, gradualmente, conforme emergía el miedo también lo hizo otro de los sentimientos primarios que estaba suprimiendo: el resentimiento y el enfado con Richard por su falta de compromiso y de apoyo. Le razoné que ella atraía ese tipo de pareja y que proyectaba intensamente en su pareja su propia incapacidad para comprometerse con él. Poco a poco me fue posible ir haciéndole superar la inculpación que la mantenía en el autorrechazo y hacía imposible la liberación de su cólera. Ella comprendió que estaba reaccionando a su propio miedo a la intimidad, no a su pareja.

Hice que sintiera su cólera dándole instrucciones para que se siguiera pasando de la inculpación a la experiencia de su cólera. Le dije que utilizase sus pensamientos sobre Richard como un estímulo para el enfado, pero comprendiendo intelectualmente que la

inculpación era un error y la debía dejar a un lado. Durante el segundo mes llegó a ser capaz de acceder a su miedo y a su cólera de una forma no inculpadora e inició una significativa depuración.

La siguiente emoción importante que emergió mientras ocurría la depuración fue su depresión, que constituía una parte importante de sus motivaciones para las actividades escapistas. La depresión pasó a ser el centro de nuestro trabajo durante el tercer mes; tenía ella una gran cantidad de depresión suprimida. Yo recalqué que debía aceptarla y experimentarla de forma controlada y razonable. Ella empezó a asistir a clases de yoga y a relacionarse con un grupo de mujeres, apartándose de sus habituales formas de diversión bajo la forma de sustancias del segundo chakra. Al mismo tiempo, trabajamos más con este chakra, respirando en él y procurándole energía curativa. Sandy aprendió a estar con la depresión y ser testigo de ella en vez de reaccionar a la misma. Durante este período se fue haciendo dependiente de nuestras entrevistas. Yo no lo desalenté, pero seguí reorientando su atención hacia su interior.

Cuando examinamos más detenidamente sus relaciones con Richard surgió otro aspecto. Cuando conocí a Richard él me mencionó su sensación de que Sandy quería ser demasiado dependiente de él en términos de apoyo material, como si quisiera que fuese su padre. Esto venía reforzado por la diferencia de edad (él era mayor y estaba en mejores condiciones económicas). Richard dijo que no se sentía cómodo en este papel, pues le daba la sensación de estar siendo utilizado. Cuando hablé de esto con Sandy ella empezó a ver la posibilidad de estar proyectando un papel paternal en Richard, aunque al principio se sintió molesta y rechazó la idea, que era también como reaccionaba siempre que Richard intentaba hablar de esto con ella.

El padre de Sandy era alcohólico y estaba funcional y emocionalmente ausente. Sandy había sido atraída hacia un hombre emocionalmente distante como su padre biológico y ahora había repetido la elección al escoger a Richard como pareja, en una tentativa inconsciente de que salieran a depurarse los sentimientos que la relación desencadenaba.

Examinamos estos sentimientos. Ella quería que su relación la apoyara y la protegiera, pero tenía la sensación de tener que asentir cuando Richard señalaba que percibía irrazonables las demandas de ella, o bien que sencillamente no eran lo que él quería de su relación; sin embargo, ella siguió estando resentida. Ella creó la estructura para sostener su resentimiento: su pareja no la sostendría. Los psicólogos tradicionales dirían que Sandy le transfirió a su pareja el resentimiento por no haberla apoyado el padre, pero ya hemos explicado nosotros que una causa más de base puede hallarse en el karma de las vidas anteriores.

Le pedí que tratara de aceptar estos sentimientos de resentimiento por no haber sido apoyada por su padre. Le hice sacar a la luz sus sentimientos de total dependencia cuando era niña, haciéndola regresar a una edad temprana después de entrar en Alfa y en estado meditativo. Sandy volvió a vivir la dependencia y la experiencia del absoluto miedo a ser abandonada, a dirigirse a él cuando estaba borracho y que la abofeteara. Y en todo momento, mientras revivía estos hechos, yo la hacía renunciar a la inculpación y la introducía en la experiencia, recordándole que debía abandonar los pensamientos de inculpación y entrar en el sentimiento para encauzar su amor a sí misma y su energía curativa hacia su dolor por estar sola, por haber sido maltratada.

Trabajamos la regresión durante tres sesiones. En la tercera la hice retroceder a una fantasía sobre sí misma cuando era niña, a un tiempo que no era terrenal, a un tiempo onírico. Se vio cuando era muy pequeña, con un traje azul claro, en un lugar con nubes color gris azulado. Se vio siendo inocente, tierna, abierta, amorosa. Le pedí que atrajera a su padre para poderle hablar. Lo que apareció inmediatamente fue una imagen que ella no identificaba físicamente pero que percibía que era Richard, su actual pareja. La estremeció la comprensión de que Richard había sido su padre en una vida anterior. Él era incapaz de hablarle porque estaba atado por sus propias cadenas, pero ella se daba cuenta de que la amaba y de que quería manifestarle su amor, aun siendo incapaz de hacerlo. Le dije que le alargara la mano.

En ese momento Sandy entró en lo que sólo sabría describir como una gran catarsis. Estuvo vertiendo lágrimas y liberando emociones durante por lo menos veinte minutos. Físicamente temblaba y tuvo convulsiones. Yo la sostuve y la dejé prolongar la liberación hasta que hubo acabado.

