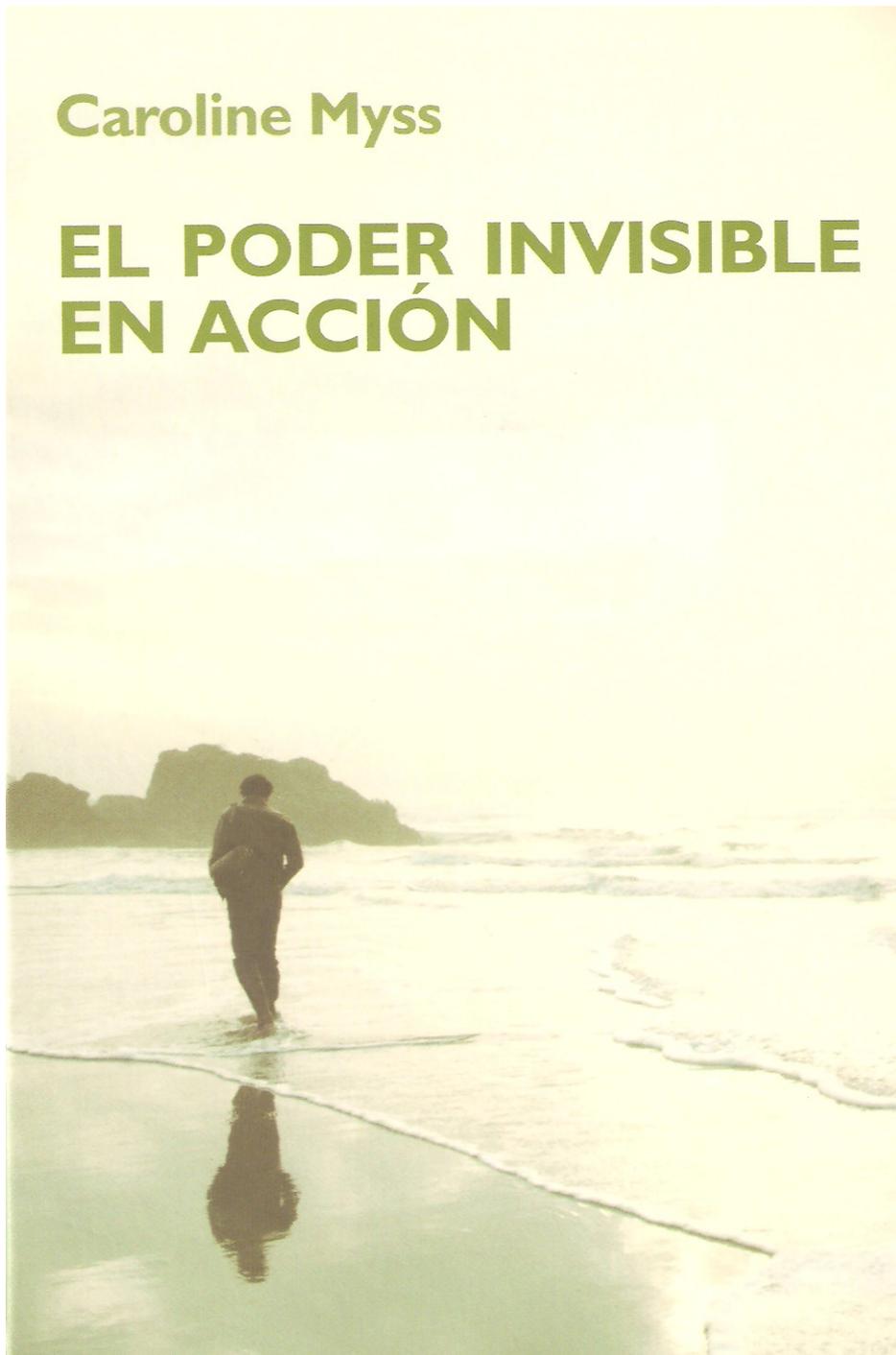


**Caroline Myss**

**EL PODER INVISIBLE  
EN ACCIÓN**



Título original: Invisible Acts of Power  
Traducción: Ana Pérez

© 2004 by Caroline Myss  
© 2006, Ediciones B, S.A., Barcelona

Traducción cedida por Ediciones B, S.A.  
© 2006, RBA Coleccionables, S.A., para esta edición  
Pérez Galdós, 36. 08012 Barcelona

Publicado por acuerdo con el editor original, The Free Press, una división de  
Simon & Schuster, Inc.

Diseño de la cubierta: Lorenç Martí

ISBN: 84-473-470-4  
Depósito legal: M-6778-2006

Impresión y encuadernación:  
ATANES

Impreso en España

*A David Smith,  
mi querido amigo y colega,  
con sincera gratitud*

Índice

Agradecimientos.....5  
Introducción.....7

PRIMERA PARTE  
LAS ETAPAS DEL PODER

1. Gracia, intuición y poder  
.....15  
2. Del poder visible al invisible  
.....37

SEGUNDA PARTE  
EL CAMINO HACIA EL FORTALECIMIENTO

1. Los dones de la Tierra: El primer  
chakra.....56  
2. Los dones del apoyo financiero y  
creativo.....83  
3. Los dones de la  
autoestima.....102  
4. Los dones del corazón  
.....124

---

|  |          |
|--|----------|
| 5. Los dones de la<br>elección.....    | .....149 |
| 6. Los dones de la sabiduría<br>.....  | 167      |
| 7. Los dones del espíritu<br>.....     | ....185  |
| 8. Hechos de poder invisibles<br>..... | .....206 |

## Agradecimientos

Estoy profundamente agradecida a la gran cantidad de personas que, con sus cartas, contribuyeron a este libro. Aunque no pude utilizar las más de mil doscientas que me enviaron todas esas amables personas, pueden tener la seguridad de que su influencia está presente en todas y cada una de las páginas de este libro. Nunca podrá dar las gracias a esas personas como merecen, porque han cambiado mi propia vida más de lo que puedo explicar, como espero que cambien también la del lector.

Y a mi editora de toda la vida, la inteligente Leslie Meredith, mi infinita gratitud, estima y reconocimiento por ser mi «compañera de creación» durante más de diez años. Sin el apoyo de una editora como ella, que tiene un alma llena de inspiración, dedicación a nuestros proyectos y fe en los resultados, como todos los demás que hemos publicado juntas, no habría sido una obra tan estimulante. Mi profundo afecto y reconocimiento también a

Ned Leavitt, mi agente literario, por su constante apoyo a este trabajo, así como a todas mis otras ideas. Es, sin lugar a dudas, un hombre paciente. Y muchas gracias también a Dominik Anfuso, directora editorial, que es una persona sumamente positiva y cálida del equipo de apoyo creativo de Free Press, y a Martha Levin, mi campeona y directora; a Suzanne Donahue, editora asociada; a Carisa Hays, directora de publicidad y a Cassie Dendurent Nelson, jefa de publicidad.

Mi querida cuñada Amy, que se ha convertido en mi hermana, merece más que mi afecto y mi gratitud por su gran dedicación a mi obra. Ella aporta las capacidades organizativas de las que siempre careceré, un esmero por la perfección y un cuidado de los detalles que me permiten relajarme y centrarme en el proceso creativo. Ella es mi mano derecha, una gran colega y una amiga de confianza.

Tami Simon, propietaria de Sound True Productions, en Boulder, Colorado, merece más que mi gratitud por convertir el texto de este libro en una serie de grabaciones de audio.

Tengo un magnífico círculo de amigos muy queridos, cada uno de los cuales me ayudó con sus intuiciones y su apoyo, a quienes quiero expresar mi gratitud con profundo amor y afecto: Michael Gluck, Mary Neville, Penny Tompkins, Donald MacKay, Penny Simon, Chandra Sammons, Lynn Bell, Jim Curtan, Pat Pilkington, Dawn Jiosi, Charles y Sue Wells, Barbara Porter, Kathy Musker, Ingrid Williams, Merly Martin, Prentiss Pevette, Mauren Connolly-King, Sue Marco y Peter Occhiogrosso. También estoy agradecida a Andy Bettis por dejarme utilizar su despacho y su ordenador mientras residía en Findhorn, Escocia, durante los últimos y desesperados días de trabajo para cumplir los plazos. Mi gratitud también para Ted Falkiewicz, Peter Harlan y Gail Prauss, que organizaron sus actividades y agendas en función de las exigencias de mi horario de escritura.

Y, con todo mi amor y devoción, quiero expresar mi agradecimiento a mis ángeles en la tierra, sin quienes la vida sería un viaje muy difícil: mi madre y mi hermano Ed. Hay gente a la que quieres más de los que eres capaz de expresar con palabras. Nunca podré escribir lo mucho que mi hermano y mi madre significan para mí. Tengo la bendición de contar con una familia maravillosa y afectuosa que incluye a los siguientes ángeles

terrestres: mi querido amigo Donald Meshirer, mis primos Pan y Andy Kruzel, Marylin y Mitch Kaminski, Colleen Daley y Chris y Richard Witek, que nunca han dejado de ser una fuerza positiva para mi corazón y mi espíritu. A mis sobrinos: Angela, Allison, Joe, Rachel, Sarah y Eddie, que se presentaban a media noche con sus «mensajes instantáneos» de apoyo para comprobar cómo le iba a su «tía», los quiero y valoro más de lo que sabrán jamás. Y, por último, mi agradecimiento a mis creativos ángeles terrestres que comparten conmigo, día tras día, los rigores de la existencia y me ayudan a tener éxito y a sobrevivir a las exigencias que me plantea la vida: mi socio y apreciado amigo David Smith, y mi esforzada ayudante, Judy Haskett, que lleva años a mi lado. Sin Judy, mi vida profesional sería todavía más volátil y caótica de lo que es. De nuevo, con una profunda gratitud y muchísimo amor, os lo agradezco a todos.

## Introducción

Crecí en una familia católica, donde éramos bilingües en inglés y el idioma de los ángeles. Los milagros podían ocurrir cualquier día. El poder invisible de los ángeles y los santos estaba por todas partes y su existencia se daba por sentada, como un hecho corriente. Habría sido impensable no creer en ellos.

Cada día era el día de algún santo y la oportunidad para reconocer la importancia de una virtud o energía en particular que personificaba ese santo. Invocábamos regularmente las virtudes de los santos y de los ángeles: san Judas nos daba valor para afrontar las causas imposibles; san Antonio nos ayudaba a encontrar objetos perdidos; san Francisco protegía a los animales y nos enseñaba la compasión por todas las formas de vida. Incluso siendo adulta, cuando no hace mucho quería agilizar la venta de mi casa, pedí prestada una figurita de san José a un íntimo amigo de la infancia y, siguiendo la tradición, la enterré boca abajo en el patio trasero de mi casa. El lector puede pensar lo que quiera, pero lo cuestión es que vendí la casa pocos días después de aquel pequeño ritual.

Para algunos de nosotros, cuando éramos niños los ángeles y los santos fueron el primer contacto con el poder invisible. Estos seres incorpóreos habitaban nuestro mundo espiritual y nos protegían con su apoyo. Nunca estábamos solos y, cuando los llamábamos o les rezábamos, siempre nos respondían. Ellos fueron nuestra comunidad espiritual. Sus vidas eran un modelo del poder de la fe, una prueba de que ninguna fuerza física que hubiese sobre la faz de la tierra, desde la opresión política hasta la enfermedad, podía vencer a Dios.

Desde entonces, los santos y los ángeles han sido fuerzas invisibles en mi vida. Pero ahora también creo en un poder incluso mayor: la energía o gracia

que mueve nuestro aparentemente impersonal pero íntimamente interconectado universo. Recibimos infusiones de gracia cada día pero, sumergidos como estamos en las tareas cotidianas de ganarnos la vida y cuidar de nuestra familia y amigos, su sutil poder nos puede pasar inadvertido. La gracia unifica todo el conjunto de nuestra vida, y todas nuestras vidas colectivamente. Nos observa a todos y vendrá en nuestra ayuda si lo pedimos.

He deseado muchas veces poder convencer a otras personas de que tengan fe en esta fuerza inconmensurable que nos rodea y nos protege. Siento una gran felicidad al saber que, incluso en los peores momentos, nuestras oraciones son escuchadas y atendidas. He visto y experimentado demasiados milagros para pensar de otro modo. Como cualquier persona, he tenido que mover montañas en mi vida privada y profesional. Cuando estoy luchando con todas mis fuerzas, esforzándome sin llegar a ninguna parte, generalmente me doy cuenta de que es el momento de dar un paso atrás y recordar que: «Si tienes fe como un grano de mostaza, le dirás a esa montaña: "Aléjate de ahí"; y ella se alejará.» Como aconseja el Tao Te Ching: «Haz tu trabajo y después da un paso atrás. Ése es el único camino hacia la serenidad.» No Hay nada imposible cuando se tiene fe en uno mismo y en el propio propósito.

La fe es una fuerza activa —no pasiva—, un poder invisible, como el amor. No es simplemente una creencia en la bondad, es una creencia llevada a la acción en el momento presente. En el antiguo sistema de creencias hindú, la fe también confiere protección, al transmitirnos confianza y seguridad en que estamos haciendo lo correcto. La fe nos permite adoptar una actitud positiva y de esperanza incluso ante reveses aparentemente irremediables.

Dios obra de manera anónima, invisible, a través del poder de la fe, el amor y la gracia. Puede que esto obedezca a que los humanos somos demasiado entrometidos para que se nos permita presenciar una intervención divina directa. Recordemos que, en la antigua mitología, los mortales que osaban mirar directamente a un dios —que no había adoptado una forma terrenal— se volvían ciegos o locos ante la visión. Dios nos envía con frecuencia su gracia divina a través de agentes humanos que ejecutan actos de bondad no aleatorios.

Como suelo explicar en mis seminarios a las personas que estudian conmigo la espiritualidad y la intuición, todos nacemos para asistir a la

escuela terrena. Estamos en este planeta para aprender a ser seres espirituales dentro de un cuerpo físico, a adquirir conciencia de nuestro propósito superior. La vida en la tierra sólo consiste en aprender a utilizar adecuadamente el poder personal. Por lo tanto, este libro es un curso de la escuela terrena sobre cómo utilizar el poder personal de un modo que potencie nuestro crecimiento espiritual, al tiempo que contribuye a la evolución de las personas que nos rodean, ya l conjunto del alma global.

Dar y recibir son artes que se aprenden. De niños, primero aprendemos a dar y recibir de formas visibles: nos alimentan, nos protegen y nos abrigan, y nosotros aprendemos a alimentar, proteger, abrigan y cuidar a los demás. Cuando maduramos, llevamos a cabo otros actos vitales de cuidado: escuchamos a nuestros amigos y seres queridos; les damos ánimos y rezamos por ellos; aprendemos a ser más eficaces en el mundo y también a fortalecer a los demás.

Aprender a utilizar el poder personal significa adquirir conciencia de qué hacemos con nuestra energía y a quién se la entregamos. «Aquellos que se superan a sí mismos son fuertes», escribió Laozi. También supone estar dispuestos a someternos a la guía divina, que generalmente se nos presenta en forma de intuición. Si encontramos nuestra brújula interior y actuamos según sus dictados, podremos desarrollar plenamente nuestro poder y cumplir la misión vital para la que nacimos. Yo llamo a esta misión el Contrato Sagrado, que incluye no sólo el trabajo que realizamos diariamente sino también todas las relaciones que mantenemos y a todas las personas con las que nos encontramos, todas las personas a quienes ayudamos y todas las que nos ayudan a nosotros.

Es bastante habitual que un escritor no sepa cómo empezar un libro, pero a mí me costó acabar éste. Cuando empecé, sólo intentaba escribir una explicación sencilla de cómo somos llamados a actuar para ayudarnos los unos a los otros. Pero la escritura de este libro acabó convirtiéndose para mí en un despertar espiritual personal. En los libros que había escrito antes, mi intención siempre había sido enseñar un nuevo método para ver y entender nuestro espíritu y nuestra vida. En este libro que el lector, además de eso, redefine su visión del poder en este mundo. Quiero ayudarle a darse cuenta de que, con independencia del dinero que tenga, de su sexo, raza o edad,

posee poder. Y que puede marcar la diferencia en su mundo y en la vida de todas y cada una de las personas con quienes se encuentre.

Mientras estaba escribiendo este libro, pedí a los lectores y suscriptores de mi página web que me explicaran sus experiencias con la gracia y los actos de servicio que habían cambiado sus vidas. Me sentí honrada y abrumada al recibir mil doscientas cartas en sólo seis días. Me da cuenta que una cosa es hablar en abstracto sobre la bondad humana y nuestro potencial para ser bondadosos y otra bastante diferente entrar en contacto con cientos de historias reales de personas de carne y hueso que han ejercido su poder para sanar y para ayudarse mutuamente, para marcar la diferencia. Me asombró la entrega y la ternura humanas que transmitían todas aquellas historias. Son una prueba fehaciente de que el tremendo poder de la compasión, el honor y la gracia sigue existiendo, incluso en plena crisis nacional y mundial. También demuestran que no estamos solos en este mundo y que, incluso en las épocas de mayores calamidades, nuestras oraciones son escuchadas y contestadas.

He trabajado como intuitiva médica durante más de dos décadas y he enseñado a otras personas a desarrollar la intuición durante más de diez años. En lo que hago más hincapié con mis alumnos es en aquellos —y todo el mundo— ya son intuitivos, pero tienen que abrirse a los mensajes que están recibiendo. Muchas personas se resisten a oír los mensajes que les envía su intuición, a menudo porque no quieren afrontar los cambios que tendrían que hacer si los escucharan y actuaran según esa guía. Pero las historias que contiene este libro demuestran que realmente podemos marcar profundas diferencias si escuchamos a nuestra intuición y actuamos en consecuencia. En los capítulos de este libro doy instrucciones sobre cómo identificar y cómo seguir los dictados de la intuición.

Estas historias muestran que todo lo que hacemos importa. En realidad, no existe un acto de servicio o bondad que sea insignificante. Esta idea está presente en la mayoría de las tradiciones espirituales del mundo. El Tao Te Ching aconseja: «Haz lo grande mientras todavía sea pequeño.» Y el filósofo y activista social Martin Buber escribió: «Las cosas que me ocurren día tras día, las cosas que me reclaman día tras día: éstas son las que contienen mi tarea fundamental.» Cada día somos llamados a ejecutar actos grandes y pequeños de gracia y valentía. Y los efectos de los actos más

minúsculos se multiplican por mil. Buda enseñó: «La felicidad es la acumulación del bien».

Cada vez que alguien dice: «Por favor, Dios, ayúdame», el universo lo oye. Es posible que los dioses dejen que casi nos ahogemos antes de responder enviándonos un bote salvavidas —porque estamos en la escuela terrena para aprender a construir botes y a conducirlos a remo—, pero siempre acaban por responder. El poder de un solo deseo puede cambiar la vida de una persona. Y, una vez que abramos la mente y al corazón a la posibilidad de la respuesta, la obtendremos, aunque no se trate de la respuesta que queríamos o no llegue en la forma que esperábamos.

Las historias que aquí se relatan son una prueba de lo personal que es nuestro universo aparentemente impersonal y de lo interconectados que estamos. Gracias a ellas, he descubierto una comunidad espiritual de ángeles corpóreos. Estos ángeles se disfrazan de amigos, de familiares y con frecuencia y en especial, de desconocidos. Están a nuestro alrededor y aparecen en el momento justo, y a menudo crítico, para ayudarnos cuando lo necesitamos. Crean sentido y esperanza donde antes había dolor y desesperación. Como las personas de estas historias, tenemos una comunidad espiritual invisible que nos apoya, pero también tenemos el poder de salir de nosotros mismos y crear más sentido y más bondad, más actos de bondad no aleatorios. Y, por descontado, el bien que hacemos inevitablemente acaba beneficiándonos.

Antes de que se me ocurriera pedir a mis lectores que me contaran sus experiencias, pensé en colgar un listado de actos de servicio en mi página web. Quería que ése fuera mi acto de servicio personal. En parte, era en respuesta a mis alumnos, que me habían dicho que la gente necesita reconciliarse con sus semejantes; estas historias han tenido ese efecto sobre mí. Y, en parte, en respuesta a los miles de personas que he conocido a lo largo de los años y que están buscando un camino que dé sentido y finalidad a sus vidas. Entre los muchos aspectos de la vida que le dan un sentido, ayudar a los demás es uno de los más gratificantes. De hecho, el deseo de servir a los demás se ha convertido en una necesidad espiritual para muchas personas, tal vez porque ahora vivimos más años y queremos seguir activos en la sociedad y llevar una vida que tenga un propósito hasta el fin de nuestros días. Es raro encontrarse a una persona que quiera jubilarse de una vida con sentido.

Las personas de mediana edad, especialmente, buscan un sentido a la vida. Carl Jung describió la madurez como un despertar a la necesidad de vivir una vida de propósito espiritual en vez de limitarse a colmar las necesidades básicas de la supervivencia física o a perseguir el placer. Jung vio a todas las personas como héroes de su propio viaje vital, que emprendían el camino hacia una mayor conciencia espiritual. Las más de mil doscientas cartas que recibí muestran que no sólo hay mucha gente deseosa de encontrar una conexión con lo espiritual, sino que muchas personas también han creado su propia teología sobre el servicio y la curación y han desarrollado un sentido de responsabilidad para con sus semejantes. Son una comunidad invisible de héroes.

De todos modos, a pesar de que yo ya sabía todo esto, antes de escribir este libro jamás me había planteado que el hecho de cuidar a los demás y recorrer esos kilómetros de más por la familia, los amigos, los compañeros de trabajo o los desconocidos podía tener alguna relación con la salud física. Ahora estoy convencida de que el espíritu humano necesita desarrollar la generosidad y la compasión para mantenerse sano. Necesitamos responder a las vulnerabilidades de otras personas en el proceso de sanarnos a nosotros mismos. El ejercicio de la empatía y la compasión, así como la realización de buenas obras, hace que el cuerpo y el espíritu prosperen. Por ejemplo, en un estudio científico se constató que una forma eficaz de mitigar el estrés y la tensión es rezar por otras personas. Otro estudio reveló que necesitamos por lo menos cuatro horas al mes de labor de voluntariado cara a cara para tener buena salud. Muchos otros estudios han mostrado que las emociones positivas activan al cerebro e incrementan la cantidad de anticuerpos que nos defienden contra las enfermedades. En otras palabras, ayudar a los demás favorece la salud física. De hecho, inuestro cuerpo nos agradece que tendamos la mano al prójimo!

La salud no es sólo la menor velocidad posible a la que se puede morir, como afirman algunos cínicos. El cálido resplandor que obtenemos al ayudar a los demás no es sólo una sensación física agradable: es la energía de una gracia sanadora que se desplaza entre el dador y el receptor, bendiciéndolos a ambos. Nos necesitamos los unos a los otros. No estamos diseñados para ser completamente independientes, sino para dar y recibir. Uno no puede aumentar la comprensión de sí mismo y su bienestar y, al mismo tiempo, mantenerse aislado del resto de la humanidad. No podemos pretender tener

una vida más sana y espiritual si nos mantenemos alejados de la vida que nos rodea. El viaje del yo también implica el viaje del otro.

Siempre hemos sabido esa gran verdad; la literatura de todo el mundo está repleta de relatos que reflejan este principio humano fundamental. En *La Odisea*, Ulises regresa a casa disfrazado de mendigo para comprobar si sus súbditos son seres humanos bondadosos y cómo tratan a un desconocido. Shiva, el dios de múltiples formas, recorre el mundo vestido de harapos, como evidencia de que Dios está en todas partes y se puede encontrar en todas y cada una de las situaciones, para poner a prueba la capacidad de los mortales de reconocer su conexión con todos los seres de la tierra. Dickens, en su novela *Cuento de Navidad*, muestra la necesidad de despertar al poder de la generosidad y de la bondad, y que las consecuencias de este despertar pueden salvarle la vida tanto al dador como al receptor.

La gran cantidad de personas cuyas experiencias vitales llenan las páginas de este libro nos recuerdan que debemos seguir la llamada a ayudarnos los unos a los otros. Como personajes en las historias de su propia vida, ellos sobrevivieron, resistieron y prosperaron porque un modesto héroe les tendió la mano y les ofreció su gracia cuando más la necesitaban. Afrontaron y superaron problemas graves y, en el proceso, descubrieron lo profundamente que se les valora. Estas historias nos recuerdan una y otra vez que no estamos solos. Renuevan nuestra fe en una fuerza que nos guía, que está por encima de nosotros. Y, mientras las leemos, comprendemos que esa gracia que ha bendecido a otras personas —intervenciones, curaciones espontáneas o la amabilidad de un desconocido— también nos puede bendecir a nosotros.

Es para mí un verdadero placer compartir estas historias con mis lectores. Disfruté de cada segundo que pasé escribiendo este libro y a menudo acabé con lágrimas en los ojos en respuesta al amor, la compasión y la ternura de las personas que me escribieron. Estoy más agradecida de lo que puedo expresar con palabras. Aunque no he podido mencionar explícitamente todas y cada una de las cartas que recibí, las utilicé todas para organizar el material, lo que me ayudó a llegar a las conclusiones que aquí presento. Para mí, este libro ha sido un viaje espiritual personal en el cual una teoría sobre la bondad se encarnó en la gracia de la experiencia.

Ojalá estas historias transmitan al lector la ternura y la inspiración que me transmitieron a mí. Ojalá le sirva de apoyo y le proporcionen un mensaje de fe y esperanza en los momentos difíciles. También espero que las experiencias vitales de estas personas le ayuden a darse cuenta de todo el poder que tiene como individuo para marcar la diferencia, desencadenando cambios profundos en la vida de todas las personas que se crucen en su camino, a través de sus actos de poder invisibles.

## **PRIMERA PARTE**

### **Las etapas del poder**

## I

### Gracia, intuición y poder

Vuestro vecino es vuestro otro yo que habita tras las paredes. Con la comprensión, se desmoronarán todas las paredes. ¿Y quién sabe si vuestro vecino no es vuestro mejor yo encarnado en otro cuerpo? Procurad amarlo tanto como a vosotros mismos. Él también es una manifestación del Todopoderoso.

Jalil Gibran

Una tarde de verano, mientras estaba sentada en el balcón de mi casa, me fijé en un joven que esperaba en la parada de autobús que había al otro lado de la calle. Aparentaba unos diecisiete años y vestía de una manera muy estrafalaria. Arrastraba por el suelo unos pantalones que le cubrían completamente los pies. Conté tres tatuajes en sus musculosos brazos y varios *piercings* en las orejas y las cejas. Emulando a mis padres hace treinta años, pensé: «¿Qué les pasa a los jóvenes de hoy en día? ¿Por qué les gusta tener ese aspecto?»

Mientras me estaba fabricando mi opinión sobre aquel chico, una anciana se disponía a cruzar la calle, agobiada por el peso de unas grandes cajas. El joven también la vio y, como si se tratara del instinto más natural del mundo, se acercó a la anciana y se ofreció a ayudarla. Visiblemente agradecida, la mujer le entregó las cajas al joven y lo guió hasta su coche. El joven colocó los paquetes en el maletero, la saludo con la cabeza e hizo el ademán de alejarse, pero, de una forma extraordinariamente conmovedora, la mujer lo rodeó con sus brazos y le dio un cálido abrazo en señal de agradecimiento. Después se alejó conduciendo su coche. El joven se quedó de pie sonriendo durante unos instantes y después regresó a la parada del autobús. Al cabo de un minuto de ese tierno intercambio, el joven ya había cogido el autobús y yo me quedé sola en mi balcón pensando en aquel

encuentro extraordinario que acababa de presenciar. Es posible que aquel chico nunca volviera a pensar en aquella anciana ni el favor que le había hecho. Pero es obvio que ella sí lo haría. Había sido agraciada con una ayuda que había surgido de la nada justo cuando la necesitaba.

Aquel encuentro me caló muy hondo porque dos días antes una persona me había ayudado de una forma muy parecida. A diferencia de muchos viajeros afortunados, yo no puedo llevar equipaje de mano cuando viajo en avión porque no soy capaz de levantar mucho peso. Como he aprendido que no puedo contar con que nadie vaya a ayudarme a levantar el equipaje para colocarlo en el compartimento para las maletas ubicado encima de los asientos, lo suelo facturar, exponiéndome a perderlo en una escala. Pero aquel día en particular tenía tan poco tiempo para hacer escala que tuve que llevar conmigo mi equipaje. Para la mayoría de las personas no supondría un gran problema, pero a mí la idea de tener que levantar maletas me produce más ansiedad de la que puedo expresar. De hecho, se me hielan las manos y se me acelera el pulso; después suelo tener un atroz dolor de cuello, hombros y espalda durante varios días.

Cuando llegue junto a mi asiento preparada para la temida batalla, el hombre que esperaba detrás de mí para ocupar su asiento sencillamente cogió mi equipaje, lo levantó y lo colocó en el compartimento de las maletas. Él me ayudó sin preguntármelo, sin saber siquiera lo mucho que yo necesitaba su ayuda. Mis ojos se llenaron de lágrimas. Todavía recuerdo la turbación de su rostro ante mis desproporcionadas muestras de gratitud.

Me pase gran parte del vuelo pensando en que la amabilidad de aquel hombre había sido una verdadera bendición para mí. También puede relajarme durante el resto del vuelo sabiendo que mi salvador también tendría la bondad de bajarme el equipaje cuando aterrizáramos. Gracias a su ayuda, aquella tarde pude dar mi charla sin que me distrajeran el dolor y la inflamación del hombro o la espalda. A pesar de que aquel hombre jamás conocerá ninguna de las razones de mi gratitud, yo siempre le recordaré.

Al contemplar aquel encuentro entre la anciana de las cajas y el joven tatuado, me vi a mí misma y a mi compañero de viaje. Me di cuenta de que lo que mi amigo anónimo había hecho por mí era mucho más que el simple favor de subir mi maleta al compartimento: me permitió conservar la dignidad y la tranquilidad mental y corporal. Lo que hizo fue un acto invisible de poder y fortalecimiento.

Empecé a pensar en lo poco que cuesta hacer mucho por otra persona y en las increíbles y duraderas consecuencias de un único gesto de ayuda. Como señalaron los antiguos sabios hindúes, las leyes de causa-efecto son universales y el bien y el mal que hacemos es eterno. Denominaron a esta interacción *karma*: el efecto sumado de todas nuestras acciones, así como de nuestras decisiones de no actuar.

¿Qué es lo que ocurre realmente en nuestro interior cuando respondemos a la necesidad de alguien? ¿Por qué unos saltan de sus asientos para ayudar a sus semejantes mientras otros disimulan? No cabe duda de que algunas de esas personas que ayudan les han enseñado a ser amables con los demás y que otras son solícitas por naturaleza. Pero yo creo que hay en esto un elemento que está por encima de la compasión y los buenos modales, algo que está más allá de la motivación de los fuertes a ayudar a los débiles o la de los ricos a ayudar a los pobres. Creo que se trata del poder invisible de la gracia, que fluye entre los corazones abiertos del dador y el receptor. La acción en concreto —levantar una maleta pesada u ofrecer agua al sediento— puede ser pequeña. Pero la energía que se canaliza a través de esa acción es la corriente de alto voltaje de la gracia. Contiene el poder de renovar la fe de una persona en sí misma. Y hasta puede tener el poder de salvar una vida.

Las dos experiencias que he relatado me conmovieron profundamente. En consecuencia, decidí llevar a cabo un pequeño proyecto: colgaría en el boletín de mi página web una lista de sugerencias sobre cómo podemos ayudar a los demás en nuestra vida cotidiana. También envié un mensaje a los suscriptores de mi sitio web pidiéndoles que compartieran experiencias personales en las que habían sido dadores o receptores de alguna forma de gracia o asistencia. Esperaba recibir unos cien mensajes, pero, en sólo seis días, había recibido mil doscientas cartas de personas de todo el planeta. Fue igual de impresionante la gran cantidad de ellas que comentaron lo mucho que les había impactado la experiencia que relataban.

He trabajado con personas durante más de veinte años y he oído miles de historias de superación del dolor y la tragedia personales, de modo que estoy acostumbrada a las sorpresas de la vida. Pero me desconcertó completamente el contenido emocional de las cartas que recibí y la belleza con que cada persona explicaba su historia. La gente habla sobre el poderoso efecto de oír las palabras adecuadas en el momento adecuado, el refugio de

un sofá donde pasar la noche, un abrazo que les ayudó a seguir adelante, la bendición de que alguien simplemente se sentara a su lado y les escuchara mientras hablan o lloraba... Mucha gente me escribió sobre su gratitud hacia quienes se ofrecieron a hacer su trabajo cuando necesitaban cuidar de algún miembro de la familia. Otros hablaron del favor que les habían hecho sus amigos al libertarles de las tareas domésticas para que pudieran disfrutar de una reunión o una celebración especial. Una mujer escribió: «Pocas cosas han significado tanto para mí como el que dos amigas me limpiaran la casa pocos días antes de mi boda.»

Algunos dijeron que se sentían «protegidos por la divinidad» una y otra vez cuando evocaban momentos en que se habían encontrado en una situación desesperada y el alimento o el dinero sencillamente «aparecieron». Una persona escribió: «Después de ver aparecer a un total desconocido en la puerta de mi casa con el dinero del alquiler que tenía que pagar, una hora antes de que el dueño del piso me amenazara con demandarme para que mi hija y yo abandonáramos la casa por impago, nunca he necesitado otra prueba de que el cielo vela por mí. Aquella persona había escuchado mis lloros desde la mesa de al lado de un restaurante cuando le estaba explicando a un amigo mi desesperación porque ya no podía proteger a mi pequeña. Aquel hombre, mi buen samaritano, entregó discretamente una nota a mi amigo pidiéndole mi nombre y dirección. Y esa misma tarde se presentó en mi casa con 550 dólares. Gracias a él, mi hija se ahorró el mal trago de no tener un techo bajo el que vivir y yo pude conservar mi dignidad como madre.»

Mientras organizaba el gran volumen de cartas, buscaba tres elementos en cada historia: la crisis, el don y la consecuencia. Me interesaba especialmente el *tamaño* (en ausencia de otra palabra mejor) de la ayuda en comparación con el tamaño del efecto que había provocado. A veces hace falta muy poco para marcar una gran diferencia en la vida de una persona, muy poco. Lo que podría parecer una simple «taza caliente de té que me traían cuando me quedaba a estudiar tarde por la noche —escribió un hombre — se convirtió en el ritual nocturno de apoyo y amor de mi mujer. Aquella taza de té era su forma de decirme que sabía lo duro que me resultaba estudiar por las noches y que no pasaba nada porque yo no pudiera dedicarle más tiempo. Aquello cambió, por supuesto, cuando me licencié, pero, de no ser por la bondad de mi mujer, mis horas de estudio podrían haberse

convertido en una experiencia de culpabilidad y abandono en vez de una inversión para sacarme la carrera de abogado».