La liberación de emociones me convenció de que la fantasía era cierta: su pareja había sido realmente su padre en alguna vida anterior. Habían vuelto a reunirse con objeto de curar su relación. Richard había sido el primero en dar esos pasos, pero Sandy aún no estaba preparada y había reaccionado queriendo escapar.

Más tarde Sandy me contó que habló de esta sesión con Richard. Esto fue en sí mismo un gigantesco paso de crecimiento para Sandy porque ella no había sido nunca antes capaz de hablar significativamente de sus sentimientos. Hoy, Sandy y Richard ya no son pareja pero mantienen una amistad que les sirve de apoyo.

Cuando Sandy y yo dejamos de trabajar juntos tuve la impresión de que ella había superado un momento crucial de su vida. Se comprendía a sí misma mucho mejor. Ya no reaccionaba a sus temores ni a sus proyecciones de forma inconsciente y compulsiva, e iba controlando el uso del alcohol y de las drogas. Ella disponía de un método para trabajar consigo misma y confiaba en estar avanzando en su crecimiento. Había depurado una gran cantidad de la negatividad subconsciente que la venía motivando. Seguimos viéndonos profesionalmente siempre que necesitó ayuda para aclarar hechos o sentimientos.

### *Jim*

Jim tiene 43 años. Siempre ha estado interesado en la búsqueda de una conciencia superior y en la persecución de metas espirituales, y a veces ha practicado la meditación. Ha hecho una respetable cantidad de terapia, se desenvuelve con soltura en los fundamentos de la psicología y tiene la capacidad de ser objetivo consigo mismo.

Su actual crisis adopta la forma de un conflicto dentro de su relación matrimonial iniciada hace cuatro años. Se encuentra en una posición irreconciliable con su pareja y está experimentando gran dolor ante la posibilidad de perder el contacto con los dos hijos habidos en este matrimonio. Esta perspectiva resulta aún más dolorosa debido a que es exactamente lo que le ocurrió con los dos hijos de un matrimonio anterior, cuando era veinteañero.

Pese a su idealismo espiritual y a su deseo de ser una persona amorosa, experimenta terribles accesos de cólera cuando se trata con su pareja, con la sensación de estar siendo manipulado y tratado de manera injusta. En varias ocasiones se pasó de la raya y la maltrató físicamente. Esta violencia lo enajena aún más de su pareja, quien tiene

la sensación de que debe protegerse y proteger a sus hijos de él, con lo que él se enfurece más al verse separado de los niños. Este ciclo se ha creado a lo largo del último año.

Aunque hay suficiente emoción a la vista para empezar a trabajar, consultar la carta de Jim me proporcionó algunas vislumbres interesantes. Sabiendo que el problema se centraba en los hijos, me fijé en la quinta casa. El único significador que hay ahí es el Nodo Norte. El Nodo Norte representa el área de la vida donde tenemos que centrarnos si queremos ir adelante en nuestro crecimiento personal; el Nodo Sur representa el retroceso. Jim tenía razón en centrarse en los hijos como medio para su propio crecimiento, pero las aflicciones en el Nodo Norte indican que tiene una tremenda cantidad de karma negativo con el que tendrá que enfrentarse en su contenido. El Nodo está en oposición al Sol, en cuadratura a la Luna y en cuadratura a Venus, lo que indica un conflicto fundamental con la individualidad, la naturaleza emocional y el carácter amoroso. Los niños acarrearán dolor en forma de conflictos que deben ser integrados.

Más llamativos incluso son los paralelos al Nodo. He encontrado que los paralelos de declinación actúan con tanta fuerza como las conjunciones. El Nodo es paralelo o contraparalelo dentro de veinte minutos, lo cual influye intensamente, a Plutón y Marte, así como a los antes mencionados Sol y Venus. Que Plutón, Marte y el Sol estén en conjunción (a través del paralelo) supone una energía fuerte y potencialmente violenta, lo que señala un karma difícil. Las pautas que es necesario integrar son: el Sol en conjunción con Plutón, manipulación y luchas de poder. Jim atrajo a una persona que de hecho se comportaba de ese modo, pero luego añade su proyección, percibiéndola a ella cruel y controladora; el Sol en conjunción con Marte, Marte en oposición al Ascendente, grandes cantidades de cólera suprimida que también se manifiestan como conflictos con la autoridad; Marte en conjunción con Plutón, el potencial violento, sea como víctima o como perpetrador.

Pese a estas aflicciones Jim era muy idealista, queriendo activamente ser amoroso y espiritual, como señalaba el lado positivo de su carta: el Sol en conjunción con Venus; Venus en sextil a Júpiter; Neptuno en trígono al Ascendente, en sextil a Mercurio, en trígono a Urano. No obstante, con el Nodo Sur en la undécima casa de los ideales, ser idealista significaba ir hacia atrás, evitación de los problemas y autorrechazo.

En nuestro primer mes de una entrevista a la semana discutimos y pusimos en práctica todos los aspectos del proceso, pero nos centramos sobre todo en la conciencia. Yo tenía la sensación de que Jim no sería en realidad capaz de trabajar con su energía negativa hasta que hubiera reconocido claramente sus sentimientos y se hubiera apropiado de ellos. Pero para él también era importante atender a su idealismo.