Se trate de preparar una taza de té, limpiarle el apartamento a alguien o sentarse al lado de otra persona durante toda la noche esperando un diagnóstico médico, cada una de estas experiencias es un acto de poder invisible, en medio sabiamente disfrazado a través del cual la energía vital de la gracia se canaliza hacia la vida de alguien.

## Gracia

*Ver un mundo en un grano de arena,  
y un cielo en una flor silvestre,  
aprehender el infinito en la palma de la mano,  
y la eternidad en una hora.*

William Blake

A pesar de que es difícil captar plenamente su naturaleza un una definición, la gracia es algo inconfundible cuando se experimenta. La gracia es un estado y una oración, una energía que fluye entre dos seres. La gracia es gratis, es un regalo, un don. En teología, la gracia se define como la asistencia divina inmerecida, aquella que se nos da para ayudarnos a regenerar nuestro espíritu y nuestra vida: una virtud que proviene de Dios. El concepto de gracia existe en todo el mundo. En la historia secular, los reyes, como representantes del poder divino en la tierra, otorgan la misericordia y el perdón, o la gracia, a sus súbditos. En la mitología griega, las Tres Gracias eran tres diosas hermanas, hijas de Zeus, que otorgaban la dicha, el encanto y la belleza a los mortales. Los humanos tenemos la bendición de poder ser generadores y receptores de gracia.

La gracia me ha fascinado desde que vi las películas *Historia de una monja*, con Audrey Hepburn, y *La novicia rebelde*, con Julie Andrews, cuando se reestrenaron en los años sesenta. Ambas tratan sobre jóvenes novicias que experimentan un fuerte conflicto interno sobre su verdadera vocación y se cuestionan si están llamadas a llevar una vida monacal. En ambos casos la madre superiora, que dirige la comunidad de monjas, instruye a las jóvenes para que «oren para que les llegue la gracia», la cual les mostrará qué es lo

que deben hacer con sus vidas. Con sólo doce años, me llamó mucho la atención aquella directriz de orar por la gracia. Me preguntaba: «¿Y cómo sabrá ella cuándo le llega la gracia? ¿Cómo se experimenta la gracia?» Curiosamente, las dos jóvenes acaban por abandonar el convento a consecuencia de sus plegarias, pero el mensaje con el que yo me quedé fue que la gracia y la guía siempre llegan al final a aquellos que lo piden. Y no se trata de algo limitado a la religión o a las monjas, sino que llega a otras mujeres y hombres de todas las edades, a padres y a profesionales, y a aquellas personas que han perdido el norte y quieren encontrar su camino, como atestiguan las tradiciones espirituales de todo el mundo y las cartas que contiene este libro.

En los cursos que imparto sobre la salud y la conciencia humana, hasta ahora a menudo definía la gracia como una fuerza vital universal, pero ahora me he dado cuenta de que eso es inadecuado. La fuerza vital simplemente es. Es una energía neutra, no dirigida, que rodea y sustenta la vitalidad de todos los seres. Sin embargo, la gracia tiene una naturaleza espiritual. Es energía infundida de una fuerza superior a la nuestra, una intención divina. Cuando llega —generalmente sin previo aviso son ser pedida, «como si surgiera de la nada»— te llena de una conciencia luminosa que es diferente de la conciencia de cada día, hace que te sientas vivo y provisto de una gran claridad de visión, una gran determinación y fuerza para actuar. La gracia también es la fuerza organizativa que subyace a las incidencias, o experiencias sincrónicas que salpican nuestras vidas y que algunos consideran fruto de la casualidad pero que, sin lugar a dudas, no son aleatorias.

La gracia ilumina nuestro camino al guiarnos por medio de la intuición, e influir en las elecciones que hacemos. Cuando nos abandonan a nuestra propia suerte, solemos elegir hacer aquellas cosas que reflejan nuestro lado oscuro —los miedos e incertidumbres sobre nuestra capacidad para sobrevivir en el mundo físico—. De todos modos, siempre tenemos una conciencia, una sensación o un instinto visceral sobre que deberíamos pensar, decir o hacer. Cuando decimos «No sé qué hacer», raramente decimos la verdad. Lo más probable es que no queramos hacer lo que estamos viendo que deberíamos hacer, pero, en nuestro fuero interno, somos demasiado intuitivos para contentarnos con una excusa. No podemos no ser intuitivos. La energía de la gracia es una voz interior que rara vez podemos interpretar erróneamente o

silenciar. Es una fuerza que obra mano a mano con la intuición para guiar nuestras acciones en la dirección adecuada, la dirección que hará más bien.

## Intuición y poder

Sólo hay dos formas de vivir la vida. Una es como si no existieran los milagros. La otra como si todo fuera un milagro.

Albert Einstein

Para entender completamente la gran variedad de experiencias de las mil doscientas cartas que recibí, tenemos que fijarnos en cómo la intuición y el poder personal colaboran con la gracia. La intuición es, en primer lugar, una expresión del poder. No es una facultad mística para ver el futuro a fin de mantenerse seguro. La mayoría de las personas que la intuición le cubra la espalda y actúe como un especie de dispositivo de control de su vida y relaciones. Quieren trucos místicos de protección y supervivencia, no necesariamente la guía de alto voltaje que aporta la intuición, el tipo de guía que inevitablemente cambiaría sus vidas. Están buscando una guía espiritual que les asegure la obtención de logros materiales.

Mucha gente preferiría que esta guía espiritual fuera práctica y profesional y, a ser posible, llevara un plan de pensiones incorporado.

Lo cierto es que todos tenemos intuición, pero nuestra buena respuesta a sus dictados depende en gran medida de lo capaces que nos sintamos psicológica y emocionalmente. Esta sensación —que a menudo se denomina también *autoestima*, *autorrespeto* o *autoeficacia*— está directamente relacionada con la forma en que nos relacionamos con otras personas. Sin autoestima, llevamos la cuenta de todo lo que hacemos y tendemos a acumular resentimiento. Y una persona insegura encuentra difícil, si no imposible, ayudar a los demás, porque ve a todos el mundo como un competidor.

Nuestra intuición lee automáticamente la energía de todas las personas que nos rodean. Todos los seres vivos están hechos de energía y

toda esa energía contiene información. Nuestro cuerpo físico está rodeado de un campo energético que es tanto una central distribuidora de información como un sistema perceptivo altamente sensible. Nos quedamos comunicando constantemente con todo lo que nos rodea, con la energía de todo el universo y la conciencia de todas las criaturas vivientes. Nuestro campo energético encía y recibe mensajes a y desde otras personas y estos mensajes internos y externos conforman impresiones energéticas que capta nuestra intuición.

Estas impresiones son una especie de lenguaje energético que la intuición reconoce e interpreta, haciéndola pasar a través de siete *traductores* o centros energéticos que tenemos en el cuerpo. Cada uno de esos centros denominados *chakras* (un antiguo término sánscrito que significa «rueda»), gira con su propia frecuencia. Los chakras conforman nuestra anatomía energética, que coopera de manera armónica con nuestra anatomía corporal para mantenernos sanos y en funcionamiento. Los chakras también nos conectan con el campo energético más amplio de la vida y el universo. La intuición sintoniza con las distintas frecuencias de cada centro y a menudo nos alerta mediante el instinto visceral de que algo va mal, o de que la mente, el cuerpo y el espíritu no están en equilibrio.

Los chakras también tienen una correspondencia con las siete etapas clásicas del desarrollo espiritual que se supone debemos atravesar para alcanzar la autocomprensión. Cada cultura tiene sus propias tradiciones sobre cómo deben crecer y madurar sus miembros, básicamente, cómo deben aprender a utilizar adecuadamente su poder personal. Estas tradiciones y ritos de paso simbolizan conjuntamente el viaje espiritual universal, el viaje del héroe, como lo llamó el gran mitólogo Joseph Campbell.

Cada uno de nosotros, como héroe de su propia vida, deberá afrontar desafíos terrenales y espirituales, de los que podrá extraer lecciones que les permitirán desarrollar formas de poder diferentes y cada vez más elevadas. Todos los problemas y situaciones difíciles representan oportunidades de aprendizaje espiritual que nos permiten adquirir mayor comprensión sobre el uso, el mal uso o la mala orientación que estamos dando a nuestro poder personal. Por ejemplo, las primeras lecciones vitales tratan sobre cómo vivir en el seno de una familia; cómo adaptarnos los unos a los otros y obrar de acuerdo con las normas de nuestra tribu. Más adelante, entramos en la edad adulta y aprendemos cómo salir adelante solos y cómo vivir en el seno de una comunidad más extensa; decidimos si queremos rebelarnos con nuestra tribu

o seguir formando parte de ella; buscamos pareja; desarrollamos habilidades, nos procuramos una forma de ganarnos el sustento, desarrollamos una profesión; nos convertimos en padres, mentores y maestros en nuestras vocaciones y aficiones. A medida que nos vamos haciendo mayores, se supone que debemos ir asumiendo más responsabilidades y acrecentando nuestra compasión por los demás, así como nuestra sabiduría, comprensión y conciencia.

Los chakras, nuestros centros energéticos, simbolizan todos estos pasos. Su alineación vertical desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla sugiere que nuestro poder espiritual va creciendo conforme vamos dominando la seductora atracción del mundo material. El sistema de los chakras, inicialmente identificado en Oriente, es la base de algunas enseñanzas del hinduismo, el budismo y el taoísmo, pero también se corresponde con la energía mística definida por las tradiciones occidentales. Como veremos, los chakras también guardan correspondencia con los distintos tipos de gracia que se manifiestan en las cartas de este libro.

Los chakras conforman lo que yo determino la anatomía del espíritu. El primer chakra, ubicado en la base de la columna vertebral, contiene la energía relacionada con el mundo material, con las preocupaciones de la supervivencia básica. El segundo chakra, situado debajo de la cintura, enseña lecciones que tienen que ver con la energía de la sexualidad, el trabajo, la creatividad y también la autoprotección. El tercer chakra, que se encuentra en el plexo solar, trata sobre cuestiones relacionadas con el ego, la personalidad individual y la autoestima. El cuarto chakra, el chakra del corazón, gobierna la práctica del amor, la compasión y el perdón. El quinto está relacionado con la fuerza de voluntad y la autoexpresión. El sexto gobierna la mente, el pensamiento racional, la comprensión y la sabiduría. El séptimo es la conexión espiritual con el universo. Por lo tanto, la dirección del desarrollo espiritual es ascendente: avanzamos desde los primeros aprendizajes sobre cómo sobrevivir en el mundo —alimentarnos, resguardarnos y proteger a nuestro yo individual— hasta percibir la unidad con el conjunto de la vida, conectarnos con los demás y con lo divino.

A medida que nuestro espíritu madura y va ascendiendo, la energía de la gracia va descendiendo desde lo más alto. Ambas fuerzas se entrelazan en espiral a través de los chakras como una doble hélice energética. De hecho, la gracia fluye hacia nuestro interior a través de los siete chakras, que

conforman un circuito espiritual. Luego se funde con el pensamiento racional del sexto chakra, motiva a nuestra voluntad en el quinto chakra y penetra en el centro del corazón para generar una respuesta emocional. El tercer chakra personaliza la energía; esos sentimientos personales se vierten en el segundo chakra, que moldea nuestras respuestas dándoles forma de acción, al tiempo que procura garantizar nuestra seguridad. Por último, la energía que empezó como inspiración y gracia en el séptimo chakra se arraiga en el primer chakra, conectándonos con la tierra, con el presente. Los chakras constituyen nuestro pararrayos espiritual, que une con la tierra la energía eléctrica de la gracia a través de nuestro ser y nuestro cuerpo.

Mientras consideraba cómo la gracia, la intuición y el poder obraban conjuntamente en las historias de las personas que me escribieron, me di cuenta de que la mayoría de esas personas categorizaron casi inconscientemente sus cartas en mi lugar, utilizando expresiones idénticas o muy parecidas. Por ejemplo, las personas que recibieron ayuda de un desconocido se referían a la persona o a la historia como «El buen samaritano». Cuando hube organizado todas las cartas, emergieron siete categorías.

## Otra vez 7

A veces te resulta imposible quitarle ciertas cosas de la cabeza. Me tropiezo constantemente con el número 7: hay siete chakras, siete sacramentos en el cristianismo, siete categorías energéticas principales en el misticismo occidental. Alguien pide un 7Up en un restaurante y poco me falta para hacer una interpretación intuitiva. Por ello, como es natural, cuando emergieron siete categorías de entre mil doscientas cartas, quise saber si guardaban alguna relación con los chakras. Al principio lo hice sólo por curiosidad, sin esperar realmente que fuera a descubrir una nueva perspectiva sobre la arquitectura del sistema energético humano. Pero, una vez completado ese pequeño ejercicio, descubrí que, del mismo modo que hay una jerarquía del poder, también hay una jerarquía de la gracia. Y me di cuenta de que la llamada de ayudarnos los unos a los otros, la intuición que

nos insta a utilizar nuestro poder para servir a los demás, está profundamente arraigada en nuestra naturaleza física y espiritual.

He aquí la correspondencia existente entre los actos de servicio y las energías de los chakras; la ayuda material corresponde al primer chakra.

|                |  |
|----------------|--|
| PRIMER CHAKRA  | El chakra de las raíces. Los dones de la tierra: alimento y cobijo.                                    |
| SEGUNDO CHAKRA | La energía de la autoprotección. Los dones de la supervivencia: apoyo financiero y creativo.           |
| TERCER CHAKRA  | La energía del ego. Los dones de la autoestima: apoyo incondicional, amistad y dignidad personal.      |
| CUARTO CHAKRA  | El chakra del corazón. Los dones del corazón: amabilidad, amor, perdón y compasión.                    |
| QUINTO CHAKRA  | La energía de la determinación. Los dones de la voluntad: valentía y guía.                             |
| SEXTO CHAKRA   | La energía del pensamiento racional. Los dones de la mente: sabiduría y optimismo.                     |
| SÉPTIMO CHAKRA | El centro de la conciencia superior. Los dones del espíritu: ángeles disfrazados y buenos samaritanos. |

## PRIMER CHAKRA:

### EL CHAKRA DE LAS RAÍCES

#### **Los dones de la tierra: alimento y cobijo**

El primer chakra es el ancla que nos conecta a nosotros y a nuestro espíritu con nuestra vida física y el mundo físico. Su energía está ubicada en la base de la columna vertebral y engloba nuestro hogar, familia, sistema de apoyo y conexiones sociales. Hemos de pensar en este chakra como en nuestra identificación en la tierra, nuestro localizador magnético o sistema de posicionamiento global. Nos proporciona unas coordenadas físicas: un grupo o identidad tribal, una cultura, una herencia y unas tradiciones religiosas y de otro tipo. Este chakra nos conecta e identifica con el lugar al que pertenecemos y con nuestra gente, nos relaciona con un alguien y un donde,

respondiendo a la pregunta: «¿Quién soy?». Esta energía busca la consistencia, una sensación de seguridad y bienestar. Y construye una autoestima tribal más que una identidad individual e independiente.

El alimento, un techo, ropas, un trabajo y relaciones que fomentan el sentido de pertenencia, como la familia y los amigos íntimos, constituyen toda la base de una vida estable. Sin este anclaje, casi es imposible hacer nada más con nuestra vida.

Por ejemplo, una persona que debe luchar para poder comer cada día tendrá grandes dificultades para imaginarse un futuro que no esté marcado por la necesidad. Para las personas que se han visto obligadas a vivir en la calle, el hecho de que alguien les ofrezca alimento o un techo —los actos de poder del primer chakra— representa, en el fondo, una segunda oportunidad en la vida. Estar desconectado de un lugar en la tierra al que podemos llamar «hogar» es una experiencia traumática, y los que no tienen casa y pasan hambre suelen estar destrozados en el plano emocional y física y financieramente desesperados; para reconectarse a la corriente vital fundamental hace falta ayuda.

## SEGUNDO CHAKRA: LA ENERGÍA DE LA AUTOPROTECCIÓN

### **Los dones de la supervivencia: apoyo financiero y creativo**

El segundo chakra vigila lo que es de cada uno: nuestras pertenencias personales, relaciones y asociaciones. Esta segunda fase de poder terrenal representa crecer hacia arriba desde las raíces de la identidad tribal o grupal, desarrollando la capacidad para mantenerse a uno mismo. La energía del segundo chakra es poderosa, determinada, resistente, orientada a la supervivencia, sexual y creativa. Sus ingredientes energéticos nos ayudan a afrontar y salir airosos de todos los tipos de retos que nos plantea la vida, desde la supervivencia básica en el seno de una familia o separados de nuestra tribu de origen, hasta desarrollar una identidad sexual y tener hijos, así como aprender a movernos por el mundo, a tener vista para los negocios

y a reponernos tras los contratiempos. El segundo chakra también engloba la energía del dinero, de ganar dinero y trabajar con dinero.

El segundo chakra es la base de la energía creadora y procreadora. La creatividad a menudo se concibe erróneamente como una inclinación puramente artística o intelectual (es decir, más como una energía mental vinculada al sexto chakra), pero saber utilizar la energía creadora es tan fundamental para nuestra salud y bienestar global como respirar y comer. La energía creadora es un instinto básico de supervivencia; nos motiva a convertirnos en una parte de la sociedad, a ser productivos, a dar vida a las cosas y a diferenciarnos de los demás por lo que fabricamos, las destrezas que adquirimos, las habilidades que desarrollamos en el ámbito laboral o cultivando nuestra amistades, las ideas innovadoras que concebimos, los problemas que resolvemos y los hijos o comunidades que traemos al mundo o creamos y cuidamos. Pero muchas personas tienen ideas creativas y anhelos que no persiguen por vergüenza o por miedo al fracaso financiero, o porque son reticentes a cambiar de vida y salirse del camino marcado. Abortan sus sueños, sin darse cuenta de que los abortos psicológicos y emocionales pueden ser más devastadores que los físicos. Como intuitiva médica, he visto muchas depresiones y otras formas de sufrimiento crónico en cuyo origen se encontraba la represión o la negación de un intenso anhelo creativo.

Algunas personas se esfuerzan por encontrar la ayuda que necesitan para sacar adelante una idea. Otras sufren tragedias personales que les llevan a la ruina económica y apenas pueden seguir adelante o mantener a sus familias. En muchas de las cartas que recibí, los autores mencionaban su gratitud por haber recibido ayuda de tipo financiero, una clase de ayuda típica del segundo chakra, y a menudo señalaban que esos actos de generosidad también les habían ayudado a sentirse vivos de nuevo desde el punto de vista creativo, una consecuencia invisible que tal vez sus benefactores no predijeron.

## TERCER CHAKRA: LA ENERGÍA DEL EGO

---

## **Los dones de la autoestima: apoyo incondicional, amistad y dignidad personal**

El tercer chakra es el centro de la autoestima y del poder personal, el honor y la ética. Su energía nos infunde el sentido del «qué soy», en contraposición al «quién soy» del primer chakra: se trata de un centro relacionado tanto con el ser como con el hacer. Éste es el *hara* o «centro vital» según algunas filosofías orientales: la base del poder personal, los límites psicológicos sanos y la autosuficiencia, que se encuentra en el plexo solar. Aquí es donde reside la capacidad de tomar decisiones sobre uno mismo, afrontar las crisis y asumir riesgos.

En muchos sentidos, este chakra es el que más influye sobre la capacidad de crear una vida feliz y satisfactoria. Una persona que cree en sí misma siente que el mundo es un lugar acogedor; o por lo menos que no es un lugar amenazante o aterrador. No se amedrenta ante los desafíos que le plantea la vida y tiene una seguridad interna que no se puede comprar con dinero. Una persona sin autoestima no podría llenar ese vacío ni con todo el dinero del mundo. Nunca se sentirá feliz, segura o libre de temores. Por descontado, es posible sobrevivir en este mundo sin autoestima, pero, sin este ingrediente fundamental, es imposible tener una sensación interior de libertad y seguridad.

Queremos sentirnos bien con lo que somos incluso más que con lo que tenemos. Pero, mientras no tengamos autoestima, siempre nos sentiremos social y espiritualmente vulnerables, y nos centraremos más en las posesiones y en los juegos de poder que en el desarrollo del poder interior. Mediremos nuestro éxito personal en función de la medida en que controlemos el mundo externo y a otras personas. Nos sentiremos vulnerables y temeremos que otros controlen nuestras actitudes, pensamientos, sueños o ambiciones. Hasta temeremos el poder de Dios — especialmente el poder invisible de Dios para cambiar cada uno de los aspectos de nuestra vida— y dudaremos de nuestras habilidades para mejorar nuestra propia existencia y la de los demás. Sin embargo, cada vez que elegimos cultivar el poder interior, limitamos la autoridad del mundo material sobre nuestra vida, cuerpo, salud, mente y espíritu.

Los actos de servicio orientados a elevar la autoestima de otra persona son literalmente actos de salvamento. Elogiar, valorar o respetar a los demás;

dar pacientemente un consejo o enseñar una habilidad a otra persona para ayudare a salir adelante; o dar ánimos a alguien que ha perdido la esperanza —todos son actos de poder del tercer chakra—. Y son para siempre. Como leí en una de las cartas que me enviaron: «Sólo duró un segundo, pero me sentí mucho mejor», o «La sonrisa de un desconocido me salvó la vida.» Este tipo de actos de servicio vinculados al tercer chakra —fortalecimiento— se miden por la sinceridad, no por la cantidad de energía, dinero o tiempo invertidos.

Conforme vamos ascendiendo en la secuencia de los chakras, los actos de servicio cada vez se cargan más de energía, se vuelven más «energéticos» —como los llamo yo— más espirituales y menos materiales, pero más poderosos.

## CUARTO CHAKRA: EL CHAKRA DEL CORAZÓN

### **Los dones del corazón: amabilidad, amor, perdón y compasión**

El cuarto chakra está vinculado a la vida emocional y es el centro del bienestar emocional. Esta energía responde a la pregunta: «¿A quién amaré y cómo amaré?» Los actos de amabilidad, amor, perdón y compasión pueden hacer más en sólo cinco minutos para curar o ayudar a alguien que una terapia de ocho mil dólares todo un año.

El cuarto chakra es el centro corporal de nuestra anatomía espiritual y gobierna el corazón. Por descontado, la principal tarea de nuestro corazón consiste en reconocer nuestro propio espíritu en cada desconocido y «amar al prójimo como a nosotros mismos».

En este mundo podernos sobrevivir sin apoyo emocional, sin querernos a nosotros mismos ni querer a otra gente, pero en esas condiciones no podemos prosperar. El dolor de la soledad y el aislamiento tiene consecuencias devastadoras sobre la salud emocional y física. La mayoría de la gente tiene miedo de acabar sola, sobre todo de tener que afrontar una enfermedad sola —desafíos típicos del cuarto chakra— y, por este motivo, la mayoría de la gente puede percibir este miedo en los demás.

Los actos de servicio relacionados con el cuarto chakra ilustran, en mayor medida que los de los demás chakras, que los esfuerzos de *corazón*

pueden cambiar profundamente las cosas. También suelen implicar un compromiso más profundo, una mayor inversión emocional en el acto, como, por ejemplo, ayudar a alguien a sanar, lo que puede ser un proceso largo. Los actos de servicio propios de los tres primeros chakras son en gran medida externos, como dar alimento, ropa, un techo o dinero. Los actos de dedicación y perdón son más internos, a pesar de que sus esfuerzos también se manifiestan en el mundo material. Los actos de perdón —dar la bienvenida a alguien a quien habíamos excluido de nuestro círculo, o forjar un vínculo con alguien como muestra de apoyo— también son poderosos actos de servicio del cuarto chakra.

Al realizar o recibir algunos actos de servicio del cuarto chakra, podemos experimentar una transformación personal. Esto es algo que caracteriza especialmente los actos de perdón. El corazón está más abierto y más comprometido en este cuarto nivel de conciencia, la voluntad es más firme y el espíritu está más dispuesto a ensanchar nuestros horizontes más allá de donde antes nos sentíamos cómodos. En este nivel, damos más sentido a nuestras acciones y somos más conscientes de nuestra propia compasión y de su propósito.

## QUINTO CHAKRA: LA ENERGÍA DE LA DETERMINACIÓN **Los dones de la voluntad: valentía y guía**

La energía asociada al quinto chakra es como un *staccato* en una pieza musical: punzante, intensa, transformadora. La principal fuerza de este centro energético es la voluntad —el sentido de determinación, propósito, intención y disciplina—. La energía de este chakra responde a la pregunta: «¿Qué haré?» Del mismo modo que la calidad de nuestra vida depende de la adecuación de nuestras elecciones, cuanto más fuertes y determinados seamos mejor elegiremos. Éste es el centro de las elecciones y las consecuencias. Ubicado en la garganta, este chakra media entre la cabeza y el corazón. Nos ayuda a mantener nuestra palabra y a cumplir las promesas.

Nacemos con el deseo de desarrollar plenamente nuestro potencial, propósito o Contrato Sagrado, pero tenemos que desarrollar la voluntad para

lograrlo. Cuando perdemos el norte —generalmente cuando actuamos más por miedo y conveniencia que por valentía y conocimiento de cuál es nuestra meta en la vida—, nos volvemos intranquilos y acumulamos una decepción tras otra. A menudo necesitamos ayuda para salirnos del camino que nos hemos marcado y poder entrar en la órbita de nuestro mayor potencial. Actuar como una lanzadera para alguien, catalizar su transformación, tener fe en él y ayudarlo a confiar en sí mismo son importantes actos de ayuda propios del quinto chakra.

No podemos evaluar el profundo impacto de nuestras acciones sobre los demás, no podemos ver la multitud de efectos encadenados que puede tener un solo acto. Las personas han sido claves a la hora de cambiar radicalmente la vida de otra persona a menudo dicen: «En el fondo, no hice tanto por ella.» Sin embargo, las personas a quienes ayudaron les recordarán como quienes modificaron y mejoraron sus vidas para siempre.

## SEXTO CHAKRA: LA ENERGÍA DEL PENSAMIENTO RACIONAL **Los dones de la mente: sabiduría y optimismo**

La sabiduría y el optimismo son las fuerzas del sexto chakra, que está ubicado en el centro de la frente. Estas fuerzas se entrelazan en el interior de la psique y el alma de una persona, el territorio del sexto chakra. Es imposible ser sabio y pesimista al mismo tiempo. Pero es preciso cultivar el optimismo conscientemente. «La sabiduría nace del esfuerzo», dijo Buda, y desaparece por falta de esfuerzo. Tenemos que elegir extraer lo mejor de las situaciones difíciles que nos toque vivir y confiar en que siempre hay alguna razón subyacente que escapa a nuestra comprensión. Ésta es la sabiduría de aceptar las cosas tal como son. Desarrollamos esta facultad a través del aprendizaje de la vida.

El dicho que mejor define el sexto chakra es «Cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro», y el maestro puede ser otra persona, un suceso o incluso una enfermedad. Una joya de la sabiduría ofrecida en el momento justo puede prender en la mente y la imaginación, permitiendo que alguien vea una solución nueva a un problema viejo, una forma de resolver

un problema que no habría podido imaginarse él solo. Nunca debemos subestimar el poder inherente e nuestro propio archivo de sabiduría, ni juzgar la calidad de nuestra sabiduría por la respuesta del interlocutor. Los actos de poder de ese chakra no siempre son reconocidos inmediatamente por el receptor, que, no obstante, es posible que los aprecie más adelante. En estos actos de poder, el mundo material puede unir sus fuerzas con la conciencia; por ejemplo, podemos ofrecer alimento y una oración. Mantener la mente abierta sobre alguien o sobre alguna situación, estar en el aquí y ahora, presentes para otra persona, también son actos de poder de vital importancia.

## SÉPTIMO CHAKRA:

### EL CENTRO DE LA CONCIENCIA SUPERIOR

#### **Los dones del espíritu: ángeles disfrazados y buenos samaritanos**

La fe es la fuerza del séptimo chakra, donde reside la conexión con nuestra naturaleza espiritual. La energía del séptimo chakra rige la capacidad de permitir que la espiritualidad se convierta en una parte integrante de nuestra vida física. Es el circuito hacia lo divino y la puerta para acceder a los recursos intuitivos.

En este ámbito, abundan los milagros. Todos tenemos las mismas probabilidades de formar parte de un milagro y ayudar a que se produzca, así como de ser objeto de uno. El poder de la fe puede manifestarse en el mundo físico y hacer realidad los sueños, curar una enfermedad en un abrir y cerrar de ojos y convertir en fácil todo lo que era difícil. Los actos de poder del séptimo chakra incluyen la fe que transmitimos a los demás a través de nuestras creencias, acciones y oraciones. Todos podemos convertirnos en agentes humanos de una intervención o rescate divinos.

---

## **El servicio a los demás es una necesidad biológica**

No debemos, al intentar pensar en cómo podemos hacer grandes cambios, ignorar los pequeños cambios que podemos hacer día a día, los cuales, con el tiempo, se van sumando hasta provocar un gran cambio que a menudo no podemos prever.

Marian Wright Edelman

Ayudar a otras personas no es una opción, es una necesidad biológica. Cada acto de bondad que hacemos por alguien reanima nuestra propia fuerza vital y la fuerza vital de la otra persona. Muchas tradiciones espirituales comparten la regla de oro: trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.

Cada vez que tendemos la mano a otra persona, bien porque decidimos hacerle un pequeño favor o porque nos sentimos impelidos a ayudarlo, realizamos un acto de poder invisible que tiene profundos efectos curativos tanto sobre nosotros, como dadores, como sobre el receptor. Lo que puede empezar como un abrazo físico para transmitir empatía a otra persona, por ejemplo, se puede convertir en una fuente de inspiración para esa persona que le ayudará a seguir adelante en un momento de desesperación y mucho después. Esto se refleja en la siguiente carta, escrita por Linda: «Hace casi treinta años, yo era madre adolescente, estudiante universitaria y camarera. No tenía ninguna ayuda económica externa y vivía sólo de mi sueldo. Un mes no conseguí reunir suficiente dinero para pagar las facturas. Estaba muy estresada, sin ningún lugar adonde acudir salvo la oficina de servicios sociales. ¡Me sentía tan profundamente humillada! Hasta entonces, siempre había encontrado la manera de salir adelante. La principal fórmula había sido encontrar un trabajo extra. Pero esta vez no sabía qué hacer. Recuerdo cómo me caían las lágrimas por el rostro, aunque, por otro lado, estaba contenta de que mi hijo de dos años no tuviera que verme pidiendo dinero por la calle. También recuerdo lo que ocurrió a continuación con una claridad diáfana, a pesar de que han pasado muchos años. La funcionaria de la oficina de servicios sociales se levantó de su mesa, se me acercó y me rodeó con el brazo mientras me decía: “Para eso está esta oficina. No te

sientas mal, bonita, y créeme, ya devolverás este dinero multiplicado por diez con los impuestos que pagarás algún día”. Tenía razón y yo nunca olvidaré lo bien que me trató. Ahora soy abogada, tengo mucho dinero y disfruto realizando actos de servicio inadvertidos a gente que parece necesitar a alguien con quien hablar.»

Respondemos a la gente necesitada porque percibimos su dolor y su angustia, y también lo sentimos e intuimos a través de nuestro sistema energético. Nuestros siete chakras son extremadamente sensibles al campo energético de todas las personas con quienes entramos en contacto. Aunque no evaluemos conscientemente los sistemas energéticos de los demás, captamos la fatiga de un niño, la preocupación de un padre, el estrés de nuestra pareja o la decepción de un compañero de trabajo. No necesitamos adquirir el hábito de leer el sistema completo de chakras de una persona antes de dedicarle una palabra amable: actuamos siguiendo el instinto de compasión, una respuesta automática que se desencadena son que tengamos que pensar en ello conscientemente. Elegir no responder a alguien, de hecho, es una acción mucho más consciente que tenderle la mano.

Si uno se da cuenta de que se echa atrás cuando empieza a ayudar a alguien, deberá repasar sus centros energéticos para ver qué es lo que le impide ayudar. Las cartas que recibí de gente que no supo aprovechar la oportunidad de ayudar a otra persona contenían claras muestras de remordimientos. Muchas personas que dieron la espalda a alguien que necesitaba ayuda sentían que su vida podría haber sido mucho mejor si hubieran elegido actuar más compasivamente. Probablemente nos cruzamos en el camino de alguien por algún motivo: para tener la oportunidad de hacer el bien y de cumplir una parte de nuestro propósito en la vida.

La carta de Sharla expresa perfectamente esta preocupación: «Trabajo con delincuentes juveniles y todavía tengo remordimientos sobre un día en que tenía que haber abrazado a uno y no lo hice. Llevo más de doce años trabajando con menores y sé que valgo. A algunos les coges más cariño que a otros y Oscar era uno de los primeros. Era un gran chico. Era especial. A mí me gusta ser profesional y siempre tengo cuidado en no traspasar ninguna frontera física con los niños. El último día que trabajé con Oscar, él hizo el ademán de abrazarme. Yo no respondí recíprocamente, de modo que se echó atrás. Me arrepiento profundamente y todavía hoy me sabe fatal. No sé si influyó mucho en la vida de Oscar el hecho de que yo no le mostrara mis

sentimientos, pero es posible que sí. Aquella fue una magnífica oportunidad para mostrarle lo mucho que significaba para mí, y yo la desaproveché. No volveré a cometer el mismo error.»

Nuestra intuición nota cuándo alguien necesita ayuda realmente. Cathy W. escribió: «Tuve un repentino ataque de vértigo cuando regresaba a casa a la vuelta de un viaje y el taxista me llevo directamente al hospital; vio que en aquel momento no podía valerme por mí misma. Más adelante, llamó para ver si me encontraba bien. No lo he vuelto a ver desde entonces, pero siempre recordaré su bondad.» Cathy cree que aquel taxista le salvó la vida. Podía haberse limitado a llevarla a casa sin prestar demasiada atención a otro pasajero más, pero algo en su fuero interno le hizo reaccionar. No fue una simple carrera al hospital; fue un acto de poder invisible mediante el cual un ángel humano respondió intuitivamente a la crisis energética de otra persona.

## **La naturaleza mística del servicio**

La virtud del universo es la totalidad. En él todas las cosas se consideran iguales.

Tao Te Ching

Ayudar a los demás no es sólo un ideal social, es un ideal espiritual y una necesidad espiritual. Prácticamente todas las tradiciones nos dicen que, ayudando a los demás, servimos a lo divino. Nadie puede evolucionar en conciencia espiritual de manera aislada. El Talmud afirma: «Todos los hombres son responsables los unos de los otros.» Y Jesús enseñó: «Lo que hacéis al más pequeño de mis hermanos, me lo hacéis a mí.»

Los cuentos populares y de hadas también están llenos de lecciones sobre los valores del amor, la compasión, la generosidad y el cuidado de la familia, los amigos, los enfermos y los ancianos. Éstas son las virtudes que le importan a Dios. Y éstas son las virtudes que debemos desarrollar e ir puliendo en nuestro viaje espiritual.

Las enseñanzas místicas clásicas nos recuerdan que el proceso de la iluminación se despliega para cada uno de nosotros a lo largo de un camino que recorreremos solos. Pero, en ese camino, importan todas las personas con

quienes nos cruzamos. Nuestro hambriento compañero de viaje puede ser un ángel disfrazado, que pondrá a prueba nuestra naturaleza virtuosa. En los cuentos populares, el generoso es ampliamente recompensado y el egoísta sufre desagradables consecuencias que incluyen en la pérdida de todas las posesiones, incluyendo el amor. El mensaje es que somos espiritualmente responsables los unos de los otros y que nuestro propósito en la vida es descubrir y cuidar lo divino que hay en el interior de cada persona.

El mensaje también es que los dioses o el cielo o el universo observan nuestras acciones, toman nota de ellas y nos recompensan en consonancia. En el Bhagavad Gita, el Señor Krishna dice al héroe Arjuna: «Participa en actos de servicio altruistas, / Porque el servicio puede conducirte al fin hasta mí.» El Corán hace hincapié en que Dios observa cómo distribuimos nuestra riqueza y evalúa nuestros actos para determinar cómo seremos bendecidos:

Una palabra cariñosa y un perdón valen más que una limosna seguida de agravio. [...] ¡Creyentes! No malogréis vuestras limosnas alardeando de ella o agraviando, como quien gasta su hacienda para ser visto de los hombres, son creer en Alá ni en el último Día. Ese tal es semejante a una roca cubierta de tierra. Cae sobre ella un aguacero y la deja desnuda. No puede esperar nada por lo que ha merecido.

Comparemos esto con lo que predica Jesús:

Cuidad de no alardear de vuestras buenas acciones en público para atraer la atención; de lo contrario, no obtendréis ninguna recompensa de vuestro Padre celestial. Por tanto, cuando deis limosna, no lo pregonéis a los cuatro vientos; eso es lo que hacen los hipócritas en las sinagogas y las calles para ganarse la admiración de los demás. En verdad os digo que ellos ya han tenido su recompensa. Pero, cuando deis limosna, la mano izquierda no debe saber lo que está haciendo la derecha; dar limosna debe ser un acto secreto, y el Padre, que ve todo lo que se hace en secreto, os recompensará.

Mateo 6:1-4

En el judaísmo, el budismo, el taoísmo y la sabiduría de los indígenas americanos encontramos teologías del servicio similares; todas ellas señalan que hay una fuerza superior que toma nota de nuestro comportamiento. El budismo y el catolicismo son conocidos por su rica historia de santos, bodhisattvas y místicos, muchos de los cuales llegaron a ser venerados en virtud de su servicio a la humanidad. Por ejemplo, la obra de la madre Teresa de Calcuta con los pobres, los marginados y los enfermos de la India la hizo merecedora del respeto y la gratitud mundiales, así como el Premio Nobel de la Paz en 1979. Una vez dijo: «La peor enfermedad hoy en día... es la sensación de ser rechazado, de que nadie se preocupe de ti y todo el mundo te abandone. El peor mal es la falta de amor y caridad, la terrible indiferencia hacia el prójimo que vive en la calle, víctima de la explotación, la corrupción, la pobreza y la enfermedad.» La maldad ocurre, como se ha dicho muchas veces, porque la gente buena no hace nada, y Buda nos avisó de que no debemos subestimar la maldad, pensando que no nos afectará: «No penséis con ligereza sobre el mal diciéndoos “no vendrá a mí”. Igual que un cántaro se llena gota a gota, del mismo modo el necio, acumulándola poco a poco, se llena de maldad.»

Por descontado, hay pocas personas que se sienten impelidas a vivir como la madre Teresa de Calcuta, y dudo de que ni siquiera Dios espere que muchos de nosotros sintamos la misma llamada. Pero esa cantidad reducida de personas excepcionales —esos santos— hacen que examinemos nuestra propia reacción ante las personas que necesitan ayuda, así como nuestros valores personales y nuestras acciones.

En el linaje de santos que cambiaron una visión mística de la unidad de todas las almas con la práctica del servicio, otra Teresa, santa Teresa de Jesús (1515-1582), fue famosa en su tiempo. En su obra más conocida, *Castillo interior* o *Las moradas*, santa Teresa describe las etapas del despertar del alma como el recorrido a través de muchas moradas, cada una de las cuales contiene muchas celdas. Cada morada representa un nivel de conciencia superior de la naturaleza divina y la conexión con Dios, ascendiendo el alma a las distintas moradas a través de la plegaria y el trabajo consciente interior. Santa Teresa menciona siete planos interiores de oración, que grosso modo se corresponden con los siete chakras, el quinto de los cuales es especialmente importante para nosotros: la quinta morada

simboliza la etapa del sometimiento, cuando elegimos entre adherirnos a la voluntad personal o a la divina, la sabiduría de la aceptación. (La aceptación también es el desafío inherente al quinto chakra.) Para utilizar el poder personal y la guía intuitiva al servicio de los demás y de lo divino, tenemos que aceptarnos a nosotros mismos y aceptar nuestro poder interior, así como reconocer la necesidad de desarrollar tanto ese poder como la responsabilidad.

Aquí santa Teresa explica a sus novicias por qué necesitamos amar y cuidar a nuestros semejantes:

El Señor sólo nos pide dos cosas: amor de Su Majestad y del prójimo [...] La más cierta señal que (a mi parecer) hay de si guardamos estas dos cosas, es guardando bien la del amor del prójimo; porque si amamos a Dios no se puede saber (aunque hay indicios grandes para entender que le amamos); mas el amor de prójimo sí. Y estad ciertas que, mientras más en éste os vierais aprovechadas, más lo estáis en el amor de Dios; porque es tan grande el que Su Majestad nos tiene que, en pago del que tenemos al prójimo, hará que crezca el que tenemos a Su Majestad por mil maneras; en esto yo no puedo dudar.

Su mensaje de que las personas están unidas a Dios por sus actos de servicio está claro:

Obras quiere el Señor, y que, si ves una enferma a quien puedes dar algún alivio, no se te dé nada de perder esa devoción y te compadezcas de ella; y si tiene algún dolor, te duela a ti; y si fuere menester, lo ayunes porque ella lo como, no tanto por ella como porque sabes que tu Señor quiere aquello. Ésta es la verdadera unión con su voluntad.

Para santa Teresa, el amor al prójimo es un «amor místico», una conexión transpersonal con lo divino que hay en el interior de cada persona. Al conectarnos con lo divino que hay en los demás, nos conectamos con Dios. Los hindúes también vieron la naturaleza divina en los hombres, tanto la

transitoria como la eterna. Otros místicos y santos católicos, como san Ignacio de Loyola y Thomas Merton, escribieron extensamente sobre cómo encontrar a Dios profundizando de manera consciente en el cuidado de los demás, y Teilhard de Chardin escribió sobre la unión mística de las almas.

Nuestras acciones —nuestras obras— son tanto una expresión de nuestra fe —nuestra creencia en la bondad— como una expresión de nuestro amor. Cuando un budista ayuda a los enfermos o los heridos, es como si estuviera ayudando al mismo Buda, que representa toda la humanidad. Los bodhisattvas se suelen representar con la cabeza ligeramente girada hacia atrás, como si miraran a los demás animándolos a seguir su guía. Y el Nuevo Testamento dice: «Dios ama al que da con alegría. Y poderoso es Dios para colmaros de toda gracia a fin de que teniendo, siempre y en todo, cuanto necesitéis, tengáis aún sobrante para toda buena obra.»

Los místicos y los santos son plenamente conscientes de la presencia de Dios en su interior y en los demás. Su meta consiste en practicar esa conciencia en todo momento —en la oración, en las obras, cuando tratan con sus semejantes—. De esta práctica de percepción, de despertar y de abrirnos a quienes nos rodean y a lo que nos rodea, de esta conciencia de nosotros mismos y de nuestros semejantes, nacen los actos de poder invisibles.

## 2

### **Del poder visible al invisible**

La generosidad trae felicidad en cada etapa de su expresión.  
Experimentamos alegría al formarnos la intención de ser generosos.  
Experimentamos alegría en el mismo acto de dar algo. Y  
experimentamos alegría al recordad el hecho de haber dado.

Buda

He tenido cuatro grandes revelaciones en mi vida. Una de ellas, en particular, afectó profundamente a mi visión de la naturaleza del poder.

El día que tuve esa revelación estaba impartiendo un seminario a un grupo inusualmente reducido de personas, algo que me gusta porque me permitía conocer a cada uno de los participantes. Estaba trabajando con material nuevo y disfrutando del proceso de compartir información y notar la respuesta de mi auditorio en un ambiente tan íntimo. Pero aquel día, cuando hacía menos de una hora que estábamos reunidos, noté algo raro en la atmósfera. Aunque todavía era media mañana, todo el mundo se encontraba en ese estado de inquietud y distracción que generalmente suele invadir en torno a la media tarde. Sugerí que nos tomáramos un descanso para despejarnos un poco, pero, incluso después de un breve paseo, el grupo volvió al cabo de media hora con la misma disposición.

Durante la comida, uno de mis alumnos, un hombre de mediana edad, me preguntó si podía comentarme un problema personal. En cuanto nos quedamos a solas me dijo:

—Nada funciona en mi vida. No me va bien en las relaciones. No me gusta mi trabajo. Apenas tengo amigos. ¿Puede decirme cuál es mi propósito en la vida? Estoy seguro de que, si lo supiera, sería feliz.

Habitualmente, cuando alguien me pide ayuda, incluso so no puedo darle una respuesta, inmediatamente recojo su energía y me asaltan imágenes de su pasado y presente. Esas imágenes a menudo ayudan a la persona a encontrar una respuesta. Pero aquella vez no sentí nada. De hecho, la nada adoptó la forma de algo pesado, denso y espeso, una especie de niebla que casi me sumió en el sueño. Me esforcé por salir de aquella nube de modorra, pero mi mente estaba más en blanco de lo que había estado jamás y al final tuve que admitir:

—No tengo ni idea de qué decirle, y no me puedo imaginar por qué.

Él me contestó:

—No me extraña. Nadie me puede ayudar.

Seguí intentándolo y le hice preguntas sobre su vida, y para todas ellas tuvo la misma respuesta.

—¿Hace algo especial en su tiempo libre?

—No.

—¿Hay algún trabajo que le gustaría probar?

—No.

—¿Ha habido algo que usted no haya hecho en el pasado y que le gustaría hacer ahora?

—No.

—¿Está buscando algún tipo de amigo en particular?

—No.

Siguió igual durante unos cinco minutos, y después le dije:

—Bueno, eso es todo lo que se me ocurre preguntarle. Lo siento.

Cuando me alejé de él, me di cuenta de que me sentía mejor cuanto más lejos estaba. La sensación de peso psicológico y espesamiento mental se esfumó completamente en cuanto me encontré en otra sala. Fue entonces cuando, súbitamente, me di cuenta de que aquel hombre no tenía ninguna base consciente de poder. Estaba física, emocional y espiritualmente agotado. Carecía de todo poder. Era su energía —o la palpable falta de ella— lo que había dejado en blanco a la clase entera, sumida en una atmósfera de inconsciencia y de opresiva modorra, no por malicia de aquel hombre, por supuesto, sino como consecuencia natural de su falta de fuerza vital. Cuando hubo acabado el seminario, pensé largamente sobre aquel pobre hombre porque sólo me había encontrado con casos muy contados de personas con tal vacío donde debería haber un campo energético. Seguí pensando en cómo

podía haber acabado así hasta que un día, de repente, *recuperé* la respuesta. Se me apareció bruscamente la imagen de la carretera de ladrillos de la película *El mago de Oz*, y vi que cada uno de nosotros debe seguir un camino en particular que se nos va revelando. Tenemos que enfocar nuestra vida como un viaje, y en cada paso que damos, darnos cuenta de lo que nos rodea y aprovechar las oportunidades que se nos presentan. La forma en que actuamos —las decisiones que tomamos y las elecciones que hacemos cuando nos enfrentamos a oportunidades o desafíos— nos ayuda a desarrollar nuestra fuerza interior. Así es como acrecentamos nuestro poder personal. Si ignoramos todo cuanto nos rodea, si descubrimos nuestros sentidos con una nube de indiferencia, nos perderemos las coincidencias y sincronías que señalan hacia dónde debemos ir y qué debemos hacer. Tenemos que reconocer, aceptar y responder con gratitud a esas sincronías. El hecho de adquirir conciencia de la ayuda que se nos ofrece y estar dispuestos a utilizarla incrementa nuestro poder personal.

El hombre del seminario mostraba todos los indicios de no haber sabido percibir ninguno de estos intentos del universo para llamar su atención y parecía derrotado por las decisiones que había tomado. Pero las consecuencias de su falta de poder no sólo le afectaban a él desde el punto de vista físico y emocional: tenían un alcance cósmico. Afectaban a todo el que le rodeaba.

Parece como si el universo sintonizara el fortalecimiento interior con la disposición a aprovechar el propio poder personal: cuando el discípulo está dispuesto a aprender, aparece el maestro. Pero necesitamos reconocer al maestro, que es la señal, necesitamos oír y seguir la llamada de la señal. Irónicamente, aquel hombre a quien yo no pude ayudar, en el fondo me ayudó a mí: catalizó mi propia revelación y me impulsó a enseñar a la gente a entender e interpretar experiencias vitales a través del filtro del poder.

## **El filtro del poder**

Cultivando nuestra naturaleza, recuperamos  
la virtud.

Zhuangzi

El poder tiene infinitas formas. Pero las diferencias entre un acto de poder visible e invisible no se pueden medir utilizando una escala de bueno-mejor-óptimo o pequeño-mediano-grande. Cualquier cosa que hagamos por otra persona o que ella haga por nosotros, a la larga, acrecienta o merma nuestro poder personal. Es algo que sabemos instintivamente. Todo cuanto pensamos, decimos o hacemos influye de algún modo sobre nuestro entorno físico, emocional, mental y psíquico. Pensemos, por ejemplo, en cómo una conversación puede dejarnos con una sensación maravillosa o desagradable: las palabras también son expresiones de poder que pueden tener profundos efectos. Incluso cuando una persona busca afecto o un simple elogio, está buscando acrecentar su poder personal, una infusión de energía para su autoestima.

Pero mucha gente teme acrecentar el poder personal de los demás, por lo que no los animan, no intentan elevar su autoestima, no reconocen su talento o creatividad ni respetan sus opiniones. Esa gente preferiría mil veces ayudar a otra persona dándole comida o dinero sin implicarse personalmente en su vida, porque la implicación impersonal resulta menos amenazante para su sentido de la identidad y del poder. El camino hacia el fortalecimiento personal es el mismo que el que lleva a la madurez espiritual. Es el desplazamiento de las primeras ansias de conseguir los símbolos materiales y visibles de poder (dinero, posesiones) al descubierto de que las cosas materiales no pueden proporcionarnos poder interior real y al desarrollo de expresiones de poder invisibles y superiores. A medida que vamos recorriendo ese camino, aprendemos a dar y compartir poder, empezando con las formas visibles de poder identificadas con las cosas materiales y descubriendo después el poder del amor, la intuición, la compasión, el propósito y el apoyo espiritual.

Cada acción es un intercambio de poder entre dos personas, independientemente de que se trate de una acción altruista o consumista. El poder es el principal ingrediente de la experiencia humana. Una vez presencié una conversación entre una madre y una hija en la que resultaba dolorosamente obvio que la hija intentaba a toda costa ganarse la aprobación de su madre: una energía esencial del primer chakra para construir la

autoestima. Pero, independientemente de lo que dijera la hija, la madre respondía con un comentario negativo o desagradable. Al final, arrinconé a la madre lejos de la hija y le pregunté:

—¿Qué le ocurre? ¿Por qué es tan desagradable con su propia hija?

Sorprendentemente, la mujer me dio una respuesta sincera y dijo:

—La crítica es el único poder que tengo sobre mi hija.

Aquella madre no podía soportar la idea de acrecentar el poder personal de su hija. Era muy generosa con la ropa y otros artículos materiales, pero no podía darle a su hija la aceptación primordial que ella necesitaba.

De cada momento que vivimos podemos extraer alguna lección o revelación sobre el buen uso del poder, siempre y cuando elijamos hacerlo. Me encanta la carta que reproduzco a continuación porque capta perfectamente el viaje desde las limitaciones del poder material hasta la potente naturaleza del poder espiritual. Nancy W. escribió: «Sobre Dios: creía que Dios se había olvidado de mí. En el mundo pasan cosas muy fuertes y mi pequeña vida de clase media en el país más rico del mundo no debía de estar en su lista de quehaceres más importantes. Ninguna ayuda de mi ex marido, constantes problemas con mi hijo y discusiones menores con mis otros dos hijos adolescentes. Ningún novio para hacerme compañía y darme ocasión de hablar sobre todos esos problemas. La familia, lejos e incapaz de ayudarme, un trabajo que puedo hacer y que está bien, pero que he dejado dos veces para lanzarme a encontrar un trabajo como asesora de escritura sin lograrlo. ¿Dónde está Dios realmente? ¿Son atendidas todas las plegarias? ¡Sí! Yo encontré a Dios. Él está en mi capacidad para seguir adelante día tras día con gracia y para dar la bienvenida a los demás con delicadeza y auténtico interés, sin avergonzarme de mi vida. Él está presente en el hecho de que yo haya podido encontrar unas buenas clases que me permiten practicar yoga con asiduidad. Está presente en mis amistades, con quienes voy a correr o a pasear o que vienen a verme. Es el motivo de que no tome antidepresivos. Dios me deja sentir la tristeza, el miedo y la alegría. Está presente en las canciones de Keb' Mo', Stevie Wonder, Van Morrison, Harvey Reid y Kim Robertson. Así son las cosas, así es mi vida.»

Los textos sagrados describen en qué consiste el buen y el mal comportamiento, o los usos aceptables e inaceptables del poder, a pesar de la claridad de su guía y de las enseñanzas directas de los maestros

espirituales de todo el mundo, hemos construido muchos mitos o falsas ilusiones sobre el poder.

## **EL PRIMER MITO SOBRE EL PODER**

### **La vida es una lucha entre «los que tienen» y «los que no tienen». No hay suficiente para todos.**

Los relatos contenidos en los textos sagrados de todo el mundo nos dicen que preocuparse por no tener suficiente es fútil. Por ejemplo, el Tao Te Ching afirma: «El Tao es como un pozo: se utiliza, pero nunca se agota..., se vacía pero es infinitamente capaz. Cuando más lo utilizas, más produce.» Y en una de sus principales enseñanzas, Jesús asegura que Dios sabe lo que necesitamos y Él proveerá:

Mirad las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial los alimenta. [...] No andéis, pues, preocupados diciendo: «¿Qué vamos a comer?, ¿qué vamos a beber?, ¿con qué vamos a vestirnos?» [...] Pues ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso. [...] Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura.

Mateo 6:26-33

El miedo a no tener suficiente revela una falta de fe en nuestro propósito en la vida y en el poder invisible que nos rodea y sustenta. De todos modos, cuando nos fijamos en las desigualdades que hay en el mundo, es fácil tener miedo. Esta idea de que no hay suficiente para todos está profundamente arraigada en la psique humana colectiva y a menudo influye de manera inconsciente sobre nuestras elecciones y decisiones.

¿Con qué frecuencia nos hemos basado en la siguiente ecuación a la hora de tomar decisiones: «Si le ayudo a él o ella (con dinero, elogios o esfuerzo), quedará menos (dinero, felicidad, éxito) para mí?» ¿Hemos decidido alguna vez no ayudar a alguien porque pensábamos que «esa persona ya tenía suficiente»? Y, cuando alguien necesitaba ayuda, ¿hemos temido alguna vez que, al ayudarlo, pudiéramos contribuir a que dejara de

pertenecer a «los que no tienen» para pasar a formar parte de «los que tienen», amenazando por tanto nuestra prosperidad y nuestra posición? Conviene tomarse un tiempo para reflexionar sobre esta última cuestión. Ayudar a alguien a convertirse en uno de «los que tienen» intimida a muchas personas precisamente porque temen que su propio poder se vea mermado cuando aumente el de otra persona. Si bien no existe tal correlación, eso no implica que no creamos en ella... aunque sólo sea un poco.

La verdad es que cuanto más fortalecemos a los demás, más poderosos nos volvemos nosotros.

## **EL SEGUNDO MITO SOBRE EL PODER**

### **Cuando fortalecemos a otra persona, le otorgamos poder sobre nosotros.**

Primero asociamos el poder a las cosas materiales, porque el poder sobre el alimento, la vivienda, la ropa y el dinero nos permite sobrevivir físicamente. También asociamos las recompensas materiales y el dinero con el poder porque nos permiten controlar los acontecimientos y a las personas, aunque sólo hasta cierto punto. Nos aterra perder el control sobre nuestras vidas y a menudo nos sentimos tan vulnerables que intentamos acrecentar nuestras posesiones para protegernos de los juegos de poder material y psicológico de los demás.

La verdad es que cuantos más recursos no materiales otorgamos a otra persona más acrecentamos nuestro propio poder personal. Hemos de medir nuestra generosidad hacia los demás no en función de cuánto damos, sino en función de por qué lo damos. Diez dólares dados con la sincera esperanza de levantar el ánimo a otra persona son mucho más eficaces que un millón de dólares dados por culpa o resentimiento. La esperanza —aquello a lo que aspiramos— es una virtud que se define por el deseo y la búsqueda del bien futuro. La virtud es difícil pero no imposible de conseguir con la ayuda de Dios; de todos modos y precisamente por eso, la intención es extremadamente importante.

## **EL TERCER MITO SOBRE EL PODER**

### **El poder material garantiza la felicidad**

Aunque sabemos que el dinero no puede comprar el amor, la atracción que ejercen sobre nosotros el poder material y el dinero puede ofuscar la razón. Es cierto que disfrutamos más de la vida cuando no tenemos que hacer economías para satisfacer las necesidades más básicas día tras día, es obvio. Pero también es cierto que no podemos dejar de pensar que es mejor guardar lo que tenemos y siempre intentar tener más.

La verdad es que el poder interior siempre es más fuerte que el material.

Estos tres mitos influyen sobre la forma en que casi todo el mundo decide a quién ayudar y cómo ayudarlo. Incluso aunque estemos bien en lo económico hayamos pasado de tener preocupaciones materiales a tenerlas de tipo espiritual, puedo garantizar que alguna vez todos suscribimos estas creencias sobre el poder.

## **El instinto de supervivencia:**

### **Los chakras primero, segundo y tercero**

La cortesía sirve de algo. [...] la amabilidad y la bondad son imperativos morales.

Jane Austen

Imaginemos que un reloj de arena simboliza el sistema energético de nuestra anatomía. La mitad inferior del reloj representa nuestra identidad física básica y contiene los chakras primero, segundo y tercero. La circunferencia de la base del reloj marca el dominio de nuestro mundo físico, nuestra familia o comunidad: nuestra *tribu*. Éste también es el territorio energético de nuestras relaciones, todas nuestras pertenencias y todo lo que creemos que afecta a nuestra supervivencia, como el dinero y los privilegios.

Los primeros tres chakras generan un sentido intuitivo o instinto visceral que nos indica qué es lo que debemos hacer para protegernos y proteger lo nuestro —familia, hogar, posición en la comunidad, dinero y posesiones—. Denomino a estos instintos la «intuición para la supervivencia». Este instinto influye incluso sobre cómo aprendemos a distinguir entre lo correcto y lo incorrecto. Según la mayoría de los órdenes sociales o leyes tribales, las personas se juzgan como buenas o malas y los actos como correctos o incorrectos. Conforme vemos creciendo en el seno de una sociedad, absorbemos esa escala de valores tribal y tendemos a tomar decisiones automáticas que la reflejan. Para dar un ejemplo de cómo lo hacemos: un día, mientras paseaba con un conocido por un parque, un mendigo se nos acercó y nos pidió dinero. La respuesta de mi amigo fue:

—¿Por qué no te buscas un trabajo?

Sin saber nada sobre la vida de aquel hombre, lo tildó de culpable o vago, como si el hecho de pedir dinero en la calle fuera fácil. Cuando yo objeté, señalando que las circunstancias que habían llevado a aquel hombre a perder su trabajo y un techo bajo el que vivir podían no haber dependido de él, mi amigo me contestó:

—Todo el mundo puede encontrar un trabajo. Probablemente pide dinero para gastárselo en drogas.

Mi amigo estaba hablando con la voz crítica de la tribu; había concluido que aquel hombre a la fuerza tenía que haber hecho algo mal en algún momento de su vida o no se habría convertido en un mendigo. Tenía que ser «malo» porque era culpable del delito de fracasar en la supervivencia básica. Esta posición tan tajante, en el fondo, revelaba los miedos profundamente arraigados que tenía mi amigo sobre su propia supervivencia. Él creía que si haces bien las cosas, no te ocurrirá nada malo; si eres buena persona, nunca

te convertirás en un mendigo. Si eres una buena persona, no te pasará nada malo porque no te lo mereces. Mi amigo necesitaba ver a aquel hombre como alguien que se había salido del buen camino, una persona vaga o débil que había arruinado su vida; de otro modo, su visión de cómo funciona el mundo se habría desmoronado. Si hubiera mirado a aquel mendigo compasivamente, habría tenido que desmontar toda su realidad, incluyendo su teología personal y su creencia de un Dios del orden, la justicia y la lógica.

Por otro lado, la próxima historia trata sobre la experiencia de darse cuenta «por casualidad» del algo que posteriormente uno acaba creyendo que era su destino ver. Valerie H. escribió: «Durante los dos últimos meses me he implicado mucho en la vida de una adolescente que solía salir con mi hijo. Mientras estaban saliendo, su padre la echó de casa; ella volvió a la casa de su madre y, cuando cumplió dieciséis años, el novio de su madre insistió en que se fuera de casa. Aquella chica sobrevivió unos meses en casa de una tía suya y después ingresó en un centro de acogida para menores donde tuvo muchas dificultades. Sentí un fuerte impulso de ayudarla y he pasado mucho tiempo hablando con ella, visitando a trabajadores sociales y actuando como su defensora. Podía haber ignorado su situación, pero se disparó “mi alarma de madre” y sentí un fuerte instinto protector hacia aquella chica tan vulnerable. Sentí como si aquel joven ser humano se hubiera desplazado a mi esfera porque yo tenía que ayudarle.»

Nuestras ideas sobre nuestro lugar en el mundo y en el ámbito laboral están muy influidas por las actitudes generales de nuestra sociedad, lo que yo denomino «mente tribal». Este esquema mental hace que nos identifiquemos más con los miembros de nuestra familia, grupo étnico, religión y nación. Los efectos beneficiosos del hecho de pertenecer a una tribu —la sensación de identidad, seguridad y orden que ello nos proporciona— se desdibujan cuando se magnifica esa pertenencia y se convierte en rigidez, conformismo, patriarcado y xenofobia. Por supuesto, la verdad es que cualquier persona buena y trabajadora puede sufrir suficientes reveses en su vida como para perder el trabajo y verse obligada a vivir en la calle. Debemos examinar todos los sesgos y prejuicios que podamos tener y pasarlos por el chakra del corazón —la puerta de entrada a los chakras y poderes superiores— que se encuentra en la parte central y más estrecha del reloj de arena. Pero primero ganaremos un poco de perspectiva sobre los chakras superiores y la dinámica de sus energías, que son muy diferentes.

## **Una visión desde lo alto: Los chakras quinto, sexto y séptimo**

En la mitad superior del reloj de arena se encuentran los chakras quinto, sexto y séptimo. Estos tres centros energéticos están relacionados con los poderes internos superiores. La conciencia más elevada de los chakras superiores trasciende los valores territoriales de los chakras inferiores y nos ayuda a ir más allá del pensamiento tribal anclado en la tierra. Las energías de los chakras superiores tienen el potencial de ayudarnos a liberarnos del miedo y de permitirnos ver nuestro potencial ilimitado. A través del constante flujo de energía entre los chakras inferiores y los superiores, viviendo en el mundo material y fomentando la conciencia de lo espiritual, el poder visible se transforma en un poder superior e invisible. La energía de los chakras superiores también nos motiva a avanzar desde las formas individuales y egocéntricas de ver los acontecimientos a buscar un significado simbólico y más profundo que trasciende los detalles.

A lo largo de mis años de trabajo como intuitiva médica, he visto a mucha gente que se aferraba a las heridas y al dolor emocional del pasado en detrimento de su salud y de su vida. Esta gente se puede pasar y se pasa años haciéndose una pregunta que no tiene respuesta real: «¿Por qué me ocurrió eso a mí?» Es imposible curar esas heridas mediante el razonamiento lógico o reviviendo los detalles para intentar encontrar un culpable. Nunca he visto que el hecho de culpar a otra persona propiciara la curación de alguien. Pero la decisión de buscar un propósito superior más allá y por encima de la situación y el dolor personales es tremendamente sanadora.

Supongamos, por ejemplo, que una persona tuvo una relación terrible con uno de sus padres o un hermano durante la infancia, lo que es muy habitual, como lo es el hecho de estar resentido y tener recuerdos desagradables al respecto. En vez de sumirse en la energía negativa y los detalles antiguos celos o decepciones, recomendaría a esa persona que diera un paso atrás y mirara objetivamente el lienzo completo de su vida. ¿La forma en que afrontó esa difícil situación emocional le preparó para afrontar posteriores desafíos? Hemos de buscar formas de valorar y sacar partido a

nuestras experiencias, sobre todo a las difíciles. Para conseguirlo, deberemos reunir la voluntad y la valentía necesarias para reconocer cualquier orgullo o enfado que sintamos, el cual, de alguna manera, nos mantiene estancados en la idea de que nosotros actuamos correctamente. Estar en lo cierto o tener razón, cuando implica estar enfadado o ser infeliz, no tiene ninguna utilidad para nadie, y menos para nosotros mismos. Hemos de superar esta forma de ver las cosas.

Todo tiene su moraleja, si uno sabe descubrirla.

Lewis Carroll

Cuando ampliamos nuestra perspectiva y nos hacemos una idea más global de las cosas, descubriendo patrones y temas recurrentes, utilizamos lo que yo denomino visión simbólica. Esta perspectiva más amplia y mejor nos ayuda a ver el tipo de retos que recurren en nuestra vida y que estamos llamados a afrontar; así como las facultades que debemos desarrollar. ¿Podemos encontrar algún patrón recurrente en nuestro comportamiento o en los sucesos que nos ocurren, alguna coincidencia o señal —pruebas de la gracia— que indiquen hacia dónde vamos y cuál es nuestro propósito? Muchas de las personas que me escribieron superaron sus dificultades precisamente porque descubrieron la gracia de propósito obrando en sus vidas.

Cada vez que nos encontramos con alguien, inconscientemente respondemos con una actitud compasiva o crítica. Podemos responder con miedo —basado en una falsa creencia sobre el poder— sintiéndonos personalmente intimidados, o con compasión: la conciencia superior. Si, cuando tenemos un conflicto, nos detenemos unos segundos y nos distanciamos, sentiremos intuitivamente cómo cambia nuestra reacción.

Maeve escribió sobre sus remordimientos por no haber ayudado a una persona que no necesitaba ayuda: «Una noche salí con dos amigas y nos paramos a comprar algo en un establecimiento de comidas preparadas para llevar. No comí nada de lo que compré, con la idea de cenar al llegar a casa. Cuando estábamos saliendo del establecimiento, me paró un hombre que me preguntó si llevaba comida y si se la podía dar. Me lo pidió tres veces. Yo le

dije que no las tres veces, pues había comprado una plato especial que sabía que no volvería a comer en algún tiempo. Cuando llegué a casa aquella noche, abrí la bolsa de comida y descubría que se había agriado, de modo que la tuve que tirar. Nunca olvidaré a aquel hombre hambriento.»

¿Qué es lo que nos hace rehuir a una persona hambrienta o a un mendigo o reconocer, en cambio, que sólo de la gracia divina depende que no estemos en la misma situación que él? A veces miramos hacia otro lado porque tememos que las circunstancias de esa persona nos visiten también a nosotros. El instinto de supervivencia nos hace desear alejarnos de ella lo antes posible, pero la voz interior a menudo nos hace afrontar la realidad y la necesidad. La voz interior de Maeve, de hecho, le dijo que debería haberle dado la comida a aquel hombre. Nuestra voz interior a menudo nos insta a actuar compasivamente, traspasando los límites que marcan nuestros patrones normales de miedo y autoprotección.

De todos modos, a veces la voz interior nos lleva a decir no a otra persona, a denegarle la ayuda y a protegernos a nosotros mismos. Estaba comiendo en un restaurante con un amigo, cuando entraron dos niños y nos preguntaron por una dirección. El instinto me dijo que aquellos niños no eran de fiar, pero la mente me dijo que parecían demasiado inocentes. Nos contaron que se habían perdido e intentaban llegar a la casa de su tía, una historia que me hizo pensar que eran buenos chicos, aunque me seguían dando mala espina. Cuando acabaron de explicarnos lo mal que lo habían pasado —y de devorar la comida que les habíamos comprado— estuvimos a punto de pedirles un taxi para que llegaran sanos y salvados a su casa de su tía. Después de darnos las gracias por la comida y las indicaciones, salieron del restaurante... llevándose la cartera de mi amigo, que le robaron en algún momento ente la comida y la despedida. Si el instinto visceral nos insta a ayudar a otra persona y la mente intenta detenernos, lo mejor es que se lo preguntes al corazón para salir de dudas. Pero, si el instinto nos dice que nos protejamos, haremos bien en escucharle.

Cuando alguien nos pide ayuda, conviene que nos preguntemos: «¿Por qué yo? ¿Por qué esa persona me eligió a mí?» Cuando pregunto esto a mis alumnos, sus respuestas van desde: «Soy una presa fácil», y «Saben que no me podré negar» a «Dios quiere que ayude a los demás.» La intuición dirige a la gente hacia aquellas personas que la pueden ayudar. Con independencia de que alguien nos pida ayuda directamente o seamos nosotros quienes nos

demos cuenta por casualidad de que alguien parece tener problemas, nuestra intuición estará captando las señales procedentes de otro campo energético. Cuando ayudamos a un amigo o a un desconocido, o cuando pedimos ayuda, utilizamos el instinto visceral.