Jim defendía con firmeza metas idealistas creyendo que las cosas se resolverían si se lograban esas metas. Una de las metas era vivir en una comunidad espiritual. Otra era trabajar ayudando a otras personas. Traté de señalarle que todo eso podría ser el resultado de una personalidad integrada, pero que de por sí no conduciría a la integración y que complacerse en tales pensamientos sólo servía para suprimir los auténticos sentimientos. El idealismo era el autorrechazo de Jim, que lo sacaba del momento y de la experiencia de sí mismo tal como era. Necesitó un tiempo para comprender que tenía que prescindir de centrarse en los ideales como medio para aceptar sus sentimientos. A menudo volvíamos sobre esta cuestión.

Ligada al idealismo estaba la culpabilidad que sentía por no ser capaz de estar a la altura de los ideales. Jim tuvo que comprender que la culpabilidad estaba fuera de lugar y

que era otra forma de autorrechazo: su manera de defenderse de la experiencia real de sus sentimientos. También hablamos de esto.

Entramos en el tema de la cólera. Y le señalé que su cólera estaba suprimida de tiempos anteriores, y que las actuales circunstancias no hacían sino sacarla a la luz y que no eran su causa, sin que importara lo dolorosa que fuese. Hablamos sobre esto hasta que Jim captó la idea de la responsabilidad emocional y pudo apropiarse intelectualmente de su propia cólera.

Mientras investigábamos la noción de apropiarse de la cólera, salió a la luz que Jim tenía la sensación de estar en su derecho al enfadarse con su esposa y manifestarle su enfado, de estar siendo honesto al hacerlo, y que además le molestaba que ella no «lo aceptara así». Este tipo de expectativa de una aceptación incondicional de las emociones por parte de la pareja parece ser típica de los hombres de nuestra cultura. Lo mismo que Sandy proyectaba sus necesidades no satisfechas por su padre en su pareja, con la expectativa de que él la sostuviera económicamente, y luego se sentía resentida contra él al negarse, Jim proyectaba su búsqueda de satisfacción maternal. Sus expectativas eran que su esposa lo recibiera incondicionalmente, en cualquier momento, a cualquier nivel emocional o sexual, y se sentía resentido cuando ella no se portaba así.

Explicué a Jim que, una vez asentada su propia autoaceptación, ya no dependería de la aceptación de una mujer. Además, las necesidades sexuales de Jim eran intensas y compulsivas. Pensé que estaba tratando inconscientemente de deshacerse de la tensión procedente de la cólera suprimida a través de la liberación sexual, otro rasgo de conducta frecuente, aunque más habitual entre hombres que entre mujeres. No había modo de abordar esto directamente y debíamos confiar en que la compulsión sexual decreciera conforme se fuera depurando la cólera. Al aventurarle estas ideas, Jim percibió la verdad que contenían con la claridad y el coraje que caracterizarían su trabajo consigo mismo.

Trabajamos en depurar la cólera. Nuestra principal herramienta fue la respiración integradora. Hice que Jim se tendiera, activara la energía curativa y entrase en el Testigo, y después se pusiera a respirar a fondo y rápido. La cólera de Jim acostumbraba ser el primer sentimiento en aflorar. Yo lo incitaba a dejar la inculpación y a pasar a experimentar la energía. Hice que me informara constantemente de sus sentimientos. Al contarme que estaba experimentando cólera y no la inculpación, me era posible controlar por dónde andaba y se iba produciendo la depuración. Trabajamos sobre el acceso al amor por sí mismo a la vez que experimentaba su cólera, manteniendo en todo momento los ejercicios respiratorios. Jim aceptó bien los ejercicios respiratorios y en total pasamos nueve sesiones de respiración de una hora de duración. Jim siempre decía sentirse mejor después de las sesiones y tuvo catarsis espectaculares en la mitad de ellas. Me daba la sensación de que estaba siéndole sumamente beneficioso liberar sus sentimientos.

Jim me informó de que era capaz de activar el Testigo y de sentir durante su práctica en casa el poder curativo del amor a sí mismo. En su casa trabajaba con la respiración depurativa y la integradora, que encontraba útiles por igual en distintos momentos.

Al aconsejar a Jim sobre cómo tratar a su esposa, recalqué la ausencia de reacción: no reaccionar o manifestar la cólera que le producían los encuentros con la esposa, sino contener la cólera para posteriores liberaciones mediante el proceso. Esto no era fácil y Jim no lo consiguió de inmediato. Sólo al cabo de un cierto tiempo después de estar trabajando juntos empezó a desarrollar las capacidades para no reaccionar.

Detrás de la cólera estaban los sentimientos de estar siendo utilizado, manipulado y controlado. Mi impresión era que Jim estaba en lo cierto al tener esos sentimientos, que su esposa se comportaba verdaderamente así. Pero hube de señalarle que él había atraído hacia sí la situación, debido a tener exactamente la misma energía bloqueada en su subconsciente, con objeto de tomar conciencia de esa energía. Tuvo que aceptar intelectualmente esta posibilidad antes de serle posible trabajar en la depuración de ese problema de poder. Si se enzarzaba en la pelea y se metía en una disputa por el dominio de sus hijos, la energía únicamente volvería a ser suprimida como consecuencia de su inexistente aceptación. Tuvo que aceptar, al menos emocionalmente, que sus hijos le estaban siendo arrebatados y que debía aceptar el dolor que sentía. Le señalé que este dolor estaba presente en él antes de desarrollarse la situación y que la situación no tenía otro propósito que el de hacerlo salir a la superficie. Comprender esto se demostró crítico. Nunca antes había aceptado Jim la responsabilidad por el dolor de perder a los hijos. Más adelante traté de señalarle que era adicto a sus hijos, que tenía planes idealistas para ellos, que estaba tratando de realizarse a través de ellos, que esperaba que ellos dieran sentido a su vida. Lo que le estaba ocurriendo era la forma que tenía la vida de enseñarle que estaba buscando realizarse donde no debía buscarlo: fuera de sí mismo. Las mismas expectativas y grandes esperanzas concebidas sobre los hijos le habían creado el dolor de la pérdida: ambas cosas iban juntas. Ahora debía afrontar e integrar el dolor de la pérdida para ir más allá de los bloqueos en este nivel.

Sus ansias de relevancia, que él trataba de satisfacer a través de los hijos, eran otra consecuencia de tener desintegrado el centro del Poder, el asiento de la cólera. Tuvo que renunciar a buscar satisfacción a través de los hijos. Las compulsivas ansias de relevancia eran otro sentimiento que debía integrar, en vez de dejar que lo motivara.

Trabajamos con el concepto de aceptación y de entrega al Yo Superior del resultado final de la aceptación. Jim estaba familiarizado con este concepto desde su anterior trabajo espiritual, pero nunca lo había llevado a un plano tan personal. Gradualmente desarrolló una actitud reverente ante su dolor. La rendición se convirtió en una fuerza operativa dentro de su vida.

En la práctica personal Jim siguió aplicando los principios que hemos expuesto. Su trabajo se ocupó ante todo de la cólera, de su impotencia y dolor por perder a los hijos, y de la sensación de falta de relevancia. Aprendió a activar el Testigo y a llevar curación a esos sentimientos dolorosos. Utilizaba sus pensamientos sobre su esposa y sus hijos para poner al descubierto los sentimientos y luego, conscientemente, renunciar a la inculpación y establecerse en la experiencia de los sentimientos. A veces sólo trabajaba con la respiración y permanecía con lo que aflorase. Trabajó con afirmaciones simples para poner en práctica su autoaceptación: «Está bien que esté enfadado; acepto el dolor de perder a mis hijos». Estas afirmaciones también sirvieron para hacer emerger sentimientos dolorosos, de los que entonces era Testigo.

Unos dos meses después de nuestra primera entrevista, Jim me informó de que era capaz de enfrentarse a su esposa y mantenerse no reactivo a sus sentimientos de cólera. Esto se debía a que la cólera había amainado, a resultas de la práctica sistemática, y a que había desarrollado la habilidad para no reaccionar mientras permanecía sentado y en silencio con sus sentimientos. Nada había cambiado en la situación real, pero Jim se daba cuenta de que era posible y factible mantener el contacto con sus hijos, y que no lo bloqueaba su esposa desde que hubo liberado los sentimientos extremos que lo compulsionaban a ver la situación de forma distorsionada y a actuar de modo irresponsable.

En el momento en que se escribe esto han transcurrido diez meses desde nuestra primera entrevista. A Jim le ha sido posible depurar una gran parte de sus sentimientos suprimidos y dice ser más estable en lo tocante a la comunicación con su esposa. Al no pelear contra ella, se ha dado cuenta de que, hasta cierto punto, ya no está cogido en el juego de ella y ya no le da justificación para que esté ella en posesión de los hijos. Al ser no reactivo la ha obligado a ser más razonable, tanto en repuesta al cambio experimentado por él como porque lo contrario sería irracional por parte de ella. La relación con esta mujer es a todas luces kármica; es probable que tengan una historia común que se remonte a muchas vidas previas.

Puesto que Jim se mantiene no reactivo a ella e integra el dolor que ella parece causarle, se ha librado de los aspectos negativos del lazo que hay entre ellos. Dado el coraje y la aptitud que está demostrando Jim para el trabajo interior intenso, así como su comprensión del poder de la aceptación, creo que seguirá creciendo. Me parece que las actuales circunstancias resultarán ser el trampolín de una valiosa vida de transformación interior.

### *Ellen*

Ellen tiene 38 años. Durante los dos últimos años ha gestionado una tienda de ropa al por menor con su pareja, de 37 años, a quien lleva unida sentimentalmente tres años. No están teniendo demasiado éxito en el comercio y dudan entre continuar con el negocio o abandonarlo, lo mismo que sus relaciones. Los factores que según Ellen la impulsan a buscar consejo son: ansiedad constante y no resuelta por las cuestiones económicas y los problemas de su relación personal. Que Ellen sea consciente de su ansiedad ya es un signo de que trabajará eficazmente con la ansiedad. Muchas personas se mantienen inconscientes de sentimientos como éstos, pero siguen siendo movidas inconscientemente por ellos hacia situaciones y relaciones de carácter autodestructivo.

La carta astral de Ellen presentaba los siguientes aspectos estresantes con relevancia: el Sol en la segunda casa, del dinero, y en cuadratura a Saturno; Saturno, el planeta del miedo y de la supervivencia, está en aspecto inarmónico con el Sol, que representa la voluntad e individualidad de ella. Experimenta grandes temores cuando trata de satisfacer las necesidades materiales. A continuación, el Nodo Sur en Tauro indica que la orientación vital básica de perseguir seguridad material significa tener que retroceder en su crecimiento personal; para poder ir adelante tiene que concentrarse en el Nodo Norte en Escorpio, que es la regeneración espiritual. Si lo hace, sus necesidades materiales quedarán automáticamente solucionadas.