Al estar todos unidos por un campo energético común, podemos sintonizar con los sistemas energéticos de otras personas, con independencia de que sean amigos, familiares o desconocidos. Entonces comprendemos plenamente que las fronteras, meramente físicas y temporales, y las diferencias geográficas, culturales, religiosas y étnicas que nos separan no son más que ilusiones. En cuanto reconocemos esa gran verdad de que todos somos uno, la intuición nos llama a actuar incluso con la mayor valentía de la que jamás habíamos imaginado.

Cheryl relató una experiencia de este tipo: «Generalmente soy bastante reticente a pararme o recoger a las personas que veo en la carretera. Sin embargo, cuando me dirigía al trabajo en coche, vi a una mujer andando por el arcén y un coche parado con una rueda pinchada. Al principio, pasé de largo y tomé mi salida habitual. Pero algo en mi interior me dijo que no podía llegar a la oficina y sentarme ante mi mesa, como si nada. Giré, volví y le pregunté a la mujer si necesitaba algún tipo de asistencia o que la acercara a alguna parte. Ella me preguntó si la podía acercar a algún lugar para hacer una llamada y yo la llevé al restaurante más cercano. También le pregunté si tenía cambio para hacer la llamada. Aproximadamente dos semanas después, cuando salía de un colmado, me encontré con aquella mujer con su hija, de diez años. Se me acercó y me presentó a la niña; añadió que yo era la persona que le ayudó cuando había tenido problemas. Y también le dijo: “Ya lo ves, todavía hay gente buena en el mundo”. No he vuelto a ver a aquella mujer y lo único que puedo decir es que algo que vino de lo más profundo de mí me dijo que no podía dejar a aquella persona sola en el arcén. Y estoy muy agradecida por haberlo escuchado.»

Normalmente mantendríamos que una mera coincidencia que esas dos mujeres se volvieran a encontrar. Pero aprender que todavía hay gente buena en el mundo podría ser una gran lección espiritual para una niña. ¿Quién sabe cuántas personas en el mundo se beneficiarían del hecho de que esa niña crea en la bondad humana? Si aquello no fue un acto de poder y curación invisible inteligentemente disfrazado de rueda pinchada, entonces no sé qué fue. Los encuentros sincrónicos poseen un significado muy profundo; son

manifestaciones de un poder invisible que obra con nosotros y a través de nosotros.

Un ser humano es parte de lo que nosotros llamamos universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo y experimenta sus pensamientos y sus sentimientos como algo separado del resto [...] una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esta ilusión es como una cárcel para nosotros, que nos limita a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas que están cerca de nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a toda criatura y a toda la naturaleza en su belleza.

Albert Einstein

La ciencia y la religión nos dicen que somos energéticamente interdependientes; la materia y la energía son las mismas en todo el universo. Nuestras interconexiones espirituales y nuestras señales intuitivas forman, de hecho, una Internet energética que nos engloba a todos. Las circunstancias extraordinarias con personas con quienes es posible que no nos volvámos a encontrar físicamente en muchos años.

La próxima carta cuenta una historia extraordinaria sobre una conexión que es obvio que tenía que ocurrir, a pesar de que su punto de partida fue una tragedia. Christine P. escribe:

«En 1977, cuando acababa de empezar la universidad, me enamoré por primera vez; fue de un monitor de esquí que conocí en un cursillo. Los dos nos enamoramos profundamente. Él vivía en el norte de California y yo en Los Ángeles. Meses más tarde, en un puente a medio semestre, tuve la necesidad de verlo y convencí a una amiga para que me llevara en coche a donde él vivía. Fue maravilloso. Me sentí especial, amada y llena de esperanzas sobre aquella incipiente relación. Pero no tenía que ser.

»De vuelta a casa, cuando llevábamos tres horas conduciendo, a mi amiga y a mí nos sorprendió una lluvia torrencial, que, junto con una niebla muy densa, dificultó mucho la conducción. Nos paramos y esperamos a que pasara la tormenta. Entonces mi amiga me dijo que tenía la desagradable

sensación en la boca del estómago de que algo no iba bien. Eso fue sobre las diez de la noche. Llegamos a casa, sanas y salvas, alrededor de la medianoche. Decidí quedarme a dormir en casa de mi amiga porque estaba agotada.

»A la mañana siguiente recibí una llamada de un amigo íntimo de mi novio. El amigo me dijo que mi novio había salido la noche anterior con un grupo de conocidos a tomar unas copas. De vuelta a casa, el que había sido designado conductor del jeep de mi novio perdió el control del vehículo y éste se salió de la carretera, precipitándose por un empinado terraplén y acabando en un riachuelo. Todos los pasajeros salieron despedidos del vehículo, incluido mi novio, quien cayó justo delante del jeep, que lo arrolló y acabó con su vida. Los demás sólo tenían unos cuantos rasguños y magulladuras.

»Mi corazón se llenó de un dolor que jamás había experimentado. El proceso de curación fue lento y difícil y me pregunté si aquel dolor desaparecería alguna vez. Durante ese periodo, releí todas las cartas que me había enviado mi novio, miré las fotografías donde estábamos los dos juntos y seguí recordando todos los buenos momentos que habíamos compartido. Entonces se me ocurrió que debería enviar algunas de aquellas fotografías a sus padres, que vivían en Illinois. No los conocía, pero conseguí su dirección y les escribí una carta muy emotiva acompañando las fotografías. Se creó un vínculo muy especial entre la madre de mi novio y yo, un vínculo que se convirtió en una profunda amistad que ya ha durado veintiséis años. Veinte años después de la muerte de mi primer novio, tras incontables cartas, regalos, llamadas telefónicas y un gran apoyo por su parte durante mi matrimonio de diez años y posterior divorcio, por fin decidí hacer una visita a aquella mujer. Tuve que conducir tres horas desde el aeropuerto de Chicago hasta un pequeño y tranquilo pueblecito rural. Cuando llegué a su casa, me encontré la entrada principal adornada con globos en señal de bienvenida y a una menuda y dulce mujer esperándome con los brazos abiertos. El tiempo que pasamos juntas fue tan especial que supe que aquella amistad tenía que ser. Habíamos establecido un vínculo como de madre e hija. Sus dos hermanas y sus familias también me abrieron las puertas de sus casas.

»Dios cierra un capítulo y comienza de nuevo en el siguiente, un anteproyecto de amor y compasión al que nosotros vamos dando forma con detalles únicos. La muerte de mi primer amor no fue en vano, y cada día

recuerdo que las formas que tiene Dios de proveer son increíblemente sencillas, pero siempre sumamente poderosas. Quienquiera que busque la esencia en las cosas materiales, seguro que se pierde la mayoría de los regalos que nos hace Dios cada día.»

## **El gran mediado: el cuarto chakra**

El espíritu puro va en las cuatro direcciones, ahora fluye de un modo, ahora de otro, no hay ningún lugar adonde no llegue. Por arriba, se eleva hacia el cielo, por abajo, se arraiga en la tierra [...] Su nombre es «Uno con Dios» [...] Protege al espíritu [...] y te convertirás en uno con el espíritu, [...] que se comunica y se funde con el orden divino.

Zhuangzi

En el centro del reloj de arena se encuentra el cuarto centro energético o cuarto chakra, el embudo que conecta las partes inferior y superior del reloj. Aquí entran en contacto los dominios del ego y del espíritu. En el cuarto chakra reside la energía de la compasión, que tiende puentes entre las diferencias que separan a las personas. En este centro de percepciones emocionales, el corazón suaviza los juicios estrictos que hace la mente. Sin la influencia del corazón, la mente puede volverse dura, tajante, intransigente y fría, siempre a la defensiva. También puede adolecer de falta de discernimiento, fuerza o principios. El cuarto chakra es el «control central», el mediador entre la mente y el cuerpo. Cuando se implica el corazón, éste dirige al cuerpo a actuar según las ideas de la mente; cuando falta la energía del corazón —cuando no ponemos el corazón el algo— nuestras acciones carecen de fuerza.

Cuando la empatía penetra en nuestro corazón, responde todo nuestro ser. La mente entra rápidamente en acción, aportando ideas y soluciones, pero también puede despertar temores y hacer suposiciones para impedir una conexión del corazón. Cuando el corazón de Maeve se estaba abriendo al mendigo, por ejemplo, su mente le permitió decir no a su petición de comida. Pero la respuesta del corazón es tan poderosa que Maeve todavía la recuerda, su corazón no permitirá que su mente la olvide.

El reto al que todos nos enfrentamos es pedir a la autoridad de la mente que funcione de acuerdo con la compasión del corazón, para ser congruente. Cuando los chakras superiores funcionan congruentemente, la inspiración, la fuerza, el vigor, el compromiso y la fe pasan a impregnar rápida y directamente la biología. Esta claridad espiritual permite que la arena de la parte superior del reloj fluya libremente hacia la parte inferior, uniendo mente y cuerpo, compasión y acción.

Cuando hay congruencia entre mente y corazón, actuamos con confianza, sin miedo, y hacemos buenas elecciones sobre cómo utilizar nuestro poder físico. Y así alcanzamos la meta de la transformación espiritual: actuar compasiva y conscientemente al transformar la idea en acto.

Una persona congruente puede permitirse fortalecer a otros. Una persona que carece de congruencia podría sentir suficiente pena o caridad para comprarle pescado a una persona hambrienta, pero vería una amenaza a su propio poder en el hecho de enseñar a pescar a esa persona: temería que esta última aprendiera a pescar mejor que ella y le dejara sin pescado. Como dijo un hombre que asistió a uno de mis seminarios: «Yo le daría a un amigo mil dólares para ayudarlo a salir adelante a él y a su familia, pero no le daría mil dólares que montara un negocio y ganara más que yo.»

¿Cómo se vuelve uno congruente? ¿Cómo podemos unificar la información procedente de la intuición para sobrevivir con la guía de la conciencia superior? ¿Cómo podemos fortalecernos tanto como para no percibir el hecho de ayudar a los demás como una amenaza a nuestra sensación de seguridad? En los próximos capítulos exploraremos éstas y otras cuestiones importantes para ayudar al lector a examinar su propio espíritu y su propósito en la vida.

El servicio a los demás es el alquiler que pagamos por el hecho de estar vivos. Es el verdadero propósito de la vida y no algo que uno hace en su tiempo libre.

Marian Wright Edelman

**¿Qué implicaciones tienen todo esto para el lector?**

Propongo al lector que la próxima vez que alguien le ofrezca ayuda, compruebe cómo repercute eso sobre su biología. Y que, cuando alguien se niegue a ayudarlo, compruebe también cómo se siente. Le pediría que se fijara especialmente en qué parte de su cuerpo es la que responde, porque el ofrecimiento o el rechazo repercutirá sobre alguno de sus chakras. Deberá fijarse en si le revuelven las tripas, le inunda el enfado o le asalta un dolor de cabeza a causa de la tensión. También se debería fijar en qué medida utiliza las formas de comunicación no verbales para transmitir a los demás que necesita ayuda, amor, atención, amabilidad... o tal vez un préstamo, un poco de compañerismo o una recomendación para un ascenso o promoción. Nos hemos convertido en una cultura en la que las palabras son el último medio de comunicación. Lo que somos cada uno de nosotros no es ni más ni menos que el poder y la energía invisibles que poseemos. Todos hemos sido llamados a vivir con esa energía y ese poder y a utilizarlos adecuadamente.

## **ORACIÓN DE SAN FRANCISCO DE ASÍS**

*Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.  
Donde haya odio, siembre yo amor;  
donde haya ofensa, perdón;  
donde haya duda, fe;  
donde haya desaliento, esperanza;  
donde haya oscuridad, luz;  
donde haya tristeza, alegría.  
¡Oh, divino maestro! Haz que no busque tanto  
que me consuelen, como consolar,  
que me comprendan, como comprender,  
que me amen, como amar;  
porque es al dar que recibimos;  
perdonando que obtenemos el perdón;  
muriendo en nuestro yo nacemos a la vida eterna.*

Insto al lector a que, mientras vaya leyendo los siguientes capítulos, tenga presentes y se repita interiormente estas verdades universales:

- Estoy donde se supone que debo estar y cada momento es una oportunidad para ayudar a otra persona o recibir su ayuda.
- No existen las meras coincidencias o accidentes. Buscaré un sentido en todos mis encuentros sincrónicos.
- Cualquier tipo de asistencia que ofrezca a otra persona es un acto de curación.
- Todo lo que hago por los demás, así como el apoyo que recibo en mi vida, tiene efectos curativos sobre toda la comunidad humana.
- Cuando ore, siempre recibiré ayuda. Para poder reconocer la ayuda veré todo lo que me ocurre en la vida a partir del segundo inmediatamente posterior a la oración como una parte de la respuesta de la misma.
- Todo lo que hago conscientemente es un acto de poder invisible.

## **SEGUNDA PARTE**

### **El camino hacia el fortalecimiento**

## I

### Los dones de la tierra: El primer chakra

Y cuando oréis, no seáis como los hipócritas, que gustan de orar bien plantados en las sinagogas y en las esquinas de las plazas para que la gente los vea. En verdad os digo que ellos ya han tenido su recompensa. Vosotros, en cambio, cuando oréis, entrad en vuestros aposentos y, después de cerrar la puerta, orad a vuestro Padre, que está allí, en lo secreto; y vuestro Padre, que ve todo lo que se hace en secreto, os recompensará.

Mateo 6:5-6

Siempre que describimos la naturaleza de la experiencia humana hacemos conjeturas sobre por qué Dios nos creó. ¿Por qué estamos aquí? ¿Hacia dónde vamos? Calvin, el terrible niño filósofo norteamericano *Calvin* y *Hobbes*, nos da su respuesta: «Bueno, no sé nada sobre los demás, ¡pero yo vengo de mi habitación, soy un niño con grandes planes y voy a dar una vuelta! ¡Hasta luego!» He estado buscando una respuesta más metafísica, pero, con el paso de los años, he descartado la explicación que me enseñaron en mi escuela católica: «Dios nos creó porque nos ama.»

Conforme iba aprendiendo cosas sobre el sistema energético humano y su exquisito diseño, vi que, del mismo modo que somos seres tanto espirituales como físicos, nuestro propósito en la vida es tanto físico como espiritual.

Sé que ésta no es la respuesta fácil que le gustaría oír a mucha gente. Nos gusta que las respuestas sean blancas o negras, no de ambos colores, no grises. Nos gustaría poder vivir de acuerdo con una teología simple; básicamente, queremos una relación límpida y clara con Dios, en la cual el buen comportamiento sea recompensado con maravillosas bendiciones y el malo sólo reciba los despojos. Pero la vida no es tan simple, aunque el cosmos tiene efectivamente sus leyes. Para mí, una parte del puzle cósmico se colocó en el lugar que le correspondía un día de 1985, cuando estaba haciendo una lectura como intuitiva médica a una mujer que llamaré Joan.

Siempre que hago una lectura como intuitiva médica, me inundan impresiones y recuerdos de la vida de esa persona, junto con mis propios asuntos inconclusos. Pero con Joan sólo me vino una imagen. Tuve una visión impresionante sobre un árbol enorme cuyas raíces, frágiles y quebradizas, estaban rotas. El árbol representaba la vida de Joan, pero su espíritu sólo participaba parcialmente en mantener vivo al árbol. Su energía no fluía con libertad por todo el tronco hasta las raíces —el primer chakra—. Sentí que Joan carecía de todo sentido de pertenencia —a su vida, a su cuerpo, a su ser— y que su espíritu estaba desconectado de su vida. Estaba desarraigada y desorientada; no tenía ningún tipo de pasión ni entusiasmo. Parecía como si siempre hubiera estado luchando por encontrar un sentido a la vida; su mente y su espíritu estaban en constante conflicto. Su mente desconfiaba de la vida y le tenía miedo, mientras que su espíritu ansiaba encontrar un sentido y un propósito. Aquella mujer se estaba desintegrando poco a poco, espiritual, emocional y físicamente.

Esta lectura intuitiva tuvo un profundo efecto sobre mí. Junto con la poderosa imagen del enorme árbol del espíritu de Joan, tuve la clara sensación de que el universo está construido de tal modo que cada uno de nosotros tiene su lugar y está aquí para encontrar ese lugar y para «convertirse» en él. Y vi que, si no intentamos encontrar ese lugar o propósito, sufriremos emocional y espiritualmente y, a la larga, también físicamente. Aquél fue uno de los primeros indicios que he tenido de que antes de nacer nos comprometemos con una vida en un cuerpo, un momento y unas circunstancias particulares y adquirimos el compromiso de aprender

nuestro propósito espiritual —nuestro Contrato Sagrado— a través de nuestras experiencias vitales.

## **Echar raíces**

El propósito de la vida es una vida de propósito.

Geroge Bernad Shaw

El primer chakra nos arraiga al mundo físico, visible, material. El hecho de vivir en un cuerpo físico siempre implica cierta tensión. La mente y el espíritu suelen estar enfrentados y nosotros nos esforzamos por sopesar sus deseos intentando contentarlos a ambos. El espíritu que hay en nuestro interior tiene fe en que nuestras necesidades siempre serán colmadas, pero la mente percibe que no hay suficiente para seguir adelante. Nuestro espíritu posee el conocimiento inherente de que todos somos uno —con las demás personas y el universo— pero la mente encuentra esto difícil de asumir mientras vivimos la vida cotidiana y tenemos conflictos con nuestros seres queridos y con los compañeros de trabajo. Generalmente conseguimos recordar que somos uno con nuestra pareja o familia biológica, pero hemos de dar un gran salto en nuestra evolución espiritual para ser capaces de vernos como uno con el resto de la humanidad y actuar de acuerdo con esta revelación. De todos modos, al vivir como solemos vivir en esa frontera entre la percepción de la verdad que tiene el alma y la percepción de la realidad que tiene la mente, aprendemos sobre la energía y el poder.

Todas las lecciones de la vida se pueden resumir en una palabra: poder. El poder influye sobre nuestra biología y sobre nuestro espíritu. El poder puede representar gente, estatus, dinero, coches, juguetes, conocimiento, habilidades..., cualquier cosa que incremente nuestra capacidad para sobrevivir en el mundo material. Cada decisión que tomamos, cada pieza de ropa que nos ponemos, así como cualquier deseo acuciante que tenemos —se trate de ser el primero de la fila o de sentarnos en un rincón de la oficina— todo ello determina qué es lo que tiene poder en

nuestra vida y qué estamos dispuestos a hacer y decir a fin de obtener poder, utilizarlo y mantenerlo. Cada uno de los chakras proporciona un filtro diferente a través del cual vemos y experimentamos el poder. Y el viaje empieza en el primer chakra: nuestra entrada en el mundo físico o material.

La meta de la experiencia humana consiste en transformarnos de seres que ansían poder en el mundo material en seres que crecen y se fortalecen desde dentro. Ésta es la clásica búsqueda del héroe. Nos embarcamos en un viaje para despertar al autoconocimiento y la fortaleza interior. Puede parecer sencillo en teoría, pero es brutal en lo que se refiere a la experiencia vital. Pensemos en todos los miedos y tentaciones, dragones y obstáculos que el héroe arquetípico, el caballero o el guerrero, debe superar y vencer antes de poder regresar a la seguridad del hogar para ocupar su legítimo lugar en el mundo. Su búsqueda también incluye inevitablemente la capacidad de entrar en el mundo invisible o espiritual a fin de alcanzar el discernimiento, la sabiduría y todo su poder. Hoy en día, ese arquetipo del poder masculino y femenino lo encontramos en los superhéroes de los cómics, como Superman y Xena, o en películas como *La guerra de las galaxias* y *El señor de los anillos*.

Si pudiera haber una sola prueba de carácter universal para nuestro espíritu, esa prueba sería: ¿tenemos fe en nuestra capacidad para sobrevivir en el mundo físico o tememos los desafíos que nos plantea la vida? Cada nuevo reto que nos plantea la vida y cada crisis espiritual pone a prueba nuestra capacidad de decisiones. Queremos llegar a un punto donde, incluso estando entre la espada y la pared, seamos capaces de elegir conscientemente y con integridad. Puede tratarse de un problema familiar, una decisión financiera que repercutirá sobre una relación personal o un intento de ayudar a un desconocido. Pero cada una de esas pruebas hace que nuestra alma se enfrente cara a cara con los miedos sobre nuestra capacidad de supervivencia. Tenemos que decidir entre mirar en nuestro interior y confiar en la sabiduría inherente a nuestro espíritu, que nos recuerda verdades universales como: «Da y lo que des te será devuelto multiplicado por diez» o «Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti», o bien dejarnos llevar por nuestras inseguridades y dar la espalda a los problemas.

Cuando interpretamos nuestra vida simbólicamente, como un viaje espiritual, podemos examinar más objetivamente nuestras acciones, así como nuestras decisiones de no actuar. Podemos intentar extraer una lección de cada encuentro o experiencia. Por ejemplo, ser objeto de una traición puede

ser devastador desde el punto de vista emocional, pero generalmente nos enseña que tenemos que desprendernos de las expectativas, las dependencias emocionales y psicológicas y los intentos de controlar a los demás provocados por nuestros propios miedos. Nos enseña a aceptar a los demás tal como son, en vez de cómo deseábamos que fueran o esperábamos que fueran. También nos ayuda a comprender que no podemos controlar completamente nuestras vidas.

En definitiva, para cumplir nuestro propósito necesitamos determinado tipo de relaciones y vivir experiencias desagradables que nos permitirán aprender a mantener y vivir otras mejores. El final de una relación nos obliga necesariamente a iniciar un nuevo camino. Aunque al principio es posible que nos resistamos a seguir esa nueva dirección, cuando finalmente nos rindamos a ella podremos ver nuestras nuevas circunstancias como una bendición. Podemos elegir entre ver las crisis como arbitrarias y negativas o bien como intervenciones que forman parte de un plan de mayor alcance, postes en el camino que nos dirigen hacia la próxima lección sobre nuestro poder personal y nuestro Contrato Sagrado.

Por supuesto, no hace falta esperar a tener una crisis para ver las cosas como símbolos. La vida espiritual no consiste sólo en intentar imaginar por qué nos ocurren cosas malas o por qué les ocurren a otras personas, sino en intentar encontrar un sentido a esas experiencias negativas, puesto que nunca entenderemos completamente el porqué. Podemos enfocar los sucesos y patrones positivos de nuestra vida, al igual que nuestros problemas, con la intención de encontrar una finalidad oculta, un propósito superior. Por ejemplo, podemos plantearnos por qué mantenemos una buena relación con determinadas personas o qué nos llevó a implicarnos en una línea de trabajo o afición especialmente gratificante. Todos debemos encontrar el camino correcto que nos permita disfrutar de la vida y dar un sentido a nuestras actividades diarias y a nuestras interacciones con los demás. Podemos empezar en cualquier momento, por ejemplo, hoy. Hemos sido creados para «estar aquí ahora», como afirma la famosa frase de Ram Dass.

Asistir a otra persona es un acto de alquimia espiritual mediante el cual transmitimos energía o gracia a otro ser. Realmente, es la electricidad de nuestra intención y la conciencia que acompaña al acto lo que le confiere esa

energía transformadora capaz de cambiar y cambiarnos la vida. Mucha gente me ha explicado experiencias en las cuales hicieron «muy poca cosa» por alguien que les respondió con grandes muestras de agradecimiento. Se quedaron perplejos ante la reacción, cuya magnitud consideraron —por lo menos desde su punto de vista— excesiva en comparación con el calibre o tamaño del favor. Pero lo cierto es que habían realizado un acto invisible de fortalecimiento.

Durante muchos años, he enseñado que «la biografía se convierte en biología», pero ahora puedo añadir que «lo que va bien para el espíritu va bien para el cuerpo». Todo el estrés físico y mental que experimentamos tiene su origen en cuestiones de supervivencia, es decir, preocupaciones relacionadas con los tres primeros chakras. Se trate de dolor en las lumbares, que suele indicar estrés por cuestiones financieras; de problemas cardíacos, que se pueden relacionar con presiones emocionales en el trabajo o en casa; o de la negativa a cuidarse y mimarse a uno mismo, en algún lugar de la mezcla de todos los detalles individuales de nuestra vida se encuentran las inseguridades relacionadas con la supervivencia. Es imposible estar completamente sano si uno se siente amenazado. Una persona puede tener todo el dinero del mundo y seguir estando tan estresado que se expone a acabar enfermando, por ejemplo, por miedo a quedarse solo o al abandono.

La verdadera seguridad depende del espíritu. Debemos aprender a ver las necesidades del espíritu como símbolos de energía. En esto reside la verdad universal que nos pone a todos al mismo nivel: cada uno de nosotros debe descubrir a través de sus muchas experiencias vitales si tiene fe en su propósito espiritual, en su existencia, o si teme el viaje de la vida. Cuando el miedo impregna nuestro ser, reduce nuestra capacidad de compartir o de ser compasivos, o incluso de hacer el favor más nimio.

Inconscientemente —y a veces conscientemente— vemos imposible ayudar a otra persona cuando nos sentimos vulnerables. Por ejemplo, no podemos ofrecer a alguien dinero para que se compre algo de comer si tenemos morirnos de hambre; no podemos demostrarle a otra persona que confiamos en su talento si tenemos que nos abandone como consecuencia de ello; ni podemos apoyar el éxito de otra persona si consideramos que amenaza el nuestro. Hasta nuestras interacciones más breves, en el fondo, son un reflejo de lo dispuestos que estamos a compartir el poder de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. En todos los casos que utilizamos —

si somos afables o críticos, generosos o egoístas, pacientes o intransigentes— se base en una vara de medir profundamente inconsciente que sopesa el intercambio de poder inherente a cada pensamiento, acción y palabra, con independencia de que sea público o privado, claramente visible o sutil. Nuestra relación con el poder siempre es el catalizador para hacer o no hacer algo.

Seguidamente empezaremos examinando y construyendo el poder en sus inicios: el primer chakra.

## La conciencia del primer chakra

Cada chakra tiene una palabra que caracteriza su energía. La del primer chakra es tribu. El lema de este chakra es «Todos somos uno.» El primer chakra es la conexión con nuestras raíces, nuestro mundo físico, nuestra familia. Es el sistema de apoyo básico, el campo energético que más implicado está en las tareas básicas de la vida y la supervivencia: techo, comida, ropa, trabajo, familia y amigos. El primer chakra contiene la energía de nuestra conciencia primordial —de nosotros como parte de una familia—. El sacramento del bautismo es el rito que yo asocio al primer chakra, el cual simboliza que somos aceptados por nuestra familia o comunidad. Los sacramentos se basan en conexiones divinas. No los celebramos sólo porque sean costumbres sociales. Transmiten valores humanos y divinos importantes y universales. Crean conexiones divinas entre nuestras conciencias y nuestras almas, entre nosotros y los demás, y entre nosotros y Dios.

La tarea vital o desafío espiritual del primer chakra es aceptar nuestra vida física en el embalaje en que vino y saber ver ese embalaje como esencial para nuestra encarnación y nuestro viaje sagrado. En otras palabras, nos bautizamos. Cada uno de nosotros tiene alguna imperfección sagrada, algo que se nos ha dado para que lo soportemos sin rendirnos —tal vez sea un trastorno físico o una carga familiar con la que tenemos que aprender a vivir— algo que nosotros no podemos cambiar pero que deber cambiarnos a nosotros. Debemos conectarnos con el misterio divino a través de esa imperfección sagrada. Esa marca o carga que nos otorgaron los dioses en el momento de nuestro nacimiento nos indica que nuestra vida no se desplegaría siendo una secuencia lógica y ordenada de correcto e incorrecto, bueno y malo, dolor y placer. Buscaremos la bendición en la roca que no podamos apartar de nuestro camino y nos sentiremos agradecidos por nuestras vidas, aceptando ese viaje que sólo nosotros podemos vivir. El momento en que dejamos de preguntarnos «¿Por qué a mí?» y aceptamos que algunas cosas no se pueden explicar racionalmente marca el principio de la aceptación del misterio espiritual de la voluntad divina. En muchas de las

cartas que recibí, sus autores citaban el momento en que se desprendieron de la necesidad de saber por qué se encontraban en una situación difícil como el primer paso en el camino del fortalecimiento personal. La Oración de la Serenidad con que concluye este capítulo nos puede guiar en esta tarea: «Dios, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar.»

Carol C. escribió: «El acto de servicio más importante que jamás me han hecho cuando mi hermana me donó un riñón. Literalmente, me salvo la vida. A un nivel emocional, me di cuenta de cuánto amor me rodeaba y todavía estoy sorprendida por la cantidad de gente que rezó por mí. En el plano simbólico entendí que aquello formaba parte de mi contrato con mi hermana, así como con todas las demás personas a quienes les conmovió mi experiencia. Tenía que someter mi voluntad a la voluntad divina. Para mí, sentirme tan vulnerable y tener que pedirle a alguien que hiciera un sacrificio como aquél era como intentar hablar en un idioma desconocido. El hecho de que ni siquiera tuviera que pedirlo porque todas mis hermanas y mi marido me ofrecieron un riñón para que siguiera viva me colmó de gratitud.»

La ley de la energía —lo semejante se atrae— gobierna a la totalidad de la comunidad humana. Un hombre se paró en una gasolinera y le preguntó a un empleado:

—¿Cómo es la gente de esta ciudad? Estoy pensando en venirme a vivir aquí y me gustaría saber con antelación qué tipo de vecinos me voy a encontrar.

El empleado de la gasolinera le contestó:

—Bueno, ¿cómo son sus vecinos en la ciudad donde vive usted?

El hombre respondió:

—Son unos cotillas desagradables que nunca tienen una palabra amable para nadie.

—Vaya —contestó el encargado—, siento decirle que se encontrará más o menos lo mismo en esta ciudad. Le recomiendo que siga buscando,

Después se paro otro hombre en la gasolinera e hizo la misma pregunta al mismo empleado:

—¿Qué tipo de gente vive en esta ciudad?

Y, de nuevo, el empleado le contestó:

—Bueno, ¿qué tipo de gente vive cerca de usted ahora?

—Gente afable, maravillosa —contestó el hombre.

Y el empleado le respondió:

—Encontraré más o menos lo mismo en esta ciudad.

La ley de la atracción, obrando a través del primer chakra, atrae hacia nosotros tipos de personas que reflejan nuestros valores sociales, morales, políticos, étnicos y religiosos. Entre los valores, se incluyen las actitudes que tenemos ante la sociedad y cómo vemos la naturaleza esencial de la humanidad. ¿La gente es fundamentalmente buena o mala? ¿Estamos dispuestos a ayudar a los demás? ¿Puede el universo enviarnos gente cuando la necesitamos? ¿Podemos contar con eso cuando necesitemos ayuda? Todas éstas son preguntas del primer chakra sobre las cuales todos nos posicionamos hace mucho tiempo, incluso aunque no nos las planteáramos conscientemente. Las respuestas a estas preguntas determinan cómo nos conectamos con la energía de la gente que nos rodea, pertenecemos a una comunidad, echamos raíces y creamos un hogar donde nos conocen y nos quieren.

El primer chakra simboliza la conexión individual con los demás, la cual atrae a la gente hacia nuestra casa, en forma de amigos, vecinos y hacedores de milagros, como descubrió Linda B. cuando tuvo que afrontar unas circunstancias vitales que no podía cambiar sino tan sólo aceptar. Linda escribió: «Mi hijo de cinco años, que tiene diabetes de tipo 1, se hizo amigo de un vecino de su edad cuya madre se preocupó de aprender a controlar los niveles de azúcar en sangre de mi pequeño y administrarle insulina, lo que es una gran responsabilidad. Ella había visto una vez una ambulancia delante de nuestra casa cuando tuvimos una urgencia, pero hizo el esfuerzo para que los niños no tuvieran que jugar siempre en mi casa, como ocurre con los demás amigos de mi hijo. Su valentía enseñó a mi hijo que hay otras personas que pueden hacerse cargo de él y también me dio a mí un respiro que tanto necesitaba. Con aquel acto, mi vecina se convirtió en una amiga para siempre.»

Ningún hombre es una isla, completa en sí misma; todo  
hombre es un fragmento del continente.

John Donne

Cada chakra contiene una verdad universal que vibra constantemente en el interior de nuestro campo energético. La verdad «todos somos uno» resuena en el interior del centro energético del primer chakra y nos hace

plantearnos la pregunta: «¿En qué medida somos responsables los unos de los otros?» Ésta es, sin lugar a dudas, una de las preguntas filosóficas y teológicas centrales de la vida, por no decir la cuestión arquetípica que gobierna el mundo. Exactamente, ¿en qué medida somos responsables los otros? ¿Soy el guardián de mi hermano? La pregunta sobre la responsabilidad se puede enfocar desde una perspectiva moral y también desde una perspectiva ética, pero se trata fundamentalmente de una cuestión espiritual individual. Cada uno de nosotros tenemos que respondernos a esa pregunta. Y cada uno de nosotros tenemos que respondernos a esa pregunta. Y se nos pedirá que la respondamos una y otra vez, como si estuviéramos haciendo constantemente un examen cósmico.

Una noche mientras estaba viendo un programa de televisión con una amiga, irrumpió un anuncio que instaba al espectador a enviar ayuda a los niños pobres y que pasan hambre. Mi amiga dijo:

—Dios mío, pobrecitos. Espero que la gente responda.

Aquella misma noche llamó para hacer una donación. Su empatía, auténticamente sentida, fue una respuesta natural del primer chakra: el reconocimiento de su parentesco con las personas que viven en el mundo y la aceptación de sus responsabilidades para con ellas, que le llevaron a responder a sus necesidades de asistencia básica.

Se necesita una valentía considerable para abrir el primer chakra de par en par y admitir la verdad de algo que va en contra de lo que nos ha enseñado nuestra familia o *tribu*. Por ejemplo, si nuestro clan nos enseñó que la gente debe cuidar de sí misma, pero nosotros creemos que debemos ayudar a los demás, Dios nos enviará gente a la que ayudar, y deberemos afrontar la desaprobación de nuestra tribu, comunidad o grupo de amigos. El hecho de reconocer cualquier sentido de responsabilidad para con los demás también es un despertar espiritual. E implica reconocer la autoridad de las leyes universales sobre las leyes físicas o las obligaciones sociales.

Incluso aunque una persona no reconozca conscientemente una verdad universal, ésta le va afectar encontrará oportunidades para reconocer, por ejemplo, que todos somos uno hasta que convierta esa verdad en parte de su credo vital y actúa de acuerdo con sus dictados. En cuanto esa persona se abra a esta ley, percibirá una intensificación de su intuición. Y sintonizará más con las personas que tienen preocupaciones y vulnerabilidades relacionadas con el primer chakra. Por ejemplo, será más receptiva a la gente necesitada e

intentará ayudarla más que antes, o se desprenderá gradualmente de sus juicios negativos sobre las personas, porque habrá dejado de tenerles miedo tanto a ellos como a sus circunstancias y de ver estas últimas como algo contagioso, como hace mucha gente.

Por descontado, no podemos ayudar a todo el mundo, ni se espera de nosotros que lo hagamos. Debemos practicar el discernimiento incluso cuando escuchamos a nuestra intuición. Mucha gente afirma que se siente responsable de todo el mundo, lo que es una preocupación exagerada, desproporcionada y que se escapa a nuestro propósito. Antes de dedicarnos a ayudar a todo el mundo, nos dedicaremos a ayudar a nuestra familia, nuestros amigos, y, como recomendó santa Teresa de Jesús, nuestros vecinos; entonces sabremos que estamos sirviendo a Dios. La intuición y el sentido común nos mostrarán el camino.

Allen M. compartió su experiencia de ofrecer la ayuda que él sabía que podía ofrecer —y aceptar la ayuda que le ofrecían los demás— en su carta: «Un día a la semana trabajo como voluntario dirigiendo un programa a pequeña escala de reparto de ropa entre las personas que no tienen casa. El pasado invierno dos colegas míos dedicaron un par de horas a ayudarme a transportar quinientos abrigos que nos había cedido una organización externa. Fue una gran ayuda, porque yo tenía que completar un largo proceso de rellenar solicitudes de gente para que pudieran recibir los abrigos y no tenía ni idea de cómo los iba a transportar.» Si Allen no hubiera aceptado la ayuda de otras personas en su misión, todavía estaría trabajando en aquella labor.

Los cuentos y leyendas populares también aconsejan escuchar a nuestra guía interior y aceptar la ayuda que nos ofrece.

En *Mujeres que corren con los lobos*, Clarissa Pinkola Estés no explica la historia de la bruja Baba Yaga y la huérfana Vasalisa, cuya madre, en su lecho de muerte, le entregó una muñequita mágica para que le guiara. Cuando Vasalisa es conducida a las profundidades del bosque por su malvada madrastra y sus hermanastras, aparentemente para encargarle la misión de conseguir ascuas para hacer fuego, que están en posesión de Baba Yaga, la niña confía en las instrucciones que le va dando la muñeca —que simboliza su espíritu o intuición— para que la guíe a través de multitud de senderos oscuros hasta la casa de la bruja. Allí, antes de entregarle el fuego, Baba Yaga propone muchas tareas imposibles a Vasalisa, incluyendo separar cosas entre

sí —separar el maíz mohoso del bueno, las semillas de amapola de la suciedad— y contestar preguntas misteriosas. La niña realiza correctamente todas las tareas y responde bien a todas las preguntas consultando a su muñequita, es decir, confiando en su sabiduría innata y en la intuición del primer chakra: un regalo de su madre o su tribu. Del mismo modo, nuestra intuición nos guía para que podamos llevar a cabo tareas aparentemente imposibles y nos enseña a afinar nuestros juicios. Aprendemos a distinguir entre las creencias tribales viejas y gastadas y las ideas nuevas y útiles, y a separar las semillas de información reconfortante de la suciedad y la mugre que nos rodea.

A Hércules, el héroe arquetípico, le asignaron doce tareas en apariencia imposibles. Siempre que parecía no iba a poder completar una tarea, se presentaban las deidades compasivas Hermes (el mensajero) y Atenea (la sabiduría), símbolos de la guía interior o intuición. Mediante su esfuerzo, sufrimiento y servicio, el mismo Hércules se convirtió en un dios, muy venerado en la Grecia clásica como modelo de las virtudes de la fortaleza, la perseverancia y la aceptación de las tareas vitales.

Soy sólo una persona, pero aun así soy una. No puedo hacerlo todo, pero puedo hacer algo. No renunciaré a hacer algo que puedo hacer.

Helen Keller

Cuando nos permitimos preocuparnos por los demás, la vulnerabilidad de nuestro espíritu se pone inevitablemente de manifiesto. Una vez que esa vulnerabilidad se instala en nuestro interior, es difícil desconectar ese sensor intuitivo. Allen M. comenta: «Tenemos una idea tan romántica de los santos que no nos podemos imaginar a la madre Teresa de Calcuta teniendo que tomar decisiones difíciles sobre ayudar a una persona en vez de otra. Y hasta que nos encontramos en esa disyuntiva, no nos podemos imaginar que los necesitados y las personas sin hogar a quienes no podemos ayudar sentirán cualquier cosa menos agradecimiento. Sí, es posible que la naturaleza espiritual de la madre Teresa fuera de tal calibre que pudo disipar cualquier

sentimiento negativo de aquellos a quienes ayudaba. Pero es más probable que Dios le enviara elecciones difíciles como las que nos envía a todos y que en algunos momentos llegara a cuestionarse si había hecho una elección acertada. De todos modos, yo supongo que fue la gran persistencia con la que siguió eligiendo servir desinteresadamente a los demás, con independencia de las decisiones difíciles que tuviera que tomar, lo que realmente purificó su espíritu.»

Janie G. añade su propia sabiduría a la práctica del servicio, escribiendo: «Si todo el mundo pensara en cómo ayudar a otras personas siempre que se le presentara la oportunidad, el mundo sería un lugar más pacífico. Yo tengo cuidado en dar sólo cuando es apropiado sin fomentar la codependencia o los intercambios inapropiados. Y he desarrollado la capacidad de discernir cuando el servicio es (o no es) apropiado.»

La historia de Janie G. trata sobre un desafío a la supervivencia típico del primer chakra. Escribe: «Mi marido y yo llevábamos treinta años juntos. Hace siete años, atravesamos una época muy difícil y nos separamos para intentar aclararnos un poco. Dimos una breve explicación a nuestros hijos mayores, de dieciséis y dieciocho años, y les dijimos a los dos pequeños, de ocho y diez años, que a su padre le había salido un trabajo lejos de casa y que pasaría fuera una temporada. En aquel entonces yo tenía dos trabajos, aparte de tener que cuidar de mis hijos pequeños, y estaba bastante agobiada. Sin que yo les pidiera ayuda, mis dos hijos mayores redujeron sus actividades y dedicaron incontables horas a cuidar de sus hermanos menores, cocinar y llevarlos en coche a diversas actividades. Siempre me habían echado una mano, pero estuvieron especialmente volcados en ayudarme durante todo aquel año sin que yo se lo tuviera que pedir. Me conmovió tanto lo dispuestos que estuvieron a limitar sus actividades sociales para apoyarme que estuve de acuerdo en intentar arreglar las cosas con su padre. Ahora estamos de nuevos todos juntos y felices, organizando la boda del mayor, que ha aprendido que las relaciones pueden salir adelante con el amor y el apoyo de la familia.»

Por supuesto, no todas las formas de asistencia o servicio emergen en situaciones de crisis. Pero en las historias que figuran a continuación, la ayuda llegó justo cuando alguien más la necesitaba.

## Los dones de la tierra

Podemos sobrevivir sin trabajo, quizá no demasiado bien, pero podemos, y podemos sobrevivir sin un sistema de apoyo tribal. Pero no podemos sobrevivir sin comida, un techo y ropa, los dones de la tierra que son fundamentales para que funcionemos aunque sólo sea a un nivel básico, y menos aún eficaz y óptimamente, en el mundo físico. De todos modos, las provisiones divinas no son producto de una planificación a largo plazo, sino que aparecen cuando más se necesitan. La gente describe que su «salvación» o su «rescate» llegó «justo cuando acababa de perder la esperanza» o, de repente, como si hubiera «surgido de la nada». No podemos descodificar el razonamiento divino.

Las crisis nos hacen centrarnos en el aquí y ahora. Nos traen al momento presente. Después de todo, nadie intenta resolver cuestiones emociones inconclusas de la infancia mientras busca a su gato entre las llamas de su casa. En las situaciones de emergencia, estamos más abiertos a escuchar los dictados más disparatados y fuera de lo corriente de nuestra guía intuitiva porque estamos en el momento presente y a menudo no tenemos otra opción que escucharlos. En medio de la confusión de estos desafíos que nos obligan a centrarnos en el aquí y ahora, percibimos coincidencias y sincronías. Cuando las cosas se calman y tenemos tiempo para revisar la experiencia, es posible que nos demos cuenta de que, mientras estábamos ocupados intentando afianzar el suelo que sostiene a nuestro primer chakra, Dios nos estaba instando a mirar hacia arriba y a ver más allá de las necesidades básicas. Tal vez el mensaje sea que el presente siempre podrá ofrecernos más que el pasado y que las crisis emergen para cernos valorar nuestra vida en el momento actual. Y a veces simplemente necesitábamos hacer un cambio, avanzar, pero nos hacía falta un empujoncito para realizarlo.

## El don del cobijo

Sé nuestro refugio, Señor, nuestro compañero cuando estamos fuera, y nuestro grato invitado cuando regresamos.

### *Bendiciones y oraciones para las casas católicas*

Connie H. lo perdió todo en un incendio. Pero, aunque las llamas devoraron cada pedazo de su historia, una tribu compasiva se aseguró de que tuviera un futuro. «Cuando llegué a la escena, mi casa estaba rodeada de camiones de bomberos, gente que conocía y gente que no conocía. Mi hija me gritó: “Mama, no entres en casa, mantente alejada”; no obstante, yo me dirigí hacia la puerta y di un paso para entrar, pero el calor me hizo retroceder. Cuando abrí los ojos, vi a mi hija menor de pie delante de mí diciéndome: “Toda va a ir bien, mamá, todo va a ir bien.” Todas las voces que me rodeaban tenían razón en lo que decían: yo no podía hacer nada para ayudar. No tenía ningún sitio donde dormir, todas mis pertenencias se habían esfumado. Durante la hora siguiente, apareció un camión arrastrando un remolque. Mis familiares y gente que yo no conocía lo conectaron a la red de agua y electricidad de las casas vecinas. Llegó más gente con comida, unas veinte personas entre familiares y vecinos que no habían visto nunca se presentaron con costillas, trozos de pizza y bebidas.

»Un equipo de instaladores de TV vía satélite había salvado a mis dos perros de las llamas. El gato había sido rescatado por un bombero, pero después había desaparecido. Un grupo de diez niños del vecindario formaron una gran cadena y empezaron a rastrear la zona en busca de mi gato. Yo no los conocía y ellos no conocían a mi gato... y lo último que éste haría es acercarse cuando alguien le dijera “Aquí, mishino, mishino.” Pronto oscureció y sólo se quedó mi familia; mi yerno y mi hija me condujeron al remolque para que pudiera estar cerca de los restos de mi hogar. De repente, oímos un leve maullido. Lo seguí y encontré a mi gato bajo la pila de madera de la casa de mis vecinos, totalmente cubierto de hollín, hasta el morro. Lo limpié, lo llevé a mi remolque y me acosté; lo estreché entre mis brazos durante toda la

noche. Los tres primeros días, mi hija me ayudó a buscar un lugar donde vivir, consiguió muebles de alquiler y utensilios domésticos y me ayudó a trasladarme a un domicilio temporal. Me siento feliz de poder contar que estoy bien.»

A veces los retales de nuestro pasado se queman porque necesitábamos empezar de nuevo. Son muy pocos los que están dispuestos a cambiar su vida radicalmente, por muchas señales intuitivas que reciban de que es preciso hacer un cambio. En lugar de ello, la mayoría prefiere seguir en la peor situación del primer chakra —aferrados a un trabajo nefasto o a un matrimonio infeliz— en vez de arriesgarse a romper con el pasado. Romper con las raíces —un reto del primer chakra— y alejarnos de nuestro mundo conocido puede sobrecogernos. Pero el sino y el destino intervendrán para redirigir nuestros pasos. (El sino es cómo se despliega la vida cuando dejamos que el miedo determine nuestras elecciones. Sin embargo, la senda del destino se nos revela cuando afrontamos el miedo y hacemos elecciones conscientes.) Si hacemos frente a nuestras circunstancias sin enfado ni desesperación y tomamos la determinación de hacer lo mejor, fortalecemos nuestro futuro.

Un hombre me explicó que lo perdió todo —su trabajo y su matrimonio— el mismo día. Pero, aun así, en ese día crucial experimentó uno de los momentos más conscientes de su vida y se dio cuenta de que tenía dos elecciones: sumirse en la rabia y la amargura y consumirse en el enfado; o bien tomar conciencia de sólo Dios puede romper tan perfectamente las conexiones de una persona con su pasado. Decidió que la forma más sensata de soportar aquel sufrimiento era aceptar que había un razón de que su pasado tuviera que ser barrido tan de golpe. Decidió avanzar hacia delante con fe y construir una nueva vida.

Linda T. perdió su casa en un tornado. Escribió: «Con sólo dos días de antelación, me dijeron que el edificio donde vivía con mis hijos estaba condenado y tuvimos que evacuarlo por razones de seguridad. No tenía dinero ahorrado ni tampoco un seguro para una situación así. La compañía de mudanzas a la que llamé vino en mi recate en un tiempo récord, me trasladó los muebles y me permitió dejarlos en el servicio de guardamuebles por la

mitad del precio habitual, así como abonar los gastos cuando me hubiera recuperado económicamente. Aquello fue un regalo de Dios.»

Cuando nos damos cuenta de que la ayuda que hemos recibido ha sido un regalo de Dios, la guardamos en nuestra reserva de gracia para la supervivencia. El hecho de que la compasión inspirara a la gente y la llevara a ayudar a Linda es como un mensaje de lo divino que nos recuerda que no estamos solos. Para sobrevivir a una experiencia traumática necesitamos el amor y el apoyo de nuestra familia, nuestros amigos, nuestros vecinos e, incluso, de los desconocidos. Pero también necesitamos encontrar un sentido y un propósito a nuestra experiencia y decidir que la resistiremos.

Deborah P. escribe sobre otra experiencia traumática: «Mientras mi marido y yo estábamos de viaje, entraron ladrones en casa y nos robaron muchos objetos de gran valor. Nuestros vecinos se encargaron de todo hasta que encontramos plaza en un vuelo. Se quedaron despiertos hasta que el cristalero hubo arreglado la ventana, lo que no ocurrió hasta las dos de la madrugada. Pero lo que más valoramos de todo fue que acudieran al aeropuerto para darnos su apoyo y ayudarnos a encajar lo sucedido.» Este tipo de apoyo nos recuerda que la vida y las conexiones personales son mucho más valiosas que las posesiones materiales.

Oh, Dios, protege nuestras salidas y nuestros regresos.  
Déjanos compartir la hospitalidad de este hogar con todo aquel que nos visite, para que todos lo que entren aquí puedan conocer tu amor y tu paz.

*Oración para bendecir una casa*

Romper con nuestra vida anterior y con nuestras raíces familiares es inquietante e intimidador. Es difícil volver a empezar de nuevo en un sitio completamente desconocido, sobre todo cuando dejamos un lugar de amábamos de verdad. Dar la bienvenida a un recién llegado, sea al vecindario o a la oficina, puede, sin lugar a dudas, ayudarle a adaptarse a la novedad. Cuando aceptamos a un extraño en nuestra tribu, le proporcionamos un bautismo simbólico. Las siguientes cartas muestran brevemente que un corazón abierto puede cambiar radicalmente las cosas en este tipo de situaciones.

Jennie M. escribió: «Cuando dejé Irlanda para ir a vivir a Nueva Zelanda, que está en la otra punta del mundo, la gente de allí supo encontrar tiempo en sus ajetreadas vidas, familias y trabajos para llevarme a sitios y enseñarme cosas que me hicieran más fácil el proceso de establecerme allí. No conocíamos a nadie y sabíamos muy pocas cosas sobre Auckland y Nueva Zelanda. No pedí ayuda, pero siempre me la ofrecieron voluntariamente, y la amistad y sincera amabilidad de aquella gente hicieron que nuestra transición fuera como cruzar la calle para ir a la casa de un vecino bien conocido y tomar una taza de té.»

Cora explica: «Vine a Alemania en 1987, procedente de Rumanía bajo el régimen comunista de Ceaușescu. Dos personas nos invitaron a mí y a mi familia a quedarnos en su casa y nos ayudaron al darnos la información que necesitábamos y el calor de una familia. Ahora yo hago lo mismo porque sé que es muy importante contar con el apoyo de una familia para sentirse en casa.»

### *Dar a alguien la bienvenida*

La paz del Señor sea con vosotros  
Saludo de San Francisco de Asís

Volver a la casa familiar o la casa de unos amigos es una de las experiencias más enternecedoras. Al mismo tiempo, regresar a la tribu o al hogar puede resultar extraño porque es posible que la vida en el exterior nos haya cambiado tanto que encajar de nuevo nos parezca como intentar ponernos una prenda de ropa que se nos ha quedado pequeña. En primer chakra contiene tanto las raíces de nuestra infancia como las que hemos echado como adultos. A veces el tipo de terreno que mejor se adapta como adultos a nuestro viaje vital está a una eternidad de camino de la tierra donde nos criamos. Cuando alguien vuelve a casa, su primer chakra experimenta una especie de cortocircuito, porque intenta reconectarse energéticamente a un circuito que en el pasado le resultaba sumamente familiar, al tiempo que procura permanecer completamente conectado a su propio territorio. Sintonizar con esta sutil dinámica es una forma de aceptar todos los cambios que hayan podido ocurrir en la vida de una persona y de enviarle el mensaje

de que, con independencia de adónde vaya o de lo que cambie su vida, en su casa siempre será bien recibida.

Cynthia D. escribió una preciosa versión de vuelta a casa en la cual tanto su espíritu como su cuerpo fueron muy bien recibidos: «Cuando regresé a casa después de pasar un tiempo en la India, mi familia me dio la bienvenida. Lo habían preparado todo con una gran belleza, algo que es fundamental en mi vida. Colocadas con mucho encanto por todas las habitaciones había flores de primavera recién cogidas, cuyo perfume me envolvió con amor, y velas de aromaterapia alumbraban en las mesas. Habían preparado *sushi* fresco. Habían limpiado toda la casa, y la tenue iluminación se sumaba a la suavidad del momento. Con los ojos abiertos de par en par y anticipando mi reacción, observaron mi expresión emocionada y me abrazaron durante lo que para mí fue una eternidad. Sorprendida y conmovida, acepté completamente la ternura y el placer de aquella experiencia, que vivirá en mi interior siempre.»

Jenni A. describe la experiencia profundamente traumática que supone para el espíritu el hecho de romper con las propias raíces y cómo el hecho de que alguien te ayude a hacer esa transición es un acto de poder invisible que dura toda la vida. «Mi padre era militar y tuvimos que irnos toda la familia a vivir a otro país. Al principio no teníamos sitio en el cuartel y yo tenía que coger el autobús para ir al colegio, que estaba muy lejos de nuestra casa. Normalmente iba con mi hermano, pero aquel día fui sola y perdí al autobús. Sólo tenía diez años. Era una extranjera en un lugar desconocido. Recuerdo el miedo que me producía aquella sensación de abandono. Me sentía completamente desamparada. No sabía qué hacer. Me senté en el bando de la parada de autobús y empecé a sollozar. Entonces, de repente sentí la presencia de alguien conocido. Mi hermana mayor lo había presenciado todo y vino en mi ayuda. Ella tenía que ir al instituto e iba muy justa de tiempo para coger el autobús. En vez de marcharse, me cogió la mano y se quedó conmigo hasta que pasó el siguiente autobús para el colegio. Durante el trayecto, de una hora de duración, me tuvo cogida entre sus brazos mientras me iba secando las lágrimas. Cantó para mí con dulzura. Después de asegurarse de que entraba en el colegio, cogió un autobús para ir al instituto. Llegó tarde, pero no le importó. Le importaba más consolar a su hermana pequeña, calmar sus lágrimas y mitigar sus miedos. Nunca lo olvidaré. Sigo

pensando que mi hermana mayor es una de las mejores personas que conozco.»

Y, por último, está el regreso al hogar materno, una necesidad del primer chakra tan fundamental que, tengamos buenos o malos recuerdos de nuestra infancia, nunca dejamos de imaginarnos un hogar acogedor. Lisa S. escribió: «Después de irme a vivir a miles de kilómetros de la casa de mis padres, volví a visitar mi pueblo natal y me quedé gratamente sorprendida al encontrarnos con que mi madre me había comprado todos los alimentos favoritos de mi infancia: pizza Red Baron, bollitos Little Debbie, agua con gas, naranjas... Fue muy detallista y generoso por su parte. Me la imaginé arrastrando el carrito de la compra por los pasillos del supermercado con una hoja de papel en la mano, cogiendo todos mis alimentos favoritos, colocándolos en el carro y llevándolos a casa, no para ella, sino para mí... sólo para verme feliz. A mí también me gusta sorprender a la gente con ese tipo de detalles. Es como una prueba de que el mundo es un lugar acogedor, lleno de gente con las mejores intenciones. Todo el mundo necesita que le recuerden esas cosas de vez en cuando.»

Los lugares de trabajo se encuentran entre las tribus en las que más difícil resulta entrar. Empezar a trabajar en una nueva empresa es tan intimidador como cambiar de ciudad; aparte de tener que aprender las nuevas funciones del cargo, también tienen que entrar en un sistema social completamente nuevo. Cualquiera que llega por primera vez a un lugar de trabajo es fácil que se sienta nervioso, agobiado y socialmente descolocado y que valore profundamente una bienvenida acogedora.

Una mujer llamada Ayn compartió su experiencia de iniciación laboral escribiendo: «Era nueva en la oficina y llevaba sólo tres meses trabajando allí, cuando una mañana me encontré un juego monísimo de posavasos y cajita para el té en el centro de mi mesa junto con un poema. El poema decía que yo era un miembro valorado de la empresa y hasta incluía una referencia a lo mucho que me gustaba el té. Nunca supe quién lo había escrito, pero lo valoré mucho porque alguien se había tomado la molestia de averiguar algo sobre mí como persona y, lo que es más, había dedicado tiempo y esfuerzo para escribirlo en forma de poema. Fue uno de esos momentos tiernos y

cálidos en que sentí que “formaba parte del equipo”, un momento que nunca olvidarme. Todavía conservo la cajita de té.»

### *Una nueva familia*

Para la mayoría de la gente con quien he hablado, acoger a alguien en su casa y todavía más, a una familia entera, es el don de la tierra que más dudarían en ofrecer. Jim resumió los miedos que comparte la mayoría de las personas sobre el hecho de acoger a alguien en su casa cuando dijo: «El riesgo de ofrecerle a una persona un lugar para estar es alto porque puede no querer marcharse y convertirse así en una carga económica. Me refiero a que, cuando una persona deshace su equipaje es muy difícil conseguir que se vaya. ¿Y si no tienen adónde ir? ¿Acaso vas a darle una patada y a ponerla de patitas en la calle donde la encontraste? De modo que no, no estaría dispuesto a abrir la puerta de mi casa a una persona que necesitara un techo, quizá le pagaría una noche de hotel, pero implicarme con una persona que no tiene casa sería un agobio porque tal vez yo fuera el único de los dos capaz de ganarse la vida.»

Este miedo sumamente real hace que las siguientes historias sean más excepcionales, empezando por los recuerdos que Ronaldo S. compartió en su carta: «Mi padrastro y yo nunca nos llevamos bien. Cuando yo tenía dieciséis años, me dijo que me fuera de casa y que no volviera, les visitara ni les llamara nunca más. No tenía ningún familiar a quien acudir, de modo que hice las maletas y me fui sin saber adónde dirigirme. Lo curioso es que, aunque no tenía la más mínima ida de adónde ir ni a quién acudir, no estaba asustado. Tal vez fue la combinación del hecho de ser tan joven y estar enfadado, o quizás había algo en mi interior que me decía que aquella era una forma perfecta de que mi vida evolucionara. Después de exponerle mi situación a mi mejor amigo, Joey, él me sugirió que se lo explicáramos a sus padres. Eran seis hermanos y el mayor se acababa de ir a vivir fuera de casa, lo que significaba que podían tener un sitio para mí. Recuerdo vívidamente la escena: yo, de pie, en el salón de aquella casa explicando mi situación a sus padres. Me ofrecieron que me quedara allí, donde permanecí durante más de un año. Aparte del inmenso acto de bondad que hicieron al permitir que me quedara a vivir con ellos, también recuerdo que, durante las vacaciones de

Navidad, me preocupaba importunarles con mi presencia. Me emocioné muchísimo cuando vi que al pie del árbol de Navidad había un regalo con mi nombre. Aquellas personas fueron fundamentales en mi vida. Si aquellos no hubieran estado allí, mi viaje habría evolucionado de una forma muy diferente.»

Rolando reconoció que, aunque sus circunstancias no fueron fáciles, aquella situación fue esencial en el viaje de su vida. Muchas, muchísimas personas hicieron afirmaciones similares en sus cartas, señalando que, incluso cuando se encontraban en plena crisis, un sentido de propósito inundó su ser eclipsando temporalmente sus miedos, y que ese encuentro momentáneo con la gracia bastó para resistir incluso los rigores de no tener un techo bajo el cual cobijarse.

He elegido las siguientes dos cartas (entre bastantes más del cien similares) porque estas dos mujeres descubrieron que, de algún modo, aun en medio del caos más terrible, el universo nos sigue ofreciendo una mapa que nos guía para que podamos sobrevivir.

Esto es algo que descubrió Minerva C.: «Después de soportar casi once años de malos tratos de mi marido, éste me dejó “completamente sola” y me quedé sin ningún lugar adonde ir y responsable de mis tres hijos y mi madre. Pedí al hermano de mi marido y a su mujer si podía quedarme en su casa durante “un tiempo”. Ellos nunca me preguntaron cuánto tiempo nos quedaríamos. Nunca olvidaré su bondad. Creo firmemente que debemos hacer por otras personas menos afortunadas que nosotros todo lo que esté en nuestras manos. Nunca me arrepiento de ayudar a los demás aunque ellos no lo valoren, lo hago porque en lo más hondo de mi corazón sé que es lo correcto.»

Y Zoe escribió: «Tuve que buscar un lugar para vivir porque mi ex marido nos echó de casa a mí y a nuestras hijas. Una tarde fui a ver a un amigo que resultó estar con una persona que yo había visto dos veces. Le expliqué a mi amigo que no había podido encontrar un lugar para vivir, y aquella persona me dijo que tenía un apartamento disponible. Fuimos a verlo inmediatamente y al día siguiente me entregó las llaves, sin pedirme referencias ni ningún depósito, y nos mudamos allí. Aquella mujer fue un ángel. Me ofreció un lugar para vivir cuando me encontraba en un callejón sin salida, sin no siquiera saber lo desesperada que estaba.»

Mientras que el ofrecimiento de un techo bajo el que vivir es algo que se suele hacer en situaciones desesperadas, ofrecer alimento puede ser tanto un acto espontáneo de amor como una intervención que puede salvar la vida. Dar de comer a alguien crea una gratitud y un amor que duran toda la vida.

### *El don del alimento*

La democracia y el hambre no pueden ir juntos. Un estómago hambriento cuestiona y censura el fracaso del sistema para colmar lo que es una necesidad biológica básica de todo ser humano. No puede haber lugar para el hambre y la pobreza en un mundo en el que la ciencia y la tecnología han creado condiciones para la abundancia.

Atal Bihari Vajpayee,  
ex primer ministro de la India

Un hombre preguntó al profeta qué era lo mejor del islam y éste le respondió: «Es alimentar al hambriento y dar la paz tanto a aquellos que conocemos como a aquellos que no conocemos.»

Hadiz de Bujari

En uno de mis seminarios, durante el descanso para comer, una mujer le dijo a su compañera:

—Me muero de hambre.

Un hombre que las oyó me sonrió y me dijo:

—Me pregunto qué harían si de verdad estuvieran muertas de hambre.

Yo sé lo que hice. Rebusque entre las basuras. De niño, aquella era la única forma de sobrevivir. Si tienes hambre de verdad, harías cualquier cosa. Cuando me fui a vivir a otro país con veintidós años, no encontré trabajo, pero sabía que podría sobrevivir un tiempo sin comida y estuve varios días sin

comer. No hay nada que te haga sentir tan desesperado y tan humillado como no tener nada que llevarte a la boca.

Admiré el espíritu de aquel hombre y su voluntad para sobrevivir. La amenaza del hambre y de morir de hambre es algo muy real para muchas personas de todo el mundo. Alimentar a otra persona —se trate de amamantar a un bebé (como se santifica en innumerables relatos de la Virgen María con el niño Jesús<sup>9</sup> o de llevar comida a los necesitados— tiene profundas implicaciones espirituales. En todas las culturas del mundo el alimento está íntimamente relacionado con la compasión, la hospitalidad y el amor al prójimo. Todos los líderes espirituales predicán a sus seguidores que alimenten a quienes lo necesitan.

A veces la curación a través del alimento llega en un momento crítico, como señaló Ann S. en su carta: «Estaba atravesando un periodo emocionalmente agotador y, como consecuencia, perdí bastante peso. Básicamente deje de comer. Un día, una compañera de trabajo que yo conocía bastante poco, se asomó tras la mampara y me invitó a salir a dar una vuelta a la hora del descanso. No sé por qué, pero algo me dijo que tenía que aceptar su propuesta, y lo hice. Fue muy amable y atenta y yo me limité a seguirla mientras iba haciendo recados. Nunca mencionó nada sobre mi estado. Cuando llegamos a una farmacia, pidió un complejo multivitamínico y distintos tipos de bebidas energéticas y, una vez en la oficina, me puso una bebida y un bote de vitaminas delante. Me dijo que sólo me pedía que abriera la bebida, la dejara sobre mi mesa y le fuera dando pequeños sorbos a lo largo del día. También me trajo un vaso de agua y abrió las vitaminas para que me tomara un comprimido.

»Cada día pasaba por mi mesa para comprobar a hurtadillas si me había tomado las vitaminas e iba consumiendo la bebida energética. Me invitó a comer a su casa con mi hijo de pocos años. Nunca me preguntó por mi vida personal; se limitó a decirme que si alguna vez necesitaba hablar, podía contar con ella. En un mes gané más de tres kilos y empecé a funcionar mucho mejor. Aquella persona tan maravillosa se dio cuenta de que era el momento y empezó a espaciar más sus visitas y sus invitaciones. Me había ayudado a reencontrar el camino de la salud. Sigue sin conocer la historia completa de mi traumática experiencia y el viaje espiritual que se me abrió a raíz de ella. Sólo fue alguien que supo estar allí en el momento justo. Todavía hoy seguimos en contacto.»

Bridget P. escribió: «Estaba teniendo un día muy duro en el trabajo, con muchas cosas que hacer y muy poco tiempo para hacerlas. Una amiga me llamó y me dijo: “Sé que estás muy ocupada y que tienes un día muy duro, así que me preguntaba si puedo llevarte la cena esta noche.” Aquella noche se presentó en mi casa con una “cena reconfortante” a base de todos mis platos favoritos —pavo, ensalada, buen pan y un pastel de chocolate para postre—. Sólo tuve que sentarme y comer. Significó mucho para mí que alguien se preocupara tanto por mi bienestar como para ofrecerme algo que necesitaba y que yo habría sido demasiado orgullosa o habría estado demasiado ocupada para pedir.»

Pat J. ofrece la perspectiva del dador, al escribir: «Me gusta cocinar para la gente cuando sé que está atravesando un mal momento o está muy estresada. Lo he hecho muchas veces por mis vecinos, que son bastante mayores, por mis amigos que tienen hijos pequeños e incluso por el profesor de mi hijo cuando sé que está atravesando un periodo especialmente caótico del año escolar. Me encanta cocinar y sé que la gente aprecia mucho la comida casera. Es un alimento para el cuerpo y para el alma y permite que la gente sepa que te preocupas por ella. Siempre intento darle un toque especial con pequeños detalles, como un té aromático y pastitas para el postre. Lo hago con amor y quiero transmitir ese amor a través de la comida.»

La atención y el esfuerzo que supone preparar una comida para alguien puede ser un acto de curación genuino, así como un acto de amor, como descubrió Carol W.: «Una de las cosas que alguien ha hecho por mí que más me han impactado ocurrió el día que falleció mi madre. Nuestro maravilloso vecino que vive al otro lado de la calle, con quien no manteníamos una relación especialmente estrecha, se presentó en casa con una comida completa para nueve personas. Todavía recuerdo el olor a patata al horno y puedo evocar aquella increíble sensación de sentirte cuidada a raíz de aquel acto de servicio. Fue una gran sorpresa y siempre le estaré agradecida.»

El amor y la atención personal son profundamente sanadores. Si a esto le añadimos alimento, tendremos una comida sagrada que nutre tanto al cuerpo como al espíritu. Me encanta la historia de Alice W. porque refleja perfectamente la alquimia de una comida sagrada: «Hace unos años, tuve un accidente que me mantuvo prácticamente inmovilizada durante un par de meses. Por aquel entonces, yo era estudiante universitaria y madre soltera.

Mi hija tenía siete años y necesitaba desesperadamente un tipo de atención que yo no le podía dar, así como la clase de alimento que proporciona una comida preparada a conciencia. Al principio, mis amigos se mostraron deseosos y dispuestos a hacer cualquier cosa que necesitara, pero después de depender de la buena voluntad de los demás durante cinco o seis semanas, el pozo se secó. Hice lo que pude, pero tenía mucho dolor y estaba agotada por el estrés y la preocupación de estar confinada en casa y necesitar fisioterapia. Una noche empecé a llorar y los llantos dieron paso a la oración. En mis oraciones, informé a Dios de que me encontraba en un callejón sin salida y que, aunque yo podía afrontar la situación, lo que no podía soportar era que mi hija tuviera que cargar con tanto, incluyendo el hecho de tener que prepararse ella sola la comida, que se había acabado limitando a bocadillos y galletas. Al día siguiente, una amiga mía se presentó en mi casa con una caja llena de comidas caseras congeladas dentro de una docena de recipientes de plástico. Y no sólo hizo eso, sino que se quedó para preparar un banquete para mi hija y para mí. Y, por si eso no fuera suficiente respuesta a mis plegarias, sacó un libro de oraciones que guardaba al lado de su cama y leyó en voz alta tres oraciones pidiendo mi curación. No me he emocionado tanto en toda mi vida. Y desde aquel momento nunca he vuelto a sentirme sola en el universo.»