Al parecer la movían irracionales temores por la supervivencia. Al no estar integrado, el miedo seguía atrayendo situaciones de fracaso e inseguridad. Estaba experimentando un fenómeno de proyección-manifestación; luego reaccionaba a las condiciones que había creado/atraído experimentando aún más miedo y entrando en un ciclo expansivo.

Conforme fuimos hablando de lo anterior, Ellen dijo que en otro tiempo había sido pintora y que tenía la sensación de estar expresando su ser espiritual en el arte, pero que había decidido que le era más necesario tener una base económica. La posibilidad de entrar en el comercio de ropa sólo surgió de su relación; se habría sentido incapaz de llevar el negocio ella sola. Su pareja se ocupaba de las cuentas y ella, de vender. Cuando comenzaron el negocio sus relaciones empeoraron. Ellen pensó que se debía a que estaban más en contacto y necesariamente tenían que surgir tensiones.

Mi primer paso en el trabajo con Ellen fue exponerle la profundidad de su miedo y el hecho de que era irracional: no es que no tuviese ninguna causa razonable en el pasado, sino que ella estaba proyectando su miedo suprimido en hechos inapropiados de su vida actual. Su capacidad para comprender la naturaleza de la supresión, de la proyección y de la depuración determinó el que pudiera hacer progresos en su trabajo interior. Pudo comprender estas nociones y aceptar la responsabilidad por su miedo.

A continuación se produjo la auténtica aceptación del miedo. Le expliqué que, al permitir que el miedo motivase su entrada en la mecánica de los negocios, se estaba rechazando a sí misma. Estaba reaccionando a ciegas contra el miedo. Temía al mismo miedo. Se rechazaba con la esperanza de que el futuro logro de un negocio estable le solucionaría los miedos: se desvivía al pensar en su futuro logro. Estaba bloqueando sus sentimientos sobre el temor con la fantasía del futuro éxito.

Trabajamos sobre la aceptación y la experiencia directa durante unas seis sesiones. Conforme fue aumentando su aceptación, se le fue haciendo posible la experiencia del miedo. Trabajamos en separar su miedo y el objeto de su miedo. Utilizando el objeto (el negocio) para hacer salir el temor le dije que dejase de pensar en el negocio y se estuviese con el miedo. Ellen desarrolló la capacidad de estar sólo con el temor, sin sus propias proyecciones. Profundizó en la experiencia del puro miedo. Se dio cuenta de que después de la mayor parte de estas sesiones se sentía mejor, aunque una vez me dijese que la auténtica experiencia del temor le resultaba «como ir al dentista».

Le respondí que admiraba su valor, pero también le señalé que ésta era una señal de que necesitábamos trabajar más el amor a sí misma. Pasamos más tiempo en activar juntos el Testigo, haciendo surgir la ausencia de identificación y el poder curativo del Yo Superior. Pude entrar con ella en la meditación y acumulamos energía juntos. Desarrollamos un plan personal para su práctica en casa. Le enseñé las meditaciones centradas en las respiraciones que he detallado en el capítulo 11, junto con una prescripción personal: puesto que su bloqueo energético estaba entre el primero (Saturno) y el tercer chakra (el Sol) tenía que respirar alternativamente en estos dos centros, además de insistir en ellos a través de posturas de yoga. Ellen utilizó sobre todo la respiración depurativa, porque se encontraba más cómoda en esa suavidad que en la intensidad de la respiración integradora, pero también utilizó una respiración integradora suave con el yoga en otras ocasiones.

Conforme prosiguió nuestro trabajo emergió que, cuando era niña, Ellen se había roto el cóccix (la rabadilla, que está en la base de la columna vertebral) y tuvo dificultades para curarse. El cóccix está en relación con el primer chakra. Mi interpretación fue que este «accidente» fue una consecuencia del temor que ella acarreaba en su primer chakra: la energía se había acumulado hasta el punto de liberarse a través de la lesión. La insté a retroceder hasta el incidente y a trabajar con todos los sentimientos que tuviera asociados. Me contó haber sentido más miedo, vulnerabilidad e impotencia, pero en su infancia no había ningún motivo especial donde rastrear tales sentimientos, a no ser la lesión. Trabajó en depurar los sentimientos relacionados con la lesión traumática durante casi un mes, retrocediendo y volviendo a experimentar la lesión, abriéndose a todos los sentimientos que la rodearon. Ella siempre me dijo que se sentía mejor después de las sesiones y que se daba cuenta de estar depurando en realidad sentimientos suprimidos.

Estaba satisfecho de que Ellen fuera progresando en su trabajo. Sin embargo, al cabo de dos meses Ellen me contó que habían empezado a empeorar su miedo y su ansiedad, al tiempo que los problemas en el negocio. Incluso había empezado a fumar



algo de marihuana, lo que no hacía normalmente. Volviendo a consultar su carta me di cuenta de que Saturno en tránsito estaba en conjunción con su Sol natal. Ello significaba un período de unas tres semanas en que se intensificarían sus problemas relacionados con el miedo. Le dije que estábamos en un momento crítico, que el empeoramiento representaba una crisis curativa y la oportunidad para una depuración emocional, y que concluiría en pocas semanas, pero que podía obtener grandes beneficios si persistía ahora en el trabajo interior y no rechazaba lo que estaba ocurriendo.