La historia de W. ilustra perfectamente cómo la preparación de una comida se puede convertir en un acto de alquimia espiritual —un acto de poder invisible— que transmite una energía auténticamente sanadora, una especie de plegaria de *gourmet*. «En diciembre de 1990, yo era un madre que se tenía que quedar en casa el cuidado de sus tres hijos pequeños, con un marido sin trabajo que acababa de ingresar en un hospital mental. No tenía ningún ingreso y se acercaban las Navidades. Aquel mes ocurrieron muchos milagros. El pastor de nuestra iglesia me dio dinero para pagar el alquiler y los recibos del agua, la luz y el gas, y mis amigos nos trajeron un árbol de Navidad y regalos. Pero, por alguna razón, el regalo que más valoro al evocar aquella época fue cuando los feligreses de mi iglesia empezaron a presentarse en casa cada tarde con una cena preparada para mis hijos y para mí. Mi primera reacción fue: “No, ¿por qué a mí? ¡Dádselo a otra gente! ¡Yo no pertenezco al grupo de los que reciben!” Pero después me di cuenta de la bendición que era que alguien tomara cada día por mí la decisión de qué servirles para cenar a mis hijos. Me liberaron de una gran responsabilidad y

aprendí la dicha de saber “recibir con alegría”. Ahora conozco el significado de una comida preparada para la familia como acto de amor y cuidado. Ése es el acto de servicio que yo hago por los demás.»

Mucha gente me envió cartas explicándome que su experiencia sanadora más significativa había venido de la cocina. Cuando alimentamos a los demás con la intención de reconfortarles y sanarles, invocamos un profundo poder espiritual. Podemos ayudar a los demás a través de la comida porque el alimento es una ofrenda del corazón que recoge con suma facilidad la intención del corazón. Hace poco mantuve una conversación con una amiga mía que es el chef de pastelería. Su filosofía vital, o el secreto de su éxito, es, en sus propias palabras: «el hecho de ser absolutamente consciente de que estoy alimentado a mis clientes. Preparo postres especiales que ellos se comen en ocasiones especiales. Quiero que los postres que hago formen parte de sus recuerdos de su fiesta de aniversario, al mismo nivel que los regalos que les hacen sus amigos».

## **La salud del primer chakra y la espiritualidad**

Servid a la gente y alimentad a la gente.

Neem Karoli Baba

Asumamos desde ahora que todos somos seres intuitivos dentro de un cuerpo físico. De hecho, estamos haciendo lecturas intuitivas constantemente. Una vez que dejamos de observar y pasamos a sentir la crisis de otra persona, la decisión de si hacer algo o no se convierte en una cuestión espiritual, no social. Los actos del primer chakra nos proporcionan la gracia que nos hace volver a sentirnos bien con nuestra vida. La supervivencia básica deja de parecernos imposible. El principio de la teología del primer chakra sería que estamos aquí para cuidarnos los unos de los otros y para procurar el bienestar de toda la familia humana, porque la supervivencia física y la supervivencia espiritual dependen la una de la otra. Nacemos para ayudarnos los unos a los otros, para estar ahí cuando nos

necesitamos mutuamente, porque estamos hechos de la misma sustancia espiritual.

## **Examen del núcleo del primer chakra**

Me gustaría que el lector se tomara su tiempo para considerar las siguientes preguntas, que exploran cómo se manifiestan la compasión y el propósito en su vida. Para el crecimiento personal, es vital importancia tomar conciencia de las propias motivaciones para dar. El ideal, siguiendo las enseñanzas de los maestros espirituales, es sentirse lo bastante cómodo — fortalecido— como para dar y servir a los demás incondicionalmente. De todos modos, la generosidad del primer chakra empieza típicamente con los actos de servicio visibles orientados a satisfacer las necesidades básicas de la supervivencia. Iniciamos nuestro camino de servicio aprendiendo a cuidar de nuestra familia, amigos y comunidad. La bondad y la compasión que llevamos en nuestro interior son más poderosas que todos los bienes materiales que podamos proporcionar.

Con todo esto en mente, pido por favor al lector que se pregunte a sí mismo:

1. ¿Pienso en ayudar a los míos como en algo opuesto a ayudar a los demás?
2. ¿Veo la sociedad como un cuerpo de poder fundamentalmente generoso o veo el mundo como un lugar donde sólo sobreviven los más aptos?
3. ¿Siento la obligación de devolver algo a la sociedad a consecuencia de mis logros?
4. ¿Me veo a mí mismo como una célula aislada, o cuido activamente de mis sistemas de apoyo tribales, sociales y comunitarios?
5. ¿Se puede contar conmigo? ¿O tiendo a desentenderme cuando alguien necesita ayuda? ¿La gente piensa en mí como en una persona generosa y dispuesta a ayudar o como en alguien distante e inaccesible?

6. ¿He puesto alguna vez límites sobre hasta qué punto estoy dispuesto a ayudar a los demás? ¿En qué se basan esos límites? Los límites se suelen basar en la sabiduría y la experiencia, de modo que no debemos asumir que son negativos. Pero debemos fijarnos en si los límites que nos imponemos se basan en el miedo a no tener suficiente o en la adhesión a otros mitos sobre el poder.
7. ¿He necesitado alguna vez el apoyo de otras personas? ¿Recibí entonces la asistencia que necesitaba? ¿Recibí más o menos de lo que esperaba?

Voy a cerrar este capítulo con la hermosa Oración de la Serenidad porque ayuda a ver los desafíos de la vida como oportunidades para crecer. Una parte de ese crecimiento incluye descubrir que necesitamos realmente a los demás, que no estamos solos.

## UNA ORACIÓN DEL PRIMER CHAKRA ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Dios, concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar las cosas que puedo cambiar  
y sabiduría para reconocer la diferencia.  
Viviendo cada día,  
disfrutando de cada momento,  
aceptando las adversidades como un camino hacia la paz.  
Aceptando, como hizo Jesús, este mundo pecaminoso  
tal y como es, no como me gustaría que fuera;  
confiando en que Él hará que todo vaya bien  
si me someto a Su voluntad;  
para que pueda ser razonablemente feliz en esta vida  
y supremamente feliz con Él.  
Para siempre en la futura.  
Amén.

Reinhold Niebuhr

## 2

### Los dones del apoyo financiero y creativo

Dios está presente en cada acto de servicio. Toda la vida gira en torno a esta ley. [...] Quienquiera que la viole, dando rienda suelta a sus sentidos para su propio placer e ignorando las necesidades de los demás, habrá desperdiciado su vida.

Bhagavad Gita

Dos amigos estaban charlando un día y, en el curso de la conversación, uno le pregunto al otro:

—Si tuvieras dos casas, ¿me darías una?

—Por supuesto que sí —le contestó el otro.

—Y si tuvieras dos barcos, ¿me darías uno?

El amigo le volvió a contestar:

—Claro, por supuesto que sí. Somos buenos amigos, ¿para qué están los amigos?

Los dos hicieron una pausa, disfrutando de los tiernos sentimientos que se profesaban mutuamente. Entonces, el hombre le hizo a su amigo una tercera pregunta:

—¿Y si tuvieras dos pollos, me darías uno?

—No— contestó el amigo.

Muy sorprendido por ese cambio en la generosidad de su amigo, el hombre le preguntó:

—Pero ¿por qué no? Me darías una de tus dos casas y uno de tus dos barcos, ¿pero no un pollo? ¡No lo entiendo!

—Muy sencillo —contestó el migo—. Tengo dos pollos.

La generosidad puede ser todo un desafío si nos preocupa no tener suficiente para nosotros. Las inseguridades sobre la supervivencia diaria están firmemente arraigadas en los chakras inferiores. Es algo que hasta podemos ver reflejado en el lenguaje corporal. Cuando nos sentimos incómodos o inseguros, nos cubrimos o protegemos automáticamente las áreas corporales del segundo y tercer chakras. Por ejemplo, cruzamos los brazos sobre el área bajo la cintura (segundo chakra) o sobre el plexo solar o estómago (tercer chakra). Las mujeres a menudo se colocan los bolsos en el regazo a modo de escudo entre la energía externa y su segundo y tercer centro energéticos. Y el estrés en el segundo chakra, sobre todo el estrés provocado por cuestiones financieras, afecta principalmente a la parte inferior de la espalda: la zona lumbar.

De todos modos, tener estrés financiero no implica necesariamente tener dificultades económicas. A menudo ocurre lo contrario. Por ejemplo, he conocido a muchas personas cuyo estrés procede de experimentar intensamente el sufrimiento de la gente a quien ayudan. Una mujer que dirigía una fundación dedicada a ayudar a las familias a sobrevivir a los desastres naturales me dijo:

—Es imposible no implicarse personalmente en las historias de las personas que acuden a nosotros. Querrías estrecharlos entre sus brazos y prometerles que todo irá bien. Encuentro sumamente gratificante poderles ayudar, pero he de reconocer que lo paso muy mal cuando tengo que decirle a alguien que se han agotado los fondos y no puedo darle dinero. De todos modos, cuando ocurre esto, la comunidad siempre acude en su ayuda.

La presión que tenía esta mujer como directora de una fundación caritativa a menudo le producía dolor en la región lumbar. Ella admitió que a veces se sentía culpable por el hecho de tener una situación económica mucho más holgada que las personas que acudían a su fundación, y a menudo se sentía incómoda cuando tenía que decirle a alguien que no había dinero cuando ella tenía la cartera llena. No es fácil trabajar tan cerca de la línea de fuego de las necesidades sociales, pero el hecho de quemarse no beneficia ni al que intenta ayudar ni a quien recibe la ayuda. Este tipo de sufrimiento no es inevitable. Es una consecuencia de querer que la vida sea lo que nunca será: perfecta.

## **La conciencia del segundo chakra**

La palabra clave del segundo chakra es «relación». En este nivel, la energía cambia de cómo relacionarnos con nuestro entorno a cómo relacionarnos con las personas —una a una— dentro de un entorno. El segundo chakra es el sensor en el que nos basamos para evaluar los campos energéticos de los demás.

El poder del segundo chakra participa en cada intercambio que tenemos, incluyendo los intercambios monetarios. Contiene la energía de hacer pactos, y el sacramento cristiano de la comunión, que representa la relación uno a uno con Dios, es un símbolo espiritual de esta energía. Cada relación en nuestra vida tiene un componente sagrado que debemos honrar. El lema de este chakra es «honraros los unos a los otros». Y cada vez que reconocemos la divinidad en otra persona con quien tratamos, sea un amigo, un familiar, un amante, un compañero de trabajo, un profesor, un alumno, un vecino, un adversario o un desconocido, movilizamos nuestro segundo nivel de poder.

Mientras que el primer chakra simboliza la necesidad de la seguridad física que nos proporciona el grupo, el segundo chakra nos introduce en el mundo del dinero, la sexualidad, la creatividad, la procreación, el compañerismo y el fortalecimiento del otro. En el proceso natural de crecer, nos enseñan a alimentarnos, vestirnos y procurarnos un techo, así como a formar parte de una familia y una tribu. En una familia sana, también nos enseñan a reconocer la importancia de los demás en nuestras vidas, a buscar pareja, a salir de nuestro yo protegido, a comprometernos en relaciones con los demás y a forjar nuestra propia vida. Ésta es la forma orgánica en que aprendemos que todos somos uno y, aunque no nos enseñen estas palabras específicas, en nuestro interior desarrollamos la comprensión de esa verdad espiritual.

También podemos aprender que fortalecer a otra persona —sea a través del amor, el apoyo creativo o financiero o la compasión y la amabilidad—, en el fondo, es un acto de autofortalecimiento. De todos modos, nadie nace sintiéndose cómodo con esta verdad, porque la energía del segundo chakra también contiene un sentido innato de competencia, íntimamente relacionado con el miedo a que no haya suficiente para todos y el temor a

que el hecho de fortalecer a otro nos reste fuerzas a nosotros. Una monja sabia que fue profesora mía me dijo una vez:

—Nunca permitas que el miedo a lo que pueda hacer o lo que se pueda convertir otra persona determine la bondad fundamental de tu alma. Si tienes un alma generosa, da. Si no la tienes, aprende.

No hay nada en el hecho de ser humano que pueda reducirse a «simplemente di que sí». Nosotros somos compasivos sólo porque estamos llamados a serlo. Aprendemos a expandir nuestros corazones para incluir a los demás por lo que nos han enseñado, por nuestras propias experiencias y por cómo vemos nuestra relación con Dios. Cómo y por qué nos preocupamos por los demás es una parte compleja de la evolución espiritual de cada uno, a pesar de que es posible que nosotros lo atribuyamos simplemente a «nuestra forma de ser».

No existe un acto de compasión insignificante o un acto de servicio sin trascendencia. Todo lo que hacemos por otra persona tiene infinitas consecuencias. Cada acción desencadena una cascada de efectos, como cuando tiramos una piedrecita a un estanque y ésta genera multitud de ondas, que se van ensanchando, abarcando cada vez mayor espacio. Todo lo que decimos y hacemos importa. Punto. Por eso los budistas y los hindúes, y de hecho todas las grandes tradiciones espirituales, enseñan la importancia de estar muy atentos y ser plenamente conscientes de todo lo que hacemos y decimos, debido a los efectos ilimitados e impredecibles de cada acción y palabra. Hasta nuestros pensamientos tienen una fuerza y un poder con el que debemos contar.

Puesto que el camino del espíritu es de forma inherente a un camino de servicio, Dios nos envía gente para que nos ayude a encontrar nuestra senda. Cuando sea necesario, siempre se cruzarán personas en nuestro camino que nos ayudarán a aprender la gran verdad de que «Todo lo que va vuelve».

Anne D. escribió: «Cuando mi marido era joven, pasó una época en la que no tenía nada claro. No tenía trabajo ni un lugar donde estar y albergaba muy pocas esperanzas sobre su vida en general. Entonces recibió una llamada de un viejo amigo suyo de quien no había tenido noticias en cinco años, que le explicó que vivía a una hora en coche y estaba trabajando en

una estación de esquí que acababan de abrir. Le dijo: “Recuerdo lo mucho que amabas esta zona y quería que supieras que es muy probable que puedas encontrar trabajo aquí, si te presentas mañana por la mañana”.

»Puesto que no teníamos coche, mi marido hizo autoestop para llegar a la estación de esquí y lo recogió un coche. Gracias a aquella llamada telefónica, mi marido pasó los siguientes veintisiete años aprendiendo a hacer nieve artificial y a trabajar con ella. Pasó de no tener dinero, ni trabajo, ni coche ni un lugar donde vivir a convertirse en un miembro muy valorado del equipo de fabricación de nieve artificial de la estación, donde es conocido por su “don con la nieve”. Sabe tanto sobre nieve que puede fabricarla y hacer que se comporte de formas que muy poca gente puede conseguir. Una llamada inesperada de un viejo amigo marcó la diferencia en la vida de mi marido, quien, a raíz de aquello, se encontró a sí mismo y descubrió su don.»

La generosidad del segundo chakra implica en general ayudar a la gente en los aspectos económico o creativo, o proporcionarle medios de curación. La gente que ha recibido ese tipo de ayuda siente una inmensa gratitud y la que la ha proporcionado también se siente agradecida por haber tenido la oportunidad de ayudar.

En muchas de las cartas que recibí, sus autores explicaban que se sintieron impelidos a compartir su buena suerte. Muchos también se sintieron inspirados a ayudar a los demás después de recibir ayuda.

## **El don del apoyo financiero**

Hay demasiada gente que ha prescindido de la generosidad a fin de practicar la caridad.

Albert Camus

Mucha gente llega a su límite, o simbólicamente, a su oportunidad de transformación, justo cuando deja de poder moverse físicamente o tiene una avería importante en el coche. En los sueños y las interpretaciones simbólicas, los coches representan avanzar a lo largo de la carretera del viaje vital de cada uno. Al igual que san Pablo, que se encontró en una coyuntura crítica de camino a Damasco, cuando no se pudo mover durante varios días

después de que le hablara el Señor, mucha gente comenta que una crisis personal o la incapacidad para moverse físicamente le permitió ver oportunidades para cambiar que, ni no, habría pasado por alto. En la mitología clásica, Hermes era el dios que a menudo se les aparecía a los viajeros. Era un prestidigitador, una figura mágica que llevaba una varita flameante con dos serpientes o caduceos (el símbolo de la curación). A menudo se presentaba ante los viajeros como si se tratara de un encuentro causal, que luego se convertiría en un punto de inflexión y un catalizador de su viaje: ¡el dios de la sincronía! Hermes era el dios de los cruces de caminos, cuya bendición invocaban los viajeros, los vagabundos y los que no tenían casa. Pero Hermes también estaba presente en los palpitos y corazonadas, o cuando una persona descubría que sabía más de lo que creía.

A la luz de los mitos y leyendas relacionados con los caminos, los viajes y las intervenciones divinas, parece apropiado comentar algunas historias contemporáneas sobre ángeles modernos.

Siobhan escribió: «Hace pocos años, había dado la entrada para comprarme un piso y al día siguiente, yendo ya bastante justo de ingresos, me despidieron del trabajo. Estaba aterrorizado y, mientras conducía hacia la oficina de correos, pensé que Dios me estaba poniendo a prueba. Decidí confiar en Dios y ponerme en sus manos. Entonces choqué con un bordillo y pinché las dos ruedas nueva que acababa de cambiar a mi viejo coche. Salí del coche, apoyé la cabeza en el capó y me puse a llorar. Entonces oí a alguien que me preguntaba qué me pasaba. Miré y vi a un hombre de aspecto latino a la entrada de una tienda de mecánica, y me di cuenta de que había pinchado las ruedas justo delante de su taller. Yo me lamenté sobre el hecho de haber perdido el trabajo y no tener dinero ni ruedas para mi coche. Aquel hombre habló conmigo sobre mi situación, y me señaló amablemente que había tomado algunas decisiones incorrectas relacionadas con un trabajo que me había llevado a aquella situación. Entonces le pidió a uno de sus empleados que pusiera dos ruedas usadas en mi coche. Me las ofreció como regalo y no sólo me permitieron llagar a casa sino que me duraron seis meses. Al día siguiente, cuando estaba recogiendo mis cosas en mi antiguo trabajo, me encontré por casualidad con un hombre que tenía un gabinete de abogados. Le pedí trabajo de inmediato y, al final, me lo dio. Estoy increíblemente agradecido a Dios que habita en el interior de las personas y que da a los que no tienen. »

En otra carta en la que también convergían los problemas con el coche y los problemas económicos, Karen P. escribió: «Hace muchos años lo estaba pasando muy mal con mi divorcio de un hombre adicto a la cocaína que se había pulido todo nuestro dinero hasta el punto de perder nuestra casa. Entonces, un conductor borracho chocó conmigo. Mi coche quedó destrozado y yo no tenía seguro. Irónicamente, en aquel entonces yo seré directora de un proyecto de asesoramiento legal sobre violencia doméstica y necesitaba un medio de transporte para trabajar. Un juez que conocía me sugirió que fuera a una casa de venta de coches de segunda mano en concreto donde tal vez podrían ayudarme. Allí encontré un coche usado por menos de 400 dólares. El banco estaba dispuesto a financiarme el coche, pero, por ley, no podían prestarme el dinero que necesitaba para la entrada. En el concesionario, las lágrimas me inundaron el rostro; no sabía qué hacer. Entonces, el empleado, a quien no había visto antes en mi vida, me dijo que admiraba lo que hacía para ayudar a la gente y me prestó de su bolsillo el dinero de la entrada. Me dijo que sabía que mi vida se arreglaría, de modo que, hasta que encontrara un hogar para mis hijos, concluyera mi divorcio y saliera del bache, él asumiría los gastos de la entrada. Nunca olvidaré a aquel hombre ni su increíble acto de bondad. Y, efectivamente, las cosas se arreglaron y hoy tengo una vida feliz.»

Roe C. recordó: «En la peluquería donde yo trabajaba tenía una clienta a la que apreciaba mucho. Era muy inteligente, decidida, generosa y una eterna buscadora de cosas que se salían de la norma. Ella creía en mis facultades psíquicas y me animaba a no desperdiciar mi talento. A menudo me daba ánimos a su modo. Cuando murió, para mi sorpresa, comprobé que me había dejado una importante suma de dinero. Estaba anonadada. Ella me había hablado de los sueños que le gustaría ayudar a hacer realidad, pero no tenía ni idea de qué había percibido como mi sueño. Recordé que un día me preguntó por qué me dedicaba a la peluquería en vez de utilizar mis facultades para ayudar a los demás. Al final, utilicé el dinero para ayudar a mi familia y pagar algunas deudas, pagarles los estudios a mis hijas y ayudar a un amigo que se había quedado sin trabajo. Fue un regalo que se convirtió en varios regalos. Ahora hago lecturas gratis a la gente o cobrándole la voluntad para seguir ayudando, porque sé que aquella mujer quería que yo utilizara mi don. Ella me ayudó a buscar lo que me habría gustado hacer si no hubiera

estado limitada por cuestiones económicas. Espero sinceramente haber honrado a su generoso espíritu con lo que hice gracias a su regalo.»

Anticipemos la caridad previniendo la pobreza... El grado más alto, al que nada sobrepasa, el pináculo de la escalera dorada de la caridad, es el de la persona que asiste a su hermano necesitado con un regalo importante, o una suma de dinero, o enseñándole un oficio, o iniciándolo en los negocios en calidad de socio, o bien ayudándolo a conseguir trabajo: en una palabra, conduciéndolo hacia donde pueda prescindir de la ayuda de otras personas y no se vea abocado a la terrible alternativa de tener que alargar la mano para pedir limosna.

Maimónides

Sin lugar a dudas, todos somos capaces de ver la sabiduría oculta en las crisis de quienes nos rodean, especialmente de aquellos a quienes tenemos en mayor estima. Somos muy buenos en eso. Pero el viaje hacia la madurez espiritual requiere que seamos capaces de revisar los incidentes o crisis que hemos tenido en nuestra propia vida para encontrar la sabiduría o propósito que contienen. Es algo que está presente en cada experiencia. Cuando nos sentíamos vulnerables, ¿llegó la guía a nuestra vida? ¿La seguimos? ¿La habríamos escuchado si no hubiéramos estado atravesando una crisis? ¿O habríamos tenido la valentía de hacer cambios —por ejemplo, acercarnos a alguien para pedirle un trabajo— si el universo no hubiera preparado el escenario para que diéramos ese paso y actuáramos? El poder invisible está siempre en movimiento. Incluso aunque uno no sepa cómo le llegará la ayuda justo cuando la necesita, de algún modo, Dios moverá la tierra en su favor... aunque raramente del modo en que él espera. Hemos de fijarnos en que, cuando abrimos nuestro corazón a la compasión, a menudo nos convertimos en una guía y una fuente de sabiduría para otras personas. Y somos especialmente eficaces cuando no tenemos una implicación personal. En las historias que acabo de exponer, ambas mujeres se beneficiaron de la guía de personas objetivas que supieron ver las cosas con claridad por ellas.

Janice P. compartió su experiencia sobre una intervención intuitiva: «Hace varios años, mi marido estaba sin trabajo y no hacían más que llegar facturas. Mi hermano me envió un cheque por correo. Ya me imaginé que el

dinero era para pagar alguna factura o comprar comida, pero venía con unas instrucciones muy específicas de que no lo utilizara para pagar ninguna factura ni para comprar comida. Él sabía que teníamos rota la aguja del tocadiscos y que no nos podíamos permitir cambiarla porque había cosas más importantes. Nos pedía que cambiáramos la aguja del tocadiscos, compráramos una botella de buen vino y unas barritas de incienso y pasáramos una velada relajada y romántica en su honor. Sabía lo estresante que estaba siendo aquella época para nosotros y quería que nos tomáramos un respiro. Aquella noche encendimos el incienso, nos bebimos el vino y escuchamos nuestra música favorita, y conseguimos desconcertar de todo lo que nos preocupaba. El hecho de que mi hermano supiera, mejor que yo misma, lo mucho que necesitábamos aquella velada significó muchísimo para mí.»

Los problemas del mundo y las nubes flotantes ¿por qué cuestionarlos?

Mejor te tomas la vida con calma y disfrutas de una buena cena.

Wang Wei (699-761)

Samantha J. explica una intervención similar: «Cuando mi marido y yo fuimos a vivir a San Diego, disponíamos de muy poco dinero para salir adelante. Simplemente cargamos el coche y emprendimos la marcha, sin conocer a nadie en San Diego. Alquilamos un apartamento y conseguimos trabajo, pero íbamos muy justos de dinero. Un día, mi hermano nos envió inesperadamente un cheque de 25 dólares, que entonces era mucho dinero. Vivíamos totalmente al día y, justo antes de que nos llegara el cheque de Bill, nos estábamos planteando cómo íbamos a comprar comida para aquella semana. Nunca olvidaré el alivio y el agradecimiento que sentimos cuando recibimos aquel cheque. Desde que tuve aquella experiencia, suelo dar dinero de forma anónima. Disto mucho de ser rica, pero, cuando oigo que alguien está pasando apuros económicos, le envío cien dólares con una tarjeta donde dice: “Aguanta”. Nunca firmo la tarjeta y suelo hacer los envíos desde un distrito postal distinto del mío. Disfruto mucho haciéndolo y la inspiración me vino de mi hermano Bill.»

La riqueza y el poder no son más que ofrendas del hado, que es ciego, mientras que la bondad es el resultado del mérito propio.

Eloísa, esposa de Abelardo

Muchas de las cartas que recibí expresaban sorpresa ante la honestidad de otras personas al devolver dinero o pertenencias. De hecho escuché en las noticias que una ferretería de un pequeño pueblo habría recibido por correo un taladro que había sido robado hacía cincuenta años. El ladrón había sentido la necesidad de devolverlo, porque: «sabía que los ángeles observan lo que hacemos», y en el paquete incluía un cheque por valor de cien dólares en concepto de pago. Los actos de honestidad e integridad relacionados con la propiedad son responsabilidad del segundo chakra. La gente se sorprende tanto ante los actos de honestidad como ante los actos de bondad. La honestidad, como práctica personal —practicar la verdad a través de la acción, la palabra o el pensamiento— debe considerarse legítimamente como un acto de poder invisible.

He elegido la siguiente carta porque su autora fue objeto de varios actos de poder invisibles coordinados. Mary Lynn A. escribió: «Cuando estaba embarazada de mi primer hijo, mi marido todavía era estudiante y yo trabajaba de masajista terapéutica. Estábamos en la ruina. El correo ordinario nos llegaba a casa, pero teníamos un apartado de correos para la correspondencia sobre los seminarios que impartíamos. Íbamos a recoger las cartas dos o tres veces a la semana. Un sábado por la mañana, nos encontramos un último aviso para que nos pusiéramos en contacto con un empleado de la oficina de correos. Ninguno de los dos recordábamos haber recibido ningún primer o segundo aviso. Entregamos el aviso a un empleado de correos y éste nos dijo que habíamos hecho bien porque iban a enviar la carta a la sección de destinatario desconocido. Dentro del sobre había diez billetes de cien dólares y nada más. El sobre estaba escrito a mano, no tenía remitente y el sello de correos era ilegible. Además estaba muy roto y estropeado. No sólo alguien nos había enviado aquel dinero anónimamente, sino que uno o más empleados de correos que manipularon aquel sobre tan estropeado tuvieron que darse cuenta de que contenía dinero, pero lo habían dejado allí y se habían asegurado de que llegara a su destino. En el día de hoy todavía no sabemos quién nos envió aquel dinero, pero fue un regalo increíble. Nos ayudó a pasar un par de meses que, si no, habrían estado muy

difíciles, pero lo que es más importante es que nos reafirmó en nuestra creencia en la abundancia del universo. Por ahora, todavía no hemos podido regalar mil dólares a nadie, pero hacemos pequeñas aportaciones económicas anónimas porque sabemos cómo se siente uno cuando está en el polo receptor. Es más grato estar en el lado que da.»

## **El don del apoyo creativo**

El hombre de perfecta virtud, deseando establecerse, también procura establecer a los demás; deseando engrandecerse, también procura engrandecer a los demás.

Confucio

Todo el mundo nace con algo que crear. Esa creación puede ser un hijo, un negocio o un jardín, un círculo de amigos o un acuerdo de paz. Independientemente de lo que se cree, será personalmente beneficioso para él, así como para otras personas. La expresión creativa bloqueada es tan perjudicial y obstaculiza tanto el bienestar como una drogadicción, es un rabioso conflicto entre seguir los impulsos creativos y acomodarse para conseguir un estatus que, a la larga, provoca una enfermedad física. Esa lucha interna queda bloqueada dentro de la segunda chakra, fundamentalmente porque éste es el vórtice de nuestras convicciones. Necesitamos manifestar nuestras ideas y marcar la diferencia en nuestro mundo, al margen de que nuestra influencia sea enorme o pequeña. El tamaño del acto o del don no importa; lo que importa es el acto de la creación en sí mismo.

La creatividad también es esencial para la salud espiritual. Apoyar las ideas o esfuerzos creativos de otra persona es lo mismo que apoyar su viaje espiritual en la vida. Nadie puede manifestar sus dones creativos estando completamente solo; nos necesitamos unos a los otros. Todo artista precisa de alguien que observe, escuche o aprecie su creación. Todo niño necesita múltiples cuidadores que aprecien sus atributos únicos. Somos enviados a las vidas de otras personas que necesitan apoyo creativo del mismo modo que otra gente es enviada a nuestra vida. A veces, lo único que tenemos que hacer es proporcionar apoyo psicológico invisible. El hecho de dar ánimos con

mensajes como «Tú puedes» o «No tires la toalla», puede ayudar a renovar la fe del receptor. Cualquier apoyo que demos a los sueños creativos de otra persona es un acto de ignición espiritual.

Lo que nos piden los dioses, lo que buscan en nuestras acciones, palabras y pensamientos, es que seamos lo bastante generosos como para ayudar a nuestros semejantes en su viaje por este planeta. Imaginémosnos que nos iluminan un foco celestial cada vez que surge una oportunidad para ser una fuerza positiva en la vida de alguien; esa situación pondrá a prueba nuestra fe y la hondura de nuestra generosidad. Tal vez se trate tan sólo de felicitar a alguien por un logro académico o profesional. O tal vez del nacimiento de un bebé o del primer trofeo deportivo de un niño. Todas estas situaciones ponen a prueba la generosidad de nuestro espíritu. Es mucho más fácil comprarle comida a un mendigo desconocido que perdonar a alguien que conocemos por tener más que nosotros. Si nos cuesta celebrar los logros de otras personas, deberemos recordar que Dios está observando nuestra reacción desde lo alto.

Tal vez alguien se figure que puede seguir guardando su creatividad en su interior, que las ideas son gratis, no cuestan nada. Puede pensar que es posible vivir en el mundo de los pensamientos todos los días de su vida sin llegar a materializarlos. Pero también morirá insatisfecho, porque una idea que nunca se materializa, que nunca se lleva a la práctica ni se conecta con este mundo, a la larga se acaba convirtiendo en la carga más dolorosa, de la que uno nunca se puede liberar. La gente que ha estado a punto de morir explica que, efectivamente, antes de fallecer revisamos toda nuestra vida, y que una parte de esa revisión nos muestra cómo podría haber sido nuestra vida si hubiéramos hecho otras elecciones. En esta categoría entran todas aquellas oportunidades creativas que nos ofreció el universo y que nosotros no supimos aprovechar porque nuestros miedos pesaron más en nuestro interior que nuestra fe. Hemos de confiar en el sistema de apoyo vital que es inherente a nuestro espíritu creativo. Conseguiremos todo cuanto necesitemos cuando lo necesitemos, pero primero deberemos estar dispuestos a arriesgarlo todo. Por eso me gustan tanto las siguientes historias sobre personas que recibieron el apoyo creativo de otras justo cuando más lo necesitaban.

Shelagh C. quiso compartir su exquisito don de proporcionar apoyo creativo a otras personas. «Creo que informar puede ser un acto de servicio maravilloso. En mi vida, la gente que me recomendó libros específicos que resultaron de ser gran ayuda en aquella etapa concreta de mi viaje me hizo un gran favor. Aprender las habilidades básicas para la vida depende en gran medida del hecho de disponer de la información necesaria en el momento adecuado. Si, como en mi caso, te educaron para que no hicieras preguntas, es posible que tengas una habilidad desastrosa para tomar decisiones que puedes tardar años en rectificar. Esto ha sido una consultante en mi vida y, por lo tanto, no es ningún accidente que trabaje en el departamento de información de una biblioteca pública. Es muy gratificante dar a la gente la información que necesita en el momento en que la necesita. Y a veces me dejo llevar por mi intuición y pongo a la vista un título mientras hablo con alguien que todavía no sabe que lo necesita, pero la gente inevitablemente me lo agradece más adelante.»

En la misma línea, Suzy C. escribió: «Hace poco me diplomé como masajista terapéutica y decidí abrir mi propio salón a media jornada. Mi profesora me sorprendió con lo que yo consideré un acto de servicio sumamente generoso que significó muchísimo para mí. Una tarde, mientras yo estaba muy atareada limpiando y pintando mi recién alquilado salón, mi profesora me hizo una visita. Me dijo que había sentido la inspiración de pedirme que le reservara una hora cada mes durante todo un año. Le hizo y me explicó que, cuando ella montó su salón de masajes, un cliente hizo lo mismo por ella, y le dijo que a partir de entonces podría decirles a la gente que un cliente había reservado con antelación una hora al mes durante un año entero. Gracias a eso su autoestima y su confianza como masajista terapéutica recibieron un gran empujón; y a mí me ocurrió exactamente lo mismo. Me he maravillado muchas veces de la generosidad de espíritu de mi profesora y hace poco me sentí motivada a “avaluar mis palabras con dinero” apoyando y reafirmando a las estudiantes de la escuela universitaria local que representaron la obra *Monólogos de la vagina*. Me encantó la representación —es una obra que tiene un mensaje increíble tanto para las mujeres como para los hombres— y me sentí sumamente orgullosa de cada una de aquellas jóvenes. Quería hacer algo en su honor. De modo que les envié un vale-obsequio con un masaje gratis por cada una de las treinta y

cuatro estudiantes que habían participado en la producción. Fue mi forma de decirles: “Lo que hicisteis es importante”.»

El contenido de estas cartas valida una y otra vez la íntima conexión que compartimos con todos los demás seres humanos y con el universo. Son una prueba viviente de la fuerza y la sabiduría contenidas en las enseñanzas espirituales del mundo.

Jennifer H. escribió brevemente sobre un encuentro significativo. «Estaba a punto de entrar en unos grandes almacenes, cuando en la puerta vi a un hombre de pie con bastante mal aspecto que estaba haciendo sonar una campana para el Ejército de Salvación. Hablé con él y lo bendije mientras colocaba algo de dinero en su cazo. Una vez dentro del establecimiento, me paro una mujer y me dijo: “He visto cómo hablaba al hombre que hay afuera. El hecho de ayudar a aquellos que no pueden darle nada a cambio indica que usted tiene un espíritu bondadoso. Gracias por haber sido tan amable con una persona con aspecto tan triste”. Por algún motivo, sus amables palabras han perdurado en mí hasta hoy, muchos años después de oírlas. En mi opinión, aquella mujer hizo un maravilloso acto de servicio al hacerse eco de mi humanidad.»

Y Kay S. escribió sobre un acto de servicio que elevó su autoestima y le ayudó a regresar de nuevo al mundo. «Yo creo que los actos de servicio pueden venir en embalajes diferentes, como un recuerdo muy querido de cuando alguien pensó en ti o un regalo especial que significó mucho para ti. Uno de esos actos, que para mí fue de gran ayuda, fue cuando una amiga me compró un conjunto de traje de baño y albornoz que me tapaba las nalgas. Yo había ganado más de veinte kilos desde que había dejado de fumar hacía un año y medio. Me encanta el mar y mi amiga sabía lo mucho que lo había echado de menos aquel verano porque me sentía demasiado gorda para ir a la playa. Fue un verdadero regalo saber que mi amiga había pensado en mí y me había comprado aquello. Me dijo: “Ahora podrás ir a la playa. Y podrás deslizarte dentro del agua sin que nadie te vea” Aquello me conmovió profundamente.»

La caridad ve la necesidad, no la causa.

Refrán alemán

Cuando uno ofrece apoyo creativo sin esperar nada a cambio, su ayuda es auténtica y desinteresada. Pero muchas de estas cartas son una prueba de que lo que hacemos por los demás siempre, de alguna forma, acaba revirtiendo sobre nosotros, como descubrió Deborah G.: «Ayudé a una amiga a diseñar un folleto para su empresa de relaciones públicas. Ella no es muy buena escribiendo ni utilizando el ordenador y da la casualidad de que a mí se me dan bastante bien ambas cosas, de modo que me ofrecí a ayudarla. El producto final estuvo listo ayer y ella, sin decirme nada, envió una copia a la directora de una organización nacional de mujeres a la que pertenece sugiriéndome que me contratara para diseñar un folleto para la organización. Me quedé sin habla cuando me envió un correo electrónico contándome lo que había hecho.»

Un regalo sin compromiso es un acto de poder invisible precisamente porque no implica expectativas ni obligaciones. Parece tener un poder especial para estimular la energía creativa de la gente, como descubrieron las siguientes personas.

Kara B. escribió: «Un compañero de trabajo y su mujer me ayudaron dándome clases particulares durante varios meses para que pudiera seguir con mis estudios. Si no hubiera sido por ellos, habría tenido que dejar de estudiar. Me ayudaron sin esperar nada a cambio. No había ningún compromiso por mi parte, excepto el de ayudar algún día a otras personas del mismo modo. Siempre intento ayudar a todo el mundo que se cruza en mi camino, aunque sólo sea con una sonrisa o una palabra amable. Me mueve la necesidad de conseguir que mi existencia en este planeta tenga un sentido. No quiero ser rica ni famosa, pero quiero marcar la diferencia.»

Y Teren E. escribió: «Cuando era una joven bailarina que luchaba por mejorar y no podía conseguir dinero para pagar las clases de baile, un profesor, un profesor y coreógrafo de fama mundial me dijo que siguiera asintiendo a sus clases de todos modos. Cuando pudiera pagar, magnífico, pero cuando no pudiera, no pasaría nada. Me hizo aquella propuesta con una gran sencillez, sin esfuerzo alguno y dando muestras de una generosidad incondicional. Me enseñó el verdadero significado de la palabra dar. Tal vez a consecuencia de aquella experiencia temprana, ahora considero que los actos de servicio genuinos son aquellos que no se proclaman y que se hacen sin que nadie los tenga que pedir. Me gusta inspirar confianza en mis amigos y clientes reconociendo sus puntos fuertes y su talento, y, como profesora,

ofrezco clases gratuitas a los alumnos aplicados cuando tienen problemas económicos. Creo que es lo menos que puedo hacer para devolver el favor al universo.» La última frase de Teres me llamó especialmente la atención: «devolver el favor al universo» es una forma maravillosa de ver el bien que hacemos por los demás. También se hace eco de lo pendiente que está el universo de todos los detalles de nuestras vidas.

## **El don de la curación**

Una antigua leyenda tradicional trata sobre Shiva, la diosa hindú de múltiples formas, que a menudo se disfrazaba de mendigo o extranjero en dificultades. Un día llegó bajo la forma de un hombre vapuleado y lleno de magulladuras y moretones a la casa de un sabio. La mujer del sabio lo acogió en su casa y le curó las heridas, tratándolo como una madre habría hecho con su propio hijo. Lo bañó, le dio de comer y lo acostó en una cama. Shiva se sintió tan agasajada por la compasión y los cuidados de aquella mujer que le reveló su identidad y la recompensó.

Los problemas de salud graves son momentos críticos para ayudar. El tipo de asistencia sanadora que seamos capaces de ofrecer reflejará nuestras propias vulnerabilidades y/o nuestras propias experiencias. Responder a las necesidades de ayuda financiera durante una enfermedad es una forma de apoyo curativo del segundo chakra. (Ser capaz de escuchar, consolar y ofrecer consejos es un acto de poder del sexto chakra, sobre el cual hablaremos en el capítulo 6. Poner nuestro corazón durante semanas o meses en el cuidado de alguien es un acto de poder del cuarto chakra.) Respondemos en función de nuestras cualidades; no todo el mundo sabe escuchar ni todo el mundo es un buen organizador. Mucha gente sabe que sirve para mantener la calma en momentos de crisis y tomar el mando cuando toda la familia se desmorona y se hunde en el dolor, virtudes clásicas del primer y segundo chakras. Otros son mejores en el tú a tú, lo que suelo ser una virtud del tercer chakra. No todo el mundo tiene la energía espiritual para ello. Aunque todos somos diferentes, cada persona tiene por lo menos

un punto fuerte en el que nos podemos apoyar para ayudar a sanar a los demás.

He tenido varias conversaciones a lo largo de los años con personas que se esforzaban en perdonar a miembros de su familia o amigos por no haber estado a su lado cuando más lo necesitaban, especialmente en momentos de crisis. A medida que iba leyendo las cartas que recibí, me di cuenta de que, debido a las diferencias existentes entre nuestros puntos fuertes y entre nuestras vulnerabilidades, no todo el mundo sabe cómo ayudar adecuadamente. Un hombre escribió que sigue estrellándose con el enfado de su mujer por lo que ella sintió como una falta de respuesta de su marido cuando tuvo que permanecer postrada en la cama durante cinco meses a consecuencia de un accidente de tráfico. Sin embargo, él le propuso hacer reformas en casa cada para que se pudiera desplazar con mayor facilidad y se ofreció a instarle un elaborado sistema de entretenimiento para que pudiera llenar las horas del día viendo películas, así como un ordenador junto a su cama. Habría remodelado o comprado cualquier cosa para ayudar a su mujer a recuperarse. En ese sentido, fue completamente generoso desde el punto de vista del segundo chakra, pero lo que su mujer sentí que necesitaba era apoyo del cuarto chakra, comprensión y consuelo emocional, lo que para ella significaba dedicarle más atención y darle más conversación. Ninguno entendió la necesidad del otro, porque la crisis había creado un nuevo y desconocido conjunto de necesidades. Pero aquel hombre fue todo lo abnegado y generoso que podía ser.

Ninguna de las personas que conozco habla el lenguaje de los chakras con la suficiente fluidez como para describirse en función de los puntos fuertes y las limitaciones de sus chakras, pero todos organizamos inconscientemente nuestras vidas en torno a las virtudes y las vulnerabilidades de nuestro sistema energético. Nuestra intuición responde cuando las necesidades de los demás encajan con nuestras cualidades y viceversa. Podemos asumir que cuando alguien nos ofrece ayuda, de algún modo ha captado las señales que le estamos enviando. No estamos obligados a ayudar siempre a los demás ni a aceptar siempre toda la ayuda que nos ofrecen. Pero, a medida que tomamos conciencia del poder de cada interacción, desarrollamos un sentido común psíquico que podemos utilizar a modo de guía para aceptar ayuda a aquellas personas que están en nuestra misma longitud de onda.

Las siguientes historias son ejemplos maravillosos de cómo el universo une a la gente que está en la misma longitud de onda, como si se tratara de pares de dadores y receptores encajados conscientemente. Merece la pena imaginarse la multitud de detalles cósmicos que tuvieron que converger para que esas personas coincidieran en el mismo lugar en el momento justo. Las coincidencias y la sincronía requieren una buena dosis de organización cósmica. Es bueno tener esto en mente cuando nos preguntamos por qué motivo tardamos tanto en obtener respuesta a nuestras plegarias. Esas respuestas son actos de coreografía espiritual, una obra de arte en su máxima expresión. Y el buen arte requiere tiempo.

Dorothy R. escribió: «Una de mis mejores amigas había tenido cáncer durante siete años y hace poco estuvo cerca de la muerte. Ella quería ir a Brasil a ver a un sanador. Su plan era ir sola, pero yo la quería acompañar porque aquel era un viaje muy largo, aunque el dinero que costaba el viaje era un problema para mí. Oré para que no tuviera ningún problema en el viaje y decidí que si yo la tenía que acompañar, de algún modo se me presentaría la forma de hacerlo. Una semana más tarde, el dueño de la compañía donde trabajo me dijo que había oído que mi amiga quería irse a Brasil y me expresó su preocupación porque hiciera el viaje sola. Yo le dije que el precio del viaje era prohibitivo para mí. Al día siguiente, me dejó en mi mesa un sobre con dos mil dólares en efectivo. Una semana después de que regresáramos de Brasil, el médico dijo que mi amiga no sobreviviría. Sin embargo, ahora ella se encuentra mejor y el milagro de Brasil está en marcha.»

Las siguientes dos historias son particularmente impactantes porque ilustran el poder que puede tener una persona o una familia para inspirar la bondad y la generosidad en una comunidad entera sin tener que pedir ayuda. Victoria B. escribió: «En 1997 estaba trabajando en la Tennessee Arts Comission como directora de la galería. Mientras ayudaba a montar una exposición, levanté una caja muy pesada y me lesioné la columna vertebral. Perdí la sensibilidad en los brazos, las manos y parte superior de la espalda. Como consecuencia, me convertí en víctima de un accidente laboral y pasé a cobrar la compensación económica correspondiente del estado de Tennessee. Me operaron tres veces, pero seguía sin poder trabajar. Como era de esperar, el estado no estaba satisfecho con aquella situación y dejó de pagarme la compensación económica. Me gasté todos mis ahorros y estaba a punto de perder mi casa, cuando se presentó una amiga en mi casa con un plato de

sopa que había preparado para mí. Ella percibió lo aterrorizada que estaba yo. Rápidamente organizó un grupo de amigas para que siempre hubiera alguien conmigo mañana y tarde. Me prepararon la comida, me bañaron y me leyeron cosas, aparte de hacerme la compra durante más de seis meses. Fue durante esos seis meses cuando cuajó la idea de crear una fundación artística para recaudar fondos llamada Amigos de Victoria. Contactaron con más de doscientos artistas con lo que yo había trabajado en la galería y pidieron a cada uno de ellos que donara una pieza de su obra a la fundación. Consiguieran una galería, montaron la exposición e invitaron a posibles compradores de las obras con el objetivo de salvar mi casa. Visitaron la exposición más de quinientas personas con quienes yo había trabajado durante toda mi carrera. Jamás en la vida he sentido tanto amor. La fundación salvó mi espíritu y mi casa al recoger más de veinte mil dólares en una sola noche. En la actualidad puedo trabajar y los médicos me laman “la paciente milagro”. Ahora mi objetivo en la vida es ayudar a tantos artistas y personas como pueda.»

Y Gabrielle J. escribió: «Hace años, una mujer que trabajaba en la misma oficina que mi marido se entero de que teníamos la intención de darle a mi hijo autista un tratamiento educacional muy caro. Sabía que mi marido no ganaba mucho dinero, de modo que organizó una fiesta para recolectar dinero, una subasta de artículos usados y una donación directa a nuestra cuenta, todo sin consultarnos. Al principio me dio mucha vergüenza, pero después me di cuenta de que aquello era un verdadero regalo. Se nos acercó mucha gente para darnos las gracias por lo mucho que significaba para ellos poder ayudar. Recuerdo que tuve que refugiarme en el lavabo para llorar cuando alguien expresó en voz alta su gratitud hacia nosotros en medio de la subasta. La generosidad de aquella mujer no sólo nos ayudó económicamente, sino que también nos permitió sentirnos queridos y apoyados y dio fuerzas a otras personas para que ellos también marcaran la diferencia.»

Los actos de poder invisibles se están desplegando constantemente en nuestras vidas, aun sin que lo tengamos que pedir. Nuestro espíritu y nuestro campo energético piden ayuda incluso cuando a nuestra personalidad le resulta violento pedirla. Creo que las historias que la gente me envió validan

la concepción popular de que, cuando vertemos nuestras necesidades y nuestras plegarias al universo, el cielo se encarga de coordinar el resultado. Esto podría parecer un placebo cósmico, pero no lo es. Nuestro universo posee un diseño impersonal y una energía divina invisible, pero conecta íntimamente a todas las almas que hay en su interior.

## **Examen del núcleo del segundo chakra**

Las siguientes preguntas instan al lector a examinar sus necesidades y su fe: su teología personal. Son ejercicio de autodescubrimiento. El segundo chakra es el centro perceptivo de las relaciones y de las cuestiones de la supervivencia en lo que se refiere a las finanzas, el control personal, el poder terrenal y la competencia. Sentimos intuitivamente la energía de todo y de todos antes de que lo haga nuestra mente consciente. Estamos realizando lecturas intuitivas constantemente, incluso cuando nos decidimos a nosotros mismos que las decisiones que tomamos se basan en los hechos.

Ahora, me gustaría que el lector se preguntara a sí mismo:

1. Cuando conozco a alguien, ¿cuál es el primer tipo de información en que me fijo para poder sintonizar con él? ¿Su nivel económico? ¿Su trabajo o la falta de trabajo? ¿Su poder o sus bienes materiales? ¿La sensación de que parece ser una buena persona?
2. De entrada, ¿tiendo a juzgar a la gente con dureza y luego suavizo mi opinión cuando empiezo a conocerla mejor, o prefiero mantener en suspenso mi opinión sobre las personas hasta que las conozco bien?
3. ¿Tiendo a juzgar rápida y negativamente a los demás por sus circunstancias?
4. ¿Suelo extraer conclusiones precipitadas sobre cómo debería solucionar sus problemas la gente?
5. ¿Me siento inclinado a ofrecer ayuda sin que me la pidan cuando veo que alguien la necesita?
6. ¿En qué me baso para decidir si debo ayudar a alguien?

7. ¿He denegado alguna vez una petición de ayuda? En caso afirmativo, ¿por qué?
8. ¿Me siento incómodo cuando estoy rodeado de gente que necesita ayuda?

## UNA ORACIÓN DEL SEGUNDO CHAKRA

Todo el mundo necesita en algún momento pedir ayuda a Dios o a otras personas. No dudo que el lector se haya encontrado en esa tesitura una vez o dos. Si ahora se encuentra en lo que yo denomino una crisis del segundo chakra —financiera, de trabajo o relacional— le sugiero que se reserve un momento para dirigir a Dios esta plegaria, solicitando la intervención divina:

«Dios, por favor, ayúdame.»

Ahora, nos dejaremos ir. Mantendremos nuestro problema o nuestros miedos en la mente y el corazón y oraremos: «Pongo mis miedos bajo la guía de tu sabiduría.»

Veremos todo lo que nos ocurra desde el final de esta oración como si desempeñara un papel en la respuesta a nuestra plegaria... aunque acabemos chocando con un bordillo de camino al trabajo y con dos ruedas pinchadas. Nuestra plegaria será escuchada instantáneamente y la respuesta se pondrá en marcha igual de instantáneamente. Ojalá pudiera traspasar las páginas de este libro y cogerle la mano al lector para asegurárselo.

Recordemos las palabras del Tercer Salmo:

*Tú, Yahveh, escudo que me ciñes,  
mi gloria, el que levanta mi cabeza.  
A voz en grito clamo hacia Yahveh,  
y él me responde desde su santo monte. (pausa)*

*Yo me acuesto y me duermo;  
me despierto, pues Yahveh me sostiene.  
No temo a esas gentes que a millares  
se apostan en torno contra mí.*

## 3

### Los dones de la autoestima

No busquéis sólo vuestro beneficio, pensad también en otras personas. Si nadáis en la abundancia, no digáis: «Los demás no me importan, no necesito preocuparme por ellos.» Si tenéis suerte en la caza, permitid que otros la compartan. Todavía mejor, ensañadles los lugares favorables donde abundan los leones marinos fáciles de cazar. Si queréis acumularlo todo sólo para vosotros, los demás se mantendrán alejados cuando caigáis enfermos y nadie querrá estar a vuestro lado porque, por vuestra parte, nunca os preocupasteis por los demás. Procurad también por los demás. A los yamana no les gustan las personas que actúan con egoísmo.

Iniciación de los indios Yamana

Hace algunos años, estaba impartiendo un seminario sobre el desarrollo de la intuición e intentaba ayudar a mis alumnos a concentrarse mejor en oír su voz interior. Probé muchas técnicas, desde la respiración consciente a la meditación y la visualización, pero ninguno parecía beneficiarse de aquellas prácticas, por lo menos en lo que se refiere a las habilidades intuitivas. Mis alumnos estaban decepcionados, pero entonces me di cuenta de que, en realidad, ninguno de ellos confiaba en su sentido del yo. Lo estaban intentando, incluso cerrando los ojos y respirando profundamente, más que nada para impresionarme y para, por así decirlo, sacar buena nota. No eran capaces de salir de su forma habitual de percibir la información procedente de sus propios campos energéticos.

Saber que las propias percepciones son precisas es algo que tiene que ocurrir sin necesidad de ninguna valoración procedente de terceras personas.

La intuición no llega como resultado de ninguna dieta en particular, la práctica de algún ritual o escuchar móviles de campanillas. Es una consecuencia natural de la autoestima, la fuerza más poderosa que se puede tener. Con autoestima, la vida se puede convertir en una aventura porque uno sabe instintivamente que puede afrontar lo desconocido. Y puede permitirse ayudar a los demás sin miedos, lo que es la verdadera liberación.

El tercer chakra es el centro energético del yo. Es el centro del ego, la zona que posee el poder de la intuición para la supervivencia. Nos nutrimos más de la energía de este tercer chakra que la de los otros seis. En este campo energético las percepciones cambian de «a qué pertenezco» — percepciones tribales del primer chakra— y de los intercambios relacionales del segundo chakra —«a quién pertenezco»— al sentido personal e individual de la propia identidad.

Melissa J. describió perfectamente esta diferencia cuando escribió: «Hay actos de servicio personales e impersonales. Un acto de servicio impersonal sería, por ejemplo, participar activamente en el proyecto de una ONG. Los actos de servicio personales son distintos. Decides ayudar a una persona en concreto que forma parte de tu vida implicándote personalmente y, por lo tanto, realizas una obra piadosa, un auténtico acto de servicio.»

El comentario de Melissa no desvaloriza, bajo ningún concepto, los proyectos de voluntariado, pero señala la importancia de fortalecernos interiormente lo suficiente como para poder fortalecer a otra persona. Por ejemplo, ayudar a otra persona a construirse una casa, un acto de poder del primer chakra, es una forma de ayuda que tiene un resultado muy tangible. Pero ser capaz de evaluar la autoestima de otra persona, un acto de poder quintaesencial del tercer chakra, es menos visible y suele exigir mayor implicación personal. Ayudar a otra persona a construirse una casa es algo transicional en lo que se refiere al uso de energía y tiempo, pero ayudar a fortalecer la autoestima de alguien es algo transformacional y puede costar mucho más en el aspecto energético. Uno puede ver la casa que ayudó a construir, pero no puede sopesar o medir la influencia que ha tenido en la elevación de la autoestima de otra persona. Por ejemplo, podemos decir: «Yo coloqué esa ventana en la pared sur de esa habitación», pero nunca podremos justificar afirmaciones del tipo de: «Yo soy la razón de que él hiciera algo por sí mismo.»

Nuestro ego desea recibir reconocimiento por la ayuda que damos y esto, sin lugar a dudas, puede influir sobre cuándo y cómo decidimos ayudar, y sobre si queremos que nos den las gracias o bien preferimos el anonimato. Una mujer que conocí estaba muy amargada porque había ayudado voluntariamente a una comunidad consolando a las víctimas de experiencias traumáticas y se sentía engañada debido a que los demás voluntarios no habían reconocido sus esfuerzos. La labor de voluntariado implica ayudar donde y cuando es necesario; pero, para aquella mujer y para muchas otras personas, el voluntariado es un medio para cosechar elogios y establecer una base de autoridad y con poder personales. Los juegos de poder y la política, por desgracia, puede ser tan habituales en las organizaciones de voluntarios como en los negocios, y constituyen desafíos típicos del tercer chakra.

Por otro lado, en uno de mis seminarios conocí a una mujer que era refrescantemente consciente y directa sobre lo que podía y no podía dar. Dijo:

—Yo no puedo ser una buena voluntaria porque necesito ser la jefa, y los voluntarios no pueden ascender de rango de la forma en que yo necesito hacerlo. Sí, lo admiro, necesito que reconozcan lo que hago porque hago bien las cosas.

Esta respuesta, por otra parte, no indica que aquella mujer no tuviera un espíritu generoso sino que sabía decir «basta». La gente se quema constantemente porque no sabe controlar sus corazones compasivos; tienen sin cesar impulsos que los llevan a intentar rescatar a otras personas, y a veces a intentar controlarlas. Saber compaginar nuestro deseo de reconocimiento y la llamada a actuar generosamente —y de forma invisible— es una tarea fundamental de nuestro tercer centro energético.

En la caridad, no existe el exceso,  
Francisc Bacon

La generosidad no es una forma de vida, sino la forma de vida. Como dijo Buda: «De la misma manera que con un montón de flores se pueden fabricar muchas guirnaldas, aquel que nace como ser humano debe hacer muchas buenas obras.» Muchos de los grandes maestros espirituales instan a

la gente a dar sin esperar nada a cambio, al hacer el bien sólo por amor al bien. Mucho antes de que llegemos al punto de ser capaces de realizar actos de poder superiores e invisibles, necesitamos hacer actos visibles. Tenemos que disfrutar ayudando a otros a sanar o preparando sorpresas maravillosas para los demás. Esto es lo que permitirá descubrir el encanto de dar, así como el regalo de recibir.

Varias personas quisieron compartir conmigo ejemplos de obsequios materiales procedentes de donantes invisibles. Una mujer recibió una serie de regalos de Navidad que le dejaron en su puerta durante veinticuatro días seguidos; otra mujer se encontró con que el conductor que iba delante de ella en la cola de la autopista le había pagado el peaje. En estas y otras experiencias similares de benefactores anónimos, los receptores informaron de que sintieron como si hubieran tenido una experiencia de gracia que renovó su fe en el poder de la bondad ajena. Aquellos obsequios puramente materiales tuvieron unos efectos que les cambiaron la vida.

A un nivel más metafísico, un hombre escribió que, cuando era adolescente, parecía abocado a ir por el mal camino. Había crecido en un hogar desestructurado donde nadie cuidaba de él. Un día, al salir del colegio, fue a casa de un amigo, esperando que le pidieran que se quedara a cenar, pues sabía que en su casa no le esperaba ninguna cena preparada. «Aquella familia me invitó a cenar, lo que les agradecí profundamente. Pero lo que realmente me cambió la vida fue cuando, por primera vez, presencié una oración familiar antes de la cena. No sabía qué tenía que hacer, de modo que me limité a juntar las manos y bajar la cabeza. Entonces el padre de mi amigo dijo: “Gracias, Dios, por traer a Billy a nuestra mesa y a nuestra familia. Deja que sepa que nos sentiríamos muy agradecidos si se une a nuestra mesa tan a menudo como desee.” Empecé a sollozar. Nunca nadie me había tratado con tanto respeto. Sentí una fuerza que entraba en mi estómago y que siempre creeré que fue la gracia porque, a partir de aquel momento, valoré mi vida.»

## **La conciencia del tercer chakra**

El hombre superior no olvida el peligro cuando descansa seguro. No olvida el fantasma de la ruina cuando está establecido. No olvida la confusión cuando sus negocios están en orden. Sólo así podrá mantener su seguridad personal y proteger su reino.

Confucio

El nombre hindú de este tercer centro energético significa «ciudad de la joya resplandeciente», una metáfora de la belleza del yo fortalecido. De hecho, el lema de este chakra podría ser: «Hónrate a ti mismo.» El sacramento cristiano de la confirmación y el Bar o Bat Mitsvá judío representan la energía de este chakra. Cuando nos confirmamos en nuestra fe, estamos aceptando conscientemente el poder y la madurez de nuestro yo individual. Al hacerlo, declaramos nuestra intención de convertirnos en miembros conscientes de la comunidad.

Este chakra también contiene el poder del aguante, la capacidad de soportar y aceptar lo que nos depare el universo en el curso de nuestras vidas y de ayudar a los demás a soportar lo que no pueden cambiar. En el nivel del primer chakra, aceptamos las circunstancias de nuestro nacimiento, nuestra tribu y nuestra familia: el embalaje con el que viene nuestra vida. En el tercer chakra, sin embargo, aprendemos a aceptar el embalaje con el que viene nuestro yo: aspecto, inteligencia, dones. Es decir, aprendemos a aceptar los rasgos que conforman el ego personal, en oposición al ego tribal, así como las responsabilidades individuales que vamos asumiendo conforme avanzamos en el camino de la vida. Confirmamos y afirmamos quiénes somos.

La palabra clave del tercer chakra es «yo», una pequeña palabra en torno a la cual construimos todo nuestro mundo. La energía del yo se puede utilizar de muchas formas, desde el egoísmo hasta la autoiniciación y el autofortalecimiento. El yo engloba tanto nuestro ser externo y público, como el yo interior de nuestra alma. Nuestra tarea espiritual a la hora de aprender a administrar esta energía tan compleja consiste en evolucionar de la mera autoconciencia a la plena conciencia del yo, a fin de equilibrar nuestro ego y nuestro espíritu.

El tercer chakra es el centro del instinto visceral, que también se denomina intuición para la supervivencia. Aquí podemos sentir físicamente la guía intuitiva personal. Nunca he visto a nadie señalar al primer chakra al

expresar una sensación, pero a menudo colocamos la mano sobre el plexo solar cuando decimos cosas como: «El instinto me dijo que tenía que salir corriendo» o «Supe inmediatamente que podía confiar en aquella persona porque mi sentí seguro». La mente racional suele entrar en conflicto con las instrucciones intuitivas del tercer chakra. Por ejemplo, la lógica nos puede decir que recoger a un autoestopista es peligroso, pero la intuición puede indicarnos con insistencia que debemos parar y que no corremos ningún peligro. Muchos de los remordimientos que expresa la gente en sus cartas reflejan precisamente esa lucha entre las instrucciones, a menudo fías y basadas en el miedo, de la mente lógica y las indicaciones más condescendientes que nos da la intuición.

Las lecciones del tercer chakra suelen estar relacionadas con la autoestima. A este nivel de madurez espiritual, aprendemos a escuchar a nuestro yo interior por encima de las fuertes influencias externas, que incluyen la familia, los amigos y la gente de nuestro entorno laboral y social.

En cuanto sabes quién eres, nada te puede detener.

Stedman Graham

Realizar un acto de servicio invisible por uno mismo es algo que le resulta muy difícil a mucha gente que está acostumbrada a cuidar a los demás, sobre todo las madres, las mujeres que tienen que sacar adelante a su familia ellas solas, los hijos adultos con padres ancianos enfermos y los profesionales de la salud. Muchas personas se sacrifican por otras y acaban agotadas, fatigadas o enfermas antes de aceptar la necesidad de cuidarse y hacer elecciones que les salvarían la vida. Como, por ejemplo, poner fin a un matrimonio que no funciona o elegir una tradición espiritual diferente. Pero, para evolucionar hacia la madurez espiritual, debemos tomar conciencia de lo que somos y ser fieles a nosotros mismos y a lo que necesitamos tanto espiritual como físicamente. Para poder aprovechar al máximo nuestro poder personal, debemos sintonizar nuestra autoestima con nuestra intuición.

Para madurar hasta el punto de poder actuar «invisiblemente», debemos llevar a cabo importantes confrontaciones con nuestro yo y nuestras motivaciones personales. A menudo, en mis seminarios lanzo la pregunta: «¿Cuántos de ustedes reconocen que actúan en muchas facetas de su vida y de sus relaciones como rescatadores o sirvientes?». Las manos se levantan a

la velocidad de la luz, acompañadas de expresiones faciales que denotan preocupación, sufrimiento, rechazo y falta de autoestima. Una mujer expuso:

—Pero...¿cuándo..., cuándo aprenderé a no dárselo todo a un hombre a quien no le importo nada? Estoy cansada de que los hombres no valores lo mucho que hago por ellos.

Por supuesto, tanto los hombres como las mujeres pueden sentir el mismo tipo de angustia y resentimiento como consecuencia de ayudar a los demás. Como describió tan dolorosamente aquella mujer, dar por motivos equivocados es agotador, tanto desde el punto de vista emocional como físico, y no ayuda a nadie. Desarrollar el poder personal incluye aprender a no negociar la propia valía por el bien de otra persona o a no venderse a bajo precio por un trabajo.

Después de uno de mis seminarios donde mencioné la importancia del respeto por uno mismo para ser capaz de ayudar a los demás, una mujer se me acercó y me dijo:

—Sé de lo que está hablando. Soy modelo y éste es un mundo muy competitivo. Un día una chica se unió a nuestro equipo para una foto de grupo. Era muy atractiva y todas nos dimos cuenta inmediatamente. Ella estaba nerviosa y me preguntó cómo le quedaba lo que llevaba puesto. Tenía un aspecto magnífico, pero yo no fui capaz de decírselo. En lugar de eso, le dije que podía estar mejor. Ella se hundió. Me sentí culpable inmediatamente por haberle hecho sentir tan mal, pero no fui capaz de reparar el daño. Simplemente no tuve un ego lo bastante fuerte como para ayudarla.

La mujer que me explicó esto indudablemente estaba sintonizada con su propia intuición; sabía que la otra modelo estaba buscando aprobación, conexión y un empujoncito para sentirse más segura. Pero, debido a sus propias inseguridades, no fue capaz de abrirse a su profunda capacidad intuitiva y sentir realmente la vulnerabilidad de la recién llegada. En lugar de ello, reaccionó desde sus propios miedos y acrecentó los miedos de la joven.

La carta de Jen D. se encuentra justo en el polo opuesto: «Estoy en pleno proceso de divorcio. Aunque sé que poner fin a mi matrimonio era lo que necesitaba para poder cambiar y crecer, sigue representando un cataclismo en mi vida y algo que me aterra.

»El mismo día recibí dos cartas. Una llegó por correo y era de mi madre. Con ella mantengo una relación muy cercana en muchos sentidos, pero mi madre es muy dada a las conversaciones profundamente

emocionales. En su carta expresaba lo orgullosa que se sentía de mí y afirmaba que me consideraba muy valiente por ser capaz de hacer un cambio de ese calibre en mi vida. Reconocía que había visto que me dejaba guiar por mis sentimientos en la vida y que eso le parecía algo digno de admiración. Sus palabras me emocionaron profundamente y se me llenaron los ojos de lágrimas. Nunca en mi vida me había sentido tan arropado por mi madre. Sus palabras me dieron fuerzas y elevaron mi espíritu justo cuando más lo necesitaba.

»La segunda carta estaba sobre mi mesa de trabajo y era de una compañera un poco mayor que yo. Había dibujado una llave y había escrito debajo: “Ésta es la llave para entrar en el resto de tu vida.” Después había escrito que ella confiaba en mí y sabía que tenía mucho que ofrecer. De nuevo, me sentí lleno de gracia de una forma inesperada. Sus palabras significaron mucho para mí en aquel momento. Me transmitieron el mensaje de que no estaba solo y que había alguien que me entendía. Aquellos dos actos de servicio fueron dos verdaderas sorpresas. ¡Ahora siento que puedo con todo!»

## **Dar, recibir y el deseo de reconocimiento**

Dad lo que tengáis. Para alguien, puede ser mejor de lo que jamás habríais imaginado.

Henry Wadworth Longfellow

El filósofo griego Epicteto escribió: «El universo no es más que una gran ciudad, poblada por seres, divinos y humanos por naturaleza, que se aman los unos a los otros.» Cuidarnos los unos a los otros es una obligación cósmica que todos compartimos. Cada uno de nosotros es un fragmento individual de un alma colectiva y estamos llamados a ayudarnos mutuamente, a vivir con una conciencia compasiva de toda la humanidad.

Pero, si dar y recibir fueran cosas sencillas, la gente no experimentaría tanta ansiedad, culpa y preocupación con motivo de estos actos. Al igual que la mujer sobre la que hemos hablado antes, que no se sentía valorada por su

labor como voluntaria, todos debemos afrontar el reto de aprender a ofrecer nuestra ayuda desprendiéndonos del deseo de reconocimiento. Una mujer resumió las emociones de muchas personas: «No es que yo fuera buscando algún tipo de agradecimiento, pero estoy segura de que habría sido agradable recibirlo.» Ciertamente, pero, mientras recorramos el camino de la ayuda impersonal y espiritual, deberemos compaginar el imperativo de dar con nuestros deseos personales. Nuestra tarea consiste en infundir a nuestra acción toda nuestra fe y nuestra creencia en su bondad y verterla al universo para que obre invisiblemente.