Nos encontramos dos veces a la semana durante tres semanas. Traté de animarla a trabajar consigo misma a solas, pero ella tenía ahora necesidad de apoyo. Nuestro trabajo consistió en seguir con lo mismo: Ellen sentada junto a su ansiedad, atrayendo la energía curativa y amor por sí misma, y haciendo ejercicios respiratorios. Yo utilicé con ella algo de trabajo corporal de contacto y de polaridad entre los chakras primero y tercero. Ella demostró admirable valor, fe y aptitud para abrirse al lado oscuro de sí misma.

Este período resultó ser un momento crucial. Una vez hubo pasado, Ellen me dijo sentirse mejor de lo que había estado en los últimos años y que las cosas se le habían despejado algo en el negocio. Después de algunas semanas más decidimos entrevistarnos una vez al mes. Evidentemente, Ellen se ocupaba de su práctica personal en casa y mi opinión era que tenía capacidad para desenvolverse sola. Hacía unos cuatro meses que trabajábamos juntos.

A lo largo de todas nuestras sesiones, Ellen no experimentó nunca ningún clímax de catarsis emocional, ni llantos que relacionaran sus miedos con el incidente de la infancia ni con vidas anteriores; sin embargo, al parecer estuvo experimentando una genuina depuración del miedo anómalo y suprimido. Una de las siguientes veces que nos vimos me contó un incidente ocurrido durante su práctica en casa.

Había estado leyendo un libro sobre la codependencia y empezó a pensar en si sus relaciones personales serían codependientes. Estaba sentada con su miedo durante la meditación cuando de repente se dio cuenta de que le daba miedo su pareja. Inmediatamente se puso en contacto con su cólera: su cólera contra la pareja, de quien dependía y a quien temía. Haber comprendido esto desencadenó una catarsis de cólera. Rompió en un llanto profundamente emocional, viendo cómo el resentimiento inconsciente contra su pareja había sido la principal causa de los problemas sexuales y emocionales que estaba sufriendo. Ella conectó su actual relación con su padre: experimentaba básicamente los mismos sentimientos por los dos. Ellen supo perfectamente permitir que la catarsis continuara y estuvo llorando un par de horas.

Por supuesto, me di inmediatamente cuenta cuando la conocí de que las relaciones de Ellen eran muy codependientes. Opté por no sacar esto a la luz, entendiendo que su problema fundamental era el miedo y que bastante tenía con entenderse con ese problema. Me alegré de que hubiera llegado por su cuenta a la cuestión de la dependencia.

Ahora, tras ocho meses de entrevistarnos, Ellen continúa trabajando consigo misma. Cuenta que su temor y su ansiedad se han reducido drásticamente, pero que sigue trabajando ese problema. Le he dicho que tal vez sea un trabajo para toda la vida y ella ha aceptado que tal vez el miedo nunca se depure por completo. No obstante, ya no está motivada por el miedo; deja que éste exista, como una subpersonalidad. Ya no teme a su miedo y se ocupa de él amorosamente. Éstas son las condiciones que permitirán su depuración y normalización.

Nada ha cambiado demasiado en el negocio, pero le parece que la situación tal vez no sea tan mala; después de todo, ella y su pareja se ganan la vida. Está expectante y lista para ponerse a trabajar en su siguiente fase de crecimiento: su relación personal y lo que ella aporta. Seguimos viéndonos todos los meses, pero Ellen hace la mayor parte del trabajo interior a solas en su casa.

### *Trabajo con grupos*

Puesto que vengo exponiendo mi trabajo con personas concretas, parece apropiado mencionar también mi enfoque del trabajo con grupos. He visto que a veces la integración se produce mejor dentro de un grupo que en ningún otro formato. El grupo pasa a ser la fuente energética en que se nutren todos los individuos para sostener su trabajo interior. La energía colectiva del grupo puede alcanzar un nivel muy significativo y ser una gran ayuda para la transformación.

En los talleres que dirijo me gusta incluir algo de contacto interpersonal por parejas y en grupos pequeños, pero mi principal intención es que la energía del grupo se utilice para facilitar el trabajo individual. Esto es útil en dos sentidos: si una persona es nueva en el proceso y en el trabajo interior, la energía del grupo le es muy beneficiosa para iniciarse; los pasos se aprenden con mayor facilidad sintonizando con el espíritu colectivo. Si la persona ya está iniciada en la práctica, la energía del grupo le proporciona un fuerte estímulo para llevar a la integración cuestiones que podrían haber sido resistentes.

Por lo general inicio el trabajo conjunto con algunos precalentamientos físicos y unas cuantas posturas de yoga. Luego, en grupo, entramos en el Testigo, accediendo a la energía curativa y al amor por uno mismo. Este paso es de por sí muy poderoso, si todos realizan las mismas visualizaciones al mismo tiempo.

A continuación empezamos el trabajo en profundidad. Recuerdo a los principiantes que las emociones y los problemas que emergen pueden ponerse normalmente en relación con alguno de los cuatro chakras y que respirando en estos centros se puede aumentar la integración:

1. **SUPERVIVENCIA:** Miedo, inseguridad, nerviosismo y ansiedad por la salud, el dinero, las posesiones o el trabajo.
2. **SENSACIÓN:** Deseos sexuales, de comida, de fumar, de alcohol, de drogas, de diversiones.
3. **PODER:** Ira, impotencia, insignificancia o falta de sentido de la propia vida.
4. **CORAZÓN:** Soledad, celos, frustraciones amorosas, pena, dependencia de las relaciones personales.
5. **TODOS LOS CHAKRAS:** Depresión, estrés.

Los ejercicios respiratorios son una herramienta fundamental que utilizamos en las sesiones. La respiración nos proporciona medios no intelectuales para depurar las emociones subconscientes que constituyen el fundamento de los problemas que experimentamos. Las sesiones de ejercicios respiratorios son muy intensas y emotivas en tanto que facilitan la liberación interior.

Pido a los participantes que se sienten o se tiendan, como les sea más cómodo, y les doy instrucciones para que inicien la respiración integradora, partiendo de una pauta plena y rápida. Tienen que regular la intensidad de los aspectos fisiológicos y emocionales

que experimenten a base de desacelerar o acelerar el ritmo respiratorio, respirando en el cuerpo o en el chakra que convenga, y percibiendo los sentimientos en el chakra o en cualquier otra parte del cuerpo. Conforme seguimos, conduzco al grupo por los diferentes pasos del proceso. Mientras trabajamos, activamos constantemente los sentimientos del propio amor y el poder curativo del Yo Superior para depurar la negatividad que aflora.

Todo esto es un trabajo muy intenso. Contando con el permiso para tener sentimientos y la técnica para hacer que surjan los sentimientos, los participantes experimentan elocuentes catarsis. Debe señalarse, por lo tanto, que este tipo de trabajo hay que enfocarlo con cautela y reverencia. Las personas que son completamente nuevas en el trabajo interior tendrán que utilizar su buen juicio para decidir si este tipo de experiencia es la adecuada para su iniciación. Se aconseja a las personas que hayan sufrido un trauma importante que sólo participen con el visto bueno de un psicólogo cualificado.

Espero que la exposición del trabajo personal le haya sido estimulante. A veces es difícil apreciar la profundidad con que debemos abrirnos. Tal vez haya quedado eso algo aclarado. Sus sentimientos, problemas y circunstancias cotidianos son los mismos con los que debe trabajar. Si llegan a transformarse alguna vez, usted es la única persona que puede hacer la transformación.

A menudo damos por supuesto que no hay que dudar de que nuestra situación está causada por fuerzas exteriores a nosotros, reaccionamos a ciegas y sin ninguna conciencia real. Para que este libro sea de algún valor, debe darse cuenta de que usted es quien crea su experiencia tal y como se manifiesta ahora mismo. Debe aceptar usted la responsabilidad y empezar a trabajar consigo mismo.

Si así lo hace, no seguirá dependiendo de que las demás personas cambien o no cambien; pero esas personas cambiarán. Usted sentirá su individualidad como nunca antes; y con la individualidad vendrá la fuerza, la paz y la comunión interior. Rendirá su voluntad consciente al Yo Superior, pero se sentirá realizado como nunca antes.

No desaproveche esta inmensa oportunidad de crecimiento personal. Le deseo lo mejor de lo mejor.

*John Ruskan*



## Índice

Poniendo orden en el viejo baúl interior.....	3
Prólogo.....	5
Prefacio.....	7
Introducción	
El arte de amarse a sí mismo.....	8
Primera parte.....	13
<b>DEPURACIÓN EMOCIONAL.....</b>	<b>13</b>
<b>1.- Aceptar los sentimientos.....</b>	<b>14</b>
El encuentro terapéutico.....	15
El terapeuta acepta al cliente.....	15
La aceptación.....	17
Aceptación significa abrirse a los sentimientos.....	17
El despertar de la autoaceptación.....	18
El trabajo con uno mismo.....	18
El proceso integrador.....	19
Los pasos del Proceso integrador.....	20
<b>2.- La creación del subconsciente.....</b>	<b>22</b>
Resistencia a la propia experiencia.....	22
Creencias.....	23
Supresión.....	24
El subconsciente.....	25
Represión.....	27
Proyección.....	29
Ejercicio.....	30
Depuración.....	31
<b>3.- El juego de los opuestos.....</b>	<b>33</b>
Dualidad.....	33
La mente crea la Dualidad.....	34
Proyección dualística.....	35
Cólera / Celebración.....	36
Amor / Rechazo.....	36
Integración de las dualidades.....	38
<b>4.- Sentir con el cuerpo.....</b>	<b>40</b>
La acumulación de negatividad.....	40
Pensar y sentir.....	41
Cómo liberar la negatividad.....	43
La manipulación.....	43
El estiramiento.....	43