Entre la multitud de cartas que recibí sobre ayudas desinteresadas, la de Ruth H. es una de las más encantadoras: «Ayudar a los demás forma parte del modo en que me educaron. No es que me adoctrinaran sobre ello; fue el ejemplo que me dieron mis padres, los monitores de excursionismo, los voluntarios del centro de asistencia, vecinos con ganas de ayudar y mis compañeros de trabajo. Por lo que solía explicar mi padre, sé que a él también lo educaron así. Su padre era policía durante los años de la Depresión, pero también tenía una pequeña granja y un huertecito a modo de afición. Con ocho hijos, aquella afición se convirtió en una necesidad. Cada sábado por la mañana mi padre y su hermano mayor llenaban un carrito con huevos y hortalizas y los repartían entre los vecinos que tenían apuros económicos. Hacían el reparto sin espavientos, ni siquiera llamaban a la puerta. Se limitaban a dejar la comida en los portales de las casas. Hace poco hice un curso sobre liderazgo para servir. Desde entonces intento aplicar los principios que allí aprendí en el trabajo, y me pregunto en las situaciones difíciles: “¿Cuál es la mejor forma de solucionar esta situación?” Estoy motivada a ayudar a los demás a sobrellevar sus problemas y por eso les hago saber que no están solos.»

Thomas Merton, el famoso místico católico, escribió un libro titulado Ningún hombre es una isla, que yo considero un tipo de teología propia del tercer chakra. Merton explora el dilema espiritual de cómo debemos aprender a amarnos a nosotros mismos —otra forma de decir que debemos desarrollar la autoestima— para poder dar verdadera, libre e invisiblemente a los demás. Merton describe con gran brillantez el reto de despertar a la verdad de que cuidarse a uno mismo tanto como a los demás también es una forma de servirlos. De hecho, en el fondo, uno no puede cuidar genuinamente a otra persona —libre de resentimientos y de deseos de reconocimiento— a menos

que tenga la misma consideración y el mismo amor por sí mismo. Merton escribe:

No podemos amarnos a nosotros mismos a menos que amemos a los otros; y no podemos amar a otros a menos que nos amemos a nosotros mismos. Mas un amor egoísta de nosotros mismo nos incapacita para amar a otros. La dificultad de este mandamiento radica en la paradoja de que amarnos de forma altruista porque incluso el amor a nosotros mismos es algo que debemos a los demás.

¿Qué quiero decir con amarnos adecuadamente? Quiero decir, en primer lugar, desear vivir, aceptar la vida como un inmenso don y un gran bien, no por lo que nos da, sino porque nos capacita para dar a otros.

Pero si vivimos para otros, descubriremos gradualmente que nadie espera que seamos como dioses. Comprenderemos que somos humanos, como todo el mundo, que todos tenemos debilidades y deficiencias, y que estas limitaciones nuestras desempeñan en papel sumamente importante en las vidas de todos nosotros. Es por ellas que necesitamos a los otros y que los otros nos necesitan a nosotros. No todos tenemos los mismos puntos débiles; y por eso nos complementamos y nos complementamos mutuamente, aportando cada uno aquello que le falta al otro. Sólo cuando nos vemos en nuestro verdadero contexto humano, como miembros de una raza que está llamada a ser un organismo y «un cuerpo», empezamos a comprender la importancia positiva, tanto de los éxitos como de los fracasos y de los accidentes en nuestras vidas.

Aunque nunca he conocido a nadie que tuviera una enfermedad terminal como consecuencia de haber dado demasiado, mucha gente acumula rencor, resentimiento y celos cuando sus esfuerzos pasan inadvertidos. El sufrimiento del tercer chakra es algo que se palpa inmediatamente, no hay sutilezas en las respuestas de un ego dolido o rechazado. El plexo solar es una zona energética sumamente sensible, y lo es doblemente porque es el centro de la intuición para la supervivencia. Uno puede desangrarse energéticamente si da demasiado de sí mismo o dar por

razones equivocadas. Como resultado de la fatiga del rescatador, se pueden desarrollar trastornos como la depresión, la fatiga emocional o el dolor crónico. Tomar conciencia del propio yo, de quiénes somos y de lo que podemos y no podemos hacer es una de las tareas más importantes de la maduración espiritual y del viaje del héroe.

## **Gracia para el yo**

No creemos en nosotros mismo hasta que alguien nos revela que en lo más profundo de nuestro ser hay algo valioso, digno de ser escuchado, merecedor de nuestra confianza, sagrado para nosotros. Una vez que creemos en nosotros mismos, podemos arriesgarnos a ser curiosos, a maravillarnos y a deleitarnos espontáneamente o a cualquier experiencia que revele el espíritu humano.

E.E. Cummings

El nacimiento del yo es una lucha arquetípica que nos aguarda a todo. Debemos emprender solos nuestro viaje heroico a fin de descubrir nuestros propios recursos espirituales. Pero a veces necesitamos inspiración y apoyo, sobre todo al principio de nuestro viaje. En muchas de las cartas que recibí, las personas compartían experiencias del tercer chakra que sentían que les habían fortalecido. Algunas habían acontecido hacía años, pero sus efectos sanadores y transformacionales seguían siendo profundos. Estas cartas son preciosos testimonios de lo poco que cuesta fortalecer el espíritu de alguien.

Lisa M. explicó: «Mi compañera de piso es toda una princesita, y ella lo admite, cuando hay que hacer algo, casi siempre soy yo la que tengo que arrimar el hombro. Es despistada, está muy centrada en sí misma y no le interesa lo que me pasa en mi vida. Pero yo la quiero con locura y es mi mejor amiga. Y, cuando realmente la necesito, siempre está ahí para ayudarme. A principios de este año, yo estaba especialmente triste y deprimida a consecuencia de la ruptura de una relación. Todas mis pertenencias estaban en un guardamuebles y yo estaba viviendo con mi amiga hasta que decidiera qué camino quería tomar. Fue el peor invierno de mi vida, con toneladas de

nieve por todas partes. Yo tenía siete rastrillos para quitar la nieve, pero estaban en el trastero y yo estaba lo bastante deprimida como para ponerme testaruda al respecto. Me empeñaba en sacar la nieve de mi coche directamente con las manos. Pero un día en que estaba todo lo baja de ánimos que se puede estar fui a coger el coche y comprobé que alguien le había quitado toda la nieve. ¡Había sido la princesita! Cada día le limpiaba el coche antes de que yo saliera para el trabajo. Aquello fue una sensación desconocida y milagrosa para mí. Mi amiga me convenció de que fuera a su psiquiatra y pensara en tomar antidepresivos. Fui al doctor y, sin necesidad de fármacos, aquel terapeuta me hizo un regalo muy sencillo, una forma de ver las cosas que cambió radicalmente la forma en que me sentía conmigo misma y mi situación. En tono de guasa, llamé a mi amiga “la princesita Marilyn limpiadora de la nieve”, a lo que ella me contestó: “Bueno, cuando veas que la nieve sigue en su coche por la mañana, lo más probable es que estés mejorando.” Y, sin vacilaciones, conforme iban pasando las semanas, la princesita se limitó primero a dejar el rastrillo sobre el coche, después junto al coche y más adelante a no dejar ningún rastrillo. Ya estaba curada. Aquello fue lo mejor que nadie ha hecho por mí.»

A veces, para fortalecer a otra persona es preciso actuar con cierta dureza, lo que no está reñido con el amor. Cuando el deseo de ayudar es auténtico, las elecciones duras ayudan tanto al dador como al receptor, como describió sucintamente Haven I. en su carta: «Cuando tenía veintitantos años y me había vuelto a involucrar sentimentalmente con un hombre inadecuado, me encontré una vez más en un estado de “drama total” y llamé a Lyn, mi mejor amiga y, sin lugar a dudas, la más sabia. Ella siempre había estado ahí para consolarme, pero esta vez me dijo: “Estoy ocupada. Tengo muchas cosas entre manos. No tengo tiempo para ti.” Puso límites. Aquella noche lloré y lloré hasta que logré conciliar el sueño. ¿Dónde estaban las respuestas? ¿Dónde estaba el consejo que necesitaba? Ahora me siento bastante ridícula cuando pienso en toda aquella historia con aquel hombre. Las respuestas que buscaba y el consuelo que necesitaba estaban en mi interior. Lyn no podía haberme mostrado más amor de ninguna otra forma. Fue el mayor empujón que jamás me ha dado nadie para aprender a escucharme y a entenderme.»

Quiero añadir que los hombres también han dado demasiado por razones equivocadas a mujeres equivocadas. Éste es un comportamiento habitual que procede del miedo a estar solo, un miedo del tercer chakra.

Otro regalo de amor administrado con dureza es el que relata en su carta Kathleen K., una enfermera que escribió: «Me encontraba en el momento más bajo de mi vida. Mi matrimonio de diecisiete años había fracasado, mi hijo de diecisiete años había fallecido en un accidente y estaba a punto de perder mi trabajo. La jefa de enfermeras me llamó a su despacho. No tenía ningún motivo para apoyarme o para hacer ninguna otra cosa que despedirme. Me merecía que me despidieran y podía haber perdido el título de enfermera ese mismo día, lo que habría convertido mi vida en la tierra en un completo fracaso. Se presentaron todas las pruebas que había en mi contra y yo no tenía nada que alegar para defenderme. Era culpable y me sentía completamente humillada, como si me hubiera fallado a mí misma y hubiera fallado a mi profesión. Pero ella me miró con una gran compasión y me dijo: “Kathleen, hasta que tú puedas creer en ti, voy a hacerlo yo.” Me dejó que siguiera trabajando. Me facilitó recursos y apoyo. Se convirtió en mi mentora y mi amiga. Nunca supe cómo, por qué o qué le motivó a actuar de aquel modo, pero creo que en aquel momento cambió mi rumbo. Ella me puso en el camino de volver a creer en mí misma.»

Nadie puede hacer que te sientas inferior sin tu consentimiento.

Eleanor Roosevelt

Después de leer todas las enternecedoras historias que me envió la gente, nunca creeré que no hay nada que podamos hacer. Siempre podemos hacer algo por otra persona si rompemos el esquema mental de que el tamaño, la cantidad o el resultado de nuestro acto determinan su valor. Esto es especialmente cierto cuando se trata de elevar la autoestima de otra persona. Para curar heridas emocionales pueden ser necesarios años de terapia y trabajo psicológico. Sin embargo, el acto de bondad más simple puede tener más efecto sobre el bienestar de una persona que meses y meses de terapia. Tal vez esto se deba a que es en las interacciones con

otras personas donde reside el poder. La experiencia descrita en la próxima carta es fundamental para el tercer chakra: seguridad personal y autoestima.

Malynda L. escribió: «Hace nueve años trabajaba como dependiente en una tienda de dietética y estudiaba naturopatía y administración de empresas. Una de mis clientas habituales vino un día y me entregó un sobre grande de papel manila. Me dijo que alguien que ella conocía le había pedido que me lo entregara. Por descontado, yo no ganaba mucho dinero y dependía de las becas universitarias para llegar a fin de mes. Aquella mujer me entregó el sobre y se fue a toda prisa. Lo abrí y dentro encontré una nota recordándome que estaba haciendo un buen trabajo. Decía que había hecho una buena elección al estudiar naturopatía, que tenía mucho que ofrecer y que ella le había sido de gran ayuda en muchas ocasiones. También escribía que estaba orgullosa de mí y quería que supiera que mi esfuerzo no estaba pasando inadvertido. En aquel momento, realmente necesitaba saberlo. Dentro del sobre también había un cheque por valor de cien dólares. Me quedé anonadada. Yo sólo estaba haciendo lo que sé hacer y siendo como soy, pero el efecto de aquella nota de apoyo fue superior a lo que puedo describir con palabras. Fue justo el empujón que necesitaban mi ego, mi mente y mi corazón.»

## **La valentía de actuar**

Debes dedicar algo de tu tiempo al prójimo. Aunque sea algo pequeño, haz algo por los demás, algo por lo que no obtengas más recompensa que el privilegio de hacerlo.

Albert Schweitzer

La valentía reside en el tercer chakra. En algún punto de nuestro heroico viaje, tendremos que arriesgar nuestra seguridad personal y aceptar las consecuencias de nuestros actos. El personal militar lo hace cada día, al

igual que las personas que trabajan en los servicios sanitarios al cuidado de pacientes con enfermedades contagiosas.

Hace pocos años, mientras estaba dando clases en Suráfrica, conocí a un joven que había dejado su trabajo como médico en su ciudad natal, Amsterdam, para trabajar como voluntario en África al cuidado de enfermos del sida. Dejó su casa con treinta y un años porque sintió la llamada de servir a los necesitados. Su familia se opuso radicalmente, no sólo porque se trasladaba a un área políticamente inestable, sino porque iba a trabajar cada día con personas afectadas por una enfermedad crónica y a menudo fatal. Pero él creía firmemente en que, junto con aquella llamada personal y espiritual de servir a los demás, en su Contrato Sagrado se había incluido una gracia especial de protección. Hizo hincapié en que:

—Si Dios me quisiera muerto, no se preocuparía por enviarme a Suráfrica. Podría haber organizado fácilmente un accidente en Amsterdam para ahorrarme el billete de avión.

Me quedé maravillada ante su devoción y su humildad. Es obvio que no estaba intentando emular a Albert Schweitzer o a la madre Teresa de Calcuta, pero tenía el mismo tipo especial de energía sanadora y reconfortante.

A veces, por descontado, el hecho de seguir la llamada de ayudar a otros implica exponernos al peligro. Recordemos que ni el mismo Jesús garantizó una vida fácil y pacífica a sus discípulos. Algunos rescatadores altruistas que se han lanzado a salvar a personas que se estaban ahogando se han ahogado en el intento; miembros del personal médico y religioso mueren en las guerras junto con los soldados a quienes sirven. Y, por supuesto, el personal militar muere mientras está cumpliendo con su deber tanto en guerras «justas» como en guerras «injustas». Estas tragedias nos hacen cuestionar la justicia y la compasión del universo porque estas personas no merecían morir. Pero yo mantengo que debemos eliminar la palabra merecer de nuestro vocabulario, una palabra del tercer chakra que sólo procura sufrimiento. Hay demasiadas personas que se resienten por la buena suerte que tienen otros y se atormentan porque sienten que ellos o sus familias no tienen lo que se merecen.

Job se quejó ante Dios porque no merecía el sufrimiento que le había enviado, pero al final se redimió al confiar en que una sabiduría muy superior a la suya estaba obrando tras las escenas de su vida.

Si caes en un lugar es porque Dios te empujó allí.  
Proverbio nigeriano

Supongamos que hemos sido bendecidos con una idea brillante que nos encantaría poner en práctica, pero necesitaríamos muchísima ayuda para hacer realidad nuestro sueño. Supongamos que Dios nos enviara una solución nada convencional: un desconocido sin referencias, abogado ni contratos. ¿Seríamos capaces de llegar a un acuerdo en tales condiciones? Tal vez sí, si supiéramos leer con claridad las señales de nuestra intuición y tuviéramos el coraje de ser fieles a nuestras convicciones. El autor de la siguiente carta, Fortester D., sigue estando agradecido a una desconocida que se le acercó y decidió, sin más apoyar su sueño de abrir un gimnasio.

Después de montar su gimnasio, Forester no conseguía atraer a suficientes clientes, de modo que, para mantenerlo abierto, tuvo que hipotecar dos veces su casa. «Y después vendí mi casa, mis muebles y mi camión. Sobre todo, me extrañaba que la gente no se animara a apostar por una vida más sana en mi precioso gimnasio. Me gasté unos quince mil dólares en publicidad y entonces pensé: “La respuesta debe estar en el tamaño”. De modo que me trasladé a una parte más concurrida de la ciudad, tripliqué el tamaño del local y alquilé más material. ¿Necesito explicar cómo se sentía mi estómago [tercer chakra] mientras hacía todo eso? Ahí estaba yo, teniendo que pagar 175.000 dólares en concepto de alquiler de material y el triple en concepto de gastos de funcionamiento. Empecé a cuestionarme por qué tenía que insistir en obtener el certificado de mayor prestigio, compadecerme de las personas que no están en forma y tener un gimnasio espectacular con duchas individuales, fototerapia, una decoración impecable y una cocina para hacer sopas saludables y llevarlo todo yo solo, dedicando de catorce a dieciséis horas al día.»

Al finar, Forester tuvo que afrontar sus pérdidas. «Llamé a mis proveedores para hablar sobre la devolución del material alquilado. Llamé al banco para evitar la quiebra y a mi gestor. Y después llamé a mi querida amiga E. Lotz, quien había encontrado el precioso solar para montar el gimnasio, un solar que ahora tendría que abandonar. Supongo que llamé a E. porque su nombre tenía una curiosa resonancia aquel día: E. Lotz... lote...

mmm. Le dije que me daba por vencido. “Venga... —dijo ella— no tiremos todavía la toalla. Déjame hacer antes una llamada.” Al cabo de unas tres horas recibí una llamada de una mujer cuyo apellido era Powers-Keyes [Poderes-Llaves] que me dijo que estaba interesada en abrir un gimnasio para mujeres. Congeniamos inmediatamente y ahora somos socios. El gimnasio está salvado, y en muchos sentidos, también lo estamos ella y yo.»

Pensemos por un momento en toda la coreografía cósmica que tuvo que tener lugar para que este sueño pudiera hacerse realidad. ¿Y si alguno de los dos socios hubiera tenido demasiado miedo para actuar con la extraordinaria velocidad de la intuición, y hubiese preferido llevarlo todo a la velocidad de la lógica, el papeleo y el miedo? Obviamente, la inversora creyó lo suficiente en su fuerza y su intuición como para no desperdiciar una oportunidad que para ella fue intervención de la gracia del mismo modo que lo fue su inversión para Forester concluyó su correo electrónico con un párrafo muy inspirador sobre cómo ve él su misión para sanar e inspirar a los demás:

Visión clara: promete perseguir tu meta honrando tu viaje con la integridad de tu palabra. Cree en el poder de tu capacidad para percibir una meta, y después en tu camino hacia esa meta, incluso en las partes más difíciles. Alaba tus esfuerzos. Aquellos que tienen la capacidad de ver más allá de lo temporal reciben su recompensa. Promete honrar tu viaje en cuanto obtengas los resultados de un plan productivo y consciente. Tu capacidad sólo estará limitada por tu facultad de creer que el cambio es posible.

Dios nos da oportunidades para que veamos en qué medida nuestro espíritu está aprisionado por las elecciones y consecuencias del pasado. La intuición puede ayudarnos a trascender la confusión de la programación tribal y evaluar a las personas y las situaciones en el presente, sin el lastre de viejas asociaciones y creencias. La mente aportará razones, cicatrices emocionales, una letanía de experiencias personales positivas y negativas, mientras que la intuición evaluará la energía del momento. A fin de cuentas, lo que queremos es tratar cada oportunidad como un potencial para un nuevo principio. Esto nos llegará de un fuerte sentido del yo y de un espíritu en equilibrio —autorrespeto— y nos dará el coraje de mirar hacia delante y avanzar.

La seguridad es principalmente una superstición. No existe en la naturaleza... La vida es o bien una osada aventura o no es nada.

Helen Keller

La valentía influye sobre lo que estamos dispuestos a hacer por nosotros mismos y por los demás. Muchas veces nos encontramos en situaciones en que el hecho de tender la mano a otra persona representa un desafío a las normas o la voluntad de nuestra tribu. En tales coyunturas, debemos decidir si tenemos el valor de actuar siguiendo los dictados de la intuición o si reprimimos esos dictados por miedo al juicio de nuestra tribu o al ridículo. Una mujer nos aportó exactamente este tipo de experiencia y demostró que hasta el menor acto de servicio o compasión implica valentía. Su relato también muestra que las consecuencias de las elecciones osadas, sean en el ámbito personal o profesional, perduran para siempre.

K. escribe: «Soy sargento de policía y tuve esta experiencia cuando tenía veintitrés años y acababa de entrar en el cuerpo de policía. Estaba haciendo el turno de noche y fuera hacía mucho frío. Me enviaron, junto con un policía veterano, a un solar vacío donde encontramos una pareja de mendigos y el personal paramédico del cuerpo de bomberos. La mujer no se encontraba muy bien y le busqué un lugar para que pasara la noche, pero en aquel albergue no admitían hombres y los dos querían estar juntos. No sabía qué hacer, de modo que le di al hombre un dólar y 25 centavos. Los envié a un bar-restaurant que estaba abierto toda la noche para que pudieran tomarse dos cafés por un dólar, y le dije al hombre que utilizara los 25 centavos para llamarme en el caso de que el estado de la mujer empeorara. La pareja se dirigió hacia el bar-restaurant y mi compañero me llamó la atención por haberles dado dinero. Me preguntó si iba a darles dinero a todos los mendigos que me encontrara. Yo me fui de allí pensando que no había sabido llevar la situación.

»Meses después, cuando estaba haciendo otro turno, unos compañeros pidieron refuerzos para detener una pelea callejera. Cuando me presenté, reconocí a uno de los implicados como el mendigo de aquella noche. Cuando me vio, dejó de oponer resistencia. Los agentes lo llevaron a la comisaría de policía y lo condujeron al calabozo. El hombre empezó a gritar y a

desobedecer, pero, en cuanto me vio, dejó de hacerlo. Yo no establecí ninguna relación entre su cambio de actitud y mi presencia hasta que otro oficial de policía se lo preguntó y él le explicó lo del dólar y 25 centavos. Mientras lo llevaba a la cárcel de condado, le pregunté por qué era un alcohólico y él me comentó que antes vivía en Nueva York con su mujer, que era enfermera. Un día, cuando ésta volvía del trabajo, unos niños tiraron un ladrillo contra su coche. El ladrillo le rompió el parabrisas y ella murió al chocar contra otro coche. Él era electricista, pero después de aquello, se volvió alcohólico. La última vez que supe de él fue porque me envió un mensaje a través de otro agente de policía. Quería que yo supiera que estaba viviendo en un apartamento y trabajando de nuevo como electricista. Siempre que pienso en esa historia, me acuerdo de las palabras: “Allí sólo voy por la gracia de Dios”, y ha aprendido que en la vida la amabilidad importa.»

Melisa F. escribió sobre su miedo a las personas que viven en la calle, que estaba arraigado en su propia inseguridad: «Para mí, los mendigos han sido un reto desconcertante. Yo solía dar limosna bastante a menudo, pero después de unas cuantas experiencias negativas, empecé a sentirme “estafada”. Después atravesé un periodo en que era abiertamente desagradable con ellos y les decía que me dejaran en paz con malos tratos antes de que pudieran dirigirme la palabra. Traté mal a un mendigo delante de una amiga mía, que para contrarrestar mis desagradables comentarios, le dio unas monedas. Cuando el mendigo se hubo ido, mi amiga me explicó que aquel hombre era de un refugio donde les obligaban a llevar donativos si querían tener un sitio donde dormir. Me sentí fatal por haber sido desagradable con un pobre hombre que sólo intentaba asegurarse un lugar dónde pasar la noche. Empecé a ver que estaba siendo tal maleducada con esa gente porque mi situación financiera no distaba mucho de la suya. Tenía miedo de acabar convirtiéndome en una mendiga y estaba intentando luchar contra mi propio terror a la pobreza total. Ahora les doy lo poco que puedo darles. También les dedico una oración y les deseo lo mejor.»

Liberarnos de las expectativas ajenas, para volver a darnos a nosotros mismos, ahí reside el gran singular poder del autorrespeto.

Joan Didion

El temor a las opiniones ajenas puede ser una fuerza controladora sumamente real. Mucha gente reprime su guía intuitiva por miedo a cómo les juzgarán los demás. En la siguiente carta, Matthew G. tuvo que encontrar la valentía en su interior para ayudar a una persona, a pesar de que imaginaba lo que podrían pensar los demás. «Una noche, al salir de la facultad de camino al gimnasio, oré en silencio (aunque no se trataba de una oración propiamente dicha, porque yo no soy de esas personas dadas a los rezos, yo sólo hablo conmigo mismo y deseo que las cosas vayan mejor) y deseé que me llegara una oportunidad para demostrar la bondad de mi espíritu.

»Aproximadamente un minuto después, vi a un hombre que venía hacía mí con la cabeza gacha, tambaleándose un poco; parecía como si las piernas le fueran a fallar de un momento a otro. No tenía aspecto de mendigo, de modo que pensé que tal vez estaba enfermo. De todos modos, seguí observándolo porque me preocupaba. Empezó a caminar bajo un andamio y vi que se tenía que agarrar a los hierros para mantenerse derecho. Me detuve para ver si se encontraba bien. Él me contestó que sí y yo me quedé con él unos segundos para asegurarme. Daba la sensación de que no conseguiría llegar a donde iba, de modo que decidí quedarme con él hasta que se recuperara. Cuando se repuso un poco, fue muy simpático conmigo, aunque también era obvio que estaba borracho como una cuba. Iniciamos una conversación. Me empezó a explicar que había planeado quitarse la vida esa misma noche. No me podía creer lo que estaba oyendo. ¿Sabe lo que es oír esas palabras? De repente, me sentí responsable de salvarle la vida a aquel hombre. Anduve con él y le pregunté si podía acompañarle a algún sitio. Me dijo que iba unas pocas calles más arriba y me cogió del brazo como si fuéramos pareja. Andando de aquel modo, yo me sentía un poco incómodo, por decirlo de una forma suave.

»Yo sabía que había un albergue unas cuantas manzanas más lejos, de modo que decidí acompañarlo hasta allí. No sabía hasta dónde estaba dispuesto a llegar con aquel hombre no hasta qué punto me quería responsabilizar de él. Lo único que sabía es que no podía dejarlo solo en aquel estado. Seguimos andando, él se puso de muy buen humor y empezó a hablar por los codos: era evidente que le agradaba mi compañía. Me hablo sobre él y me dijo lo amable que había sido por mi parte pararme para ayudarlo, y añadió que él no solía actuar de ese modo y que era una buena persona. Yo lo sabía porque, de algún modo, podía percibir lo que había

dentro de su corazón. Me conmovió profundamente, era un hombre realmente encantador. De hecho, era más amistoso y encantador que muchos de mis amigos. Yo le dije que hay muchas cosas buenas en el mundo para vivir y que era obvio que Dios no quería que se quitara la vida esa noche porque, si no, no habría conocido a alguien como yo para que le diera esperanzas.

»Oí a varias personas riéndose cuando pasamos por su lado —yo, un hombre normal, tal vez con un aspecto un poco *yuppie*, cogido del brazo de otro hombre que se tambaleaba yapestaba a ginebra—. Aquel tipo de gente me solía molestar y, de hecho, me empezaron a molestar, pero, por algún motivo, aquella noche los ignoré por completo. Me di cuenta, aunque tal vez inconscientemente, de que lo que había pedido sólo dos minutos antes de cruzarme con aquel hombre me estaba pasando en aquel momento, una oportunidad para hacer el bien en esta vida al nivel más profundo y significativo: estaba tendiendo la mano a alguien que necesitaba ayuda. Lo acompañé hasta una esquina y él se sentó y encendió un pitillo. Entonces era todo sonrisas, decidí irme, aunque no acababa de estar tranquilo puesto que, de hecho, me había dicho que se iba a matar. Pero parecía encontrarse mucho mejor y yo no sabía qué más hacer. No me dejó marchar sin antes darme un gran abrazo, y yo noté las miradas de otros transeúntes clavadas en nosotros, lo que todavía me hizo pasar más vergüenza. Pero, ¿sabe una cosa? Hice lo correcto, lo que tenía que hacer en aquel momento. En la misma medida en que él pensó que yo le ayudaba, él me ayudó a mí, de verdad. Espero que lo sepa y yo intenté decírselo. Me dio la oportunidad de ser mejor persona una vez en mi vida y de tender la mano a alguien que lo necesitaba. Aquello, para mí, fue un regalo tan grande como el que él creyó que yo le hacía.»

## **El poder de las pequeñas cosas**

Pasaré por este mundo solamente una vez; por tanto, todo el bien que pueda hacer y todo el cariño que pueda demostrar a otro ser humano, quisiera hacerlo ahora; no me dejéis postergarlo al olvido, pues no recorreré otra vez este camino.

Etienne de Grellet

A la alquimista que hay en mí le encanta ver los miles de formas en que el universo «multiplica los panes y los peces». No necesitamos nada grande o inmenso para cambiar la calidad de nuestras vidas. En el alma de cada acto de bondad reside la semilla de la transformación. La fe, la paciencia, la resistencia y el respeto también son las energías centrales del tercer chakra y las que nos ayudan a discernir qué debemos hacer. Todo el mundo, en algún punto de su vida, se ha cuestionado su capacidad para catalizar cambios profundos, pero la siguiente carta de Scott L. es un tributo a las pequeñas cosas, que pueden activar el poder alquímico de la transformación.

Scott escribió: «Mi historia trata sobre mi vecino Phil M. Es un hombre que se sale de lo corriente, aunque él nunca lo vería de ese modo. De hecho, creo que pertenece a una especie que ya ha dejado de existir. Es la persona más altruista que jamás he tenido el privilegio de conocer. Lo conocí cuando me trasladé a la casa que había junto a la suya. Él era conserje y trabajaba por la noche, un hombre amable y sumamente agradable. Un día, yo necesitaba ayuda para reparar un escape que tenía en la bañera. Me invitó a pasar. Tenía la colección más increíble de libros, desde historia de Roma hasta Nietzsche y Schopenhauer, pasando por Dickens; libro que nombrabas, libro que poseía. Tenía todas las paredes llenas de estanterías repletas de grandes novelas. Recuerdo lo estúpido que me sentí al darme cuenta de que lo había prejuzgado por el hecho de ser conserje. Me dijo que había asistido a 160 horas de clase de literatura inglesa, pero que no había podido acabar la carrera.

»Siempre que yo necesitaba algo, él estaba allí para ayudar. Me ayudó a reparar el tejado, a colocar un toldo, a construir un invernadero y a arreglar el jardín. Su generosidad no tenía límites cuando alguien necesitaba ayuda. Gracias a su ayuda, transformamos nuestra casa, que era poco más que una pocilga, en un lugar vendible y, en consecuencia, pudimos trasladarnos a una casa más grande. Phil nunca nos dejaba devolverle los favores. De vez en cuando, nos permitía pagar la factura del veterinario de su gato o comprarle chocolatinas. Pero nunca nos acercamos ni de lejos a devolverle todos los favores que él nos hizo.

»Conforme nos íbamos conociendo, supe que había tenido una infancia muy dura. Su padre era alcohólico y les pegaba a él y a sus hermanos. Phil salió más entero de todo aquello que sus hermanos. Hizo un esfuerzo consciente por ser positivo y apoyar a los demás, cuando tenía muchos motivos para ser negativo y desentenderse de los problemas ajenos. Cuidó de Margie, una mujer que llevaba cincuenta años en una silla de ruedas. Gracias a él, Margie no tuvo que pasar los últimos años de su vida en un asilo. Durante los meses previos a la muerte de Margie, él dejó de trabajar para poder estar con ella en el hospital.

»Al poco tiempo de conocerlo, murió su mejor amigo. Su viuda no tenía dinero, de modo que Phil pagó el funeral con el dinero que había heredado de su padre, el cual había fallecido hacía un año. Y también le dio dinero a la viuda para que pudiera cruzar el país a fin de reunirse con su familia. Así se gastó toda la herencia de su padre. Cuando dejó su casa para irse a vivir con Margie, vi que tenía un piano electrónico en su habitación. Le pregunté si lo sabía tocar y él me dijo: "Oh, sí", se sentó y empezó a tocar una pieza de Chopin. ¡Chopin! Le dije que en siete años nunca le había oído practicar... y él me contestó que tocaba por la noche después de volver del trabajo y que se ponía los cascos para no molestar a nadie. Nuestras casas estaban muy pegadas.

»Podría contar muchas historias como éstas sobre cómo Phil dedicaba y dedica su tiempo y su energía a los demás. Y nunca pide nada a cambio. Es sencillamente una buena persona. No se ha dejado atrapar por la pretensión de hacer grandes hazañas en su vida. No tienen muchos amigos y pasa mucho tiempo solo pero, sin él mi vida, la vida de Margie y la de tantas otras personas habría sido muy diferente. Él se atormentaría si supiera que estoy escribiendo todo esto sobre él, porque es una persona que guarda mucho su intimidad. Lleva una vida sencilla y hace lo posible por hacer las cosas bien día tras día. No tienen dinero y ninguna familia. Cuando murió Margie, hace un par de meses, no tenía adónde ir. Hizo un comentario sobre que tenía pensado trasladarse a un complejo de apartamentos en ruinas que hay cerca del centro de la ciudad. Amy y yo le preguntamos si quería vivir en el piso de debajo de nuestra nueva casa. No nos lo podíamos imaginar viviendo de aquel modo después de todo lo que había hecho por otras personas. Ahora vive con nosotros y le hemos dicho que se quede cuanto quiera. Vivimos enfrente de la facultad de Letras. Tal vez ahora pueda completar sus

estudios. En mi vida anterior, nunca me habría relacionado con una persona como Phil. Pero ahora no puedo imaginar cómo habría sido mi vida si no lo hubiera tenido como vecino. Me enseñó que no tienes que hacer grandes cosas para tener una vida digna y valiosa y que, con el simple acto de dar desinteresadamente, puedes marcar una gran diferencia. Realmente Dios me ha bendecido al permitirme conocer a un hombre así.»

La historia de Phil M. me recuerda la enseñanza zen: «Corta le leña y saca agua del pozo», sobre que el hecho de poner la atención en las acciones que realizamos cada día contiene la verdadera energía de la gracia, el verdadero significado de los actos de poder invisibles.

## **Examen del núcleo del tercer chakra**

Oculto tras cada acto de bondad que alguien hace por nosotros, está el principio de una nueva vida. Cada buena acción, obra o palabra es un catalizador de una reacción en cadena. Conforme más atentos estemos al poder de nuestra propia intuición, más atentos estaremos a los demás.

Examinar el tercer chakra implica examinar el yo y la valentía que determina las elecciones que hacemos. Sugiero al lector que se pregunte a sí mismo:

*Como dador:*

1. ¿Necesito reconocimiento por lo que hago por los demás?
2. ¿Influyen las opiniones de otras personas sobre lo que hago por mí mismo y por los demás?
3. ¿Temo asumir riesgos por el bien de otra persona?
4. ¿Experimentaría resentimientos si una persona a quien hice un favor me olvidara?
5. ¿Me resulta difícil animar o fortalecer a otras personas?
6. ¿Evito deliberadamente dar mi aprobación a otras personas porque temo que salga reforzada su autoestima y yo sufra la consecuencia?

*Como receptor:*

1. ¿Me resulta humillante pedir ayuda?

2. ¿Pienso a veces que lo que los demás hacen por mí no es suficiente?
3. ¿Me encuentro actualmente en una situación vulnerable?

#### UNA ORACIÓN DE TERCER CHAKRA

*Hago partícipe al universo de mi confianza en que mi viaje en la vida y todos cuantos recorren el camino conmigo están ahí por mandato divino