La sabiduría del cuerpo.....	44
El amor al propio cuerpo.....	45
La respiración.....	47
<b>5.- Los centros de conciencia y la adicción.....</b>	<b>49</b>
Los chakras.....	49
Sensación de separación.....	51
Funciones de la individualidad.....	52
El desarrollo.....	53
Integración y adicción.....	54
Los centros de conciencia .....	55
1. Supervivencia.....	55
2. Sensación.....	57
3. Poder.....	57
4. Corazón.....	59
5. Creativo.....	61
6. Intuitivo.....	62
7. Espiritual.....	62
<b>Segunda parte.....</b>	<b>64</b>
<b>EL PROCESO INTEGRADOR.....</b>	<b>64</b>
Los pasos del proceso integrador.....	64
<b>6.- Conciencia.....</b>	<b>65</b>
Céntrese en el presente.....	65
No pretenda, entender.....	66
Mantenga la conciencia funcional.....	67
Identifique sus sentimientos.....	69
Identifique la pauta dualística.....	72
Aprópiase de la propia experiencia.....	74
1. Dualidad.....	75
2. Proyección-depuración.....	76
3. Proyección-manifestación.....	76
4. Depuración espontánea.....	77
<b>7.- Aceptación.....</b>	<b>79</b>
Acéptese a sí mismo.....	80
Acepte sus sentimientos.....	80
Rendición.....	82
Acepte el mundo exterior.....	83
Sea no reactivo.....	85
Identifique el autorrechazo.....	86
Afirmaciones.....	87
Represión.....	89

Resistencia.....	89
Inculpar.....	90
Expresión inculpadora.....	93
Representación.....	95
Motivación / Obrar bajo influjo.....	95
Preocuparse.....	97
Actividad / Excitación.....	97
Ambición.....	98
Impaciencia.....	98
Segunda reacción.....	99
Control.....	100
Juzgar.....	101
Conceptos / Expectativas.....	101
Autoimagen.....	102
Identificación.....	103
Orientación Lacia el futuro / Esperanza.....	104
Orientación hacia el pasado / idealización.....	105
Trauma.....	105
Tratar de entender / Examinar /Analizar / Pensar.....	106
La adicción a sustancias.....	106
Las relaciones personales.....	107
Active el centro del Corazón.....	107
<b>8.- Experiencia directa.....</b>	<b>109</b>
Entre en el sentimiento.....	109
Utilice la respiración y el trabajo corporal.....	111
Integre los sentimientos que hay detrás de la adicción.....	112
Experimente los sentimientos durante la meditación.....	113
Plantee cuestiones irresueltas del pasado.....	115
Haga entrar en crisis sus sentimientos.....	116
<b>9.- Transformación.....</b>	<b>119</b>
Active el Testigo. Atraiga la energía curativa.....	119
El Yo Superior y el yo inferior.....	120
Permita que se equilibren las energías psíquicas.....	122
Ábrase a la transformación.....	123
Tenga confianza.....	124
Comprenda la depuración psíquica.....	125
Reconozca los obstáculos.....	126
Participe en la práctica grupal.....	127
<b>Tercera parte.....</b>	<b>129</b>
<b>AMARSE A SÍ MISMO.....</b>	<b>129</b>
Reconozco que el amor.....	130
<b>10.- El amor interior.....</b>	<b>130</b>
La felicidad incondicional.....	130



El amor dependiente.....	133
Amarse a sí mismo.....	136
El Yo Superior como maestro.....	137
El amor por medio del cuerpo.....	139
<b>TRABAJAR CON UNO MISMO.....</b>	<b>141</b>
<b>11.-Técnicas y ejercicios respiratorios.....</b>	<b>142</b>
La práctica.....	142
El trabajo con el cuerpo.....	143
Ejercicios respiratorios integradores.....	145
La respiración depurativa.....	146
1. Respiración nasal.....	147
2. Postura.....	147
3. Inspiración progresiva.....	149
4. La posición de la lengua.....	150
5. Cierre parcial de la glotis.....	150
6. La resonancia interior.....	150
7 Respiración conectada.....	151
8. Relación respiratoria.....	151
9. Ritmo.....	151
10. Profundidad.....	152
11. Respiración nasal alterna.....	152
La respiración integradora.....	152
La respiración en los chakras.....	155
La práctica integradora.....	156
Meditación.....	156
La visualización.....	156
I. Activación de la energía curativa.....	157
1. Fortalecer el aura (Tonificación).....	157
Ejercicio.....	158
2. Contacto con la tierra.....	159
Ejercicio.....	159
3. Entrar en el Testigo.....	160
Ejercicio.....	160
II. Meditación centrada en la respiración.....	163
1. Postura /Sensaciones corporales.....	164
2. Respiración en los chakras.....	164
3. Resonancia interior / Cierre parcial de la glotis (sólo con respiración depurativa).....	164
4. Respiración conectada / Relación respiratoria.....	164
5. Visualización orbital.....	164
III. El proceso específico.....	165
Resumen de la práctica.....	165

<b>12.- El trabajo interior práctico.....</b>	<b>166</b>
La curación.....	166
La actitud positiva.....	167
Afirmaciones.....	168
Aceptación de los sentimientos.....	169
Aceptar las condiciones.....	170
Cambiar las condiciones.....	171
El entorno.....	174
Participación.....	175
Resolución de problemas.....	176
El trabajo onírico.....	176
<b>13.- La integración.....</b>	<b>178</b>
La integración de la depresión.....	179
La integración del miedo.....	180
Acepte y experimente su miedo.....	182
La integración del sexo.....	182
La integración de la cólera.....	185
La integración de las relaciones personales.....	187
<b>14.- Abrirse a uno mismo.....</b>	<b>191</b>
Sandy.....	192
Jim.....	195
Ellen.....	199
Trabajo con grupos.....	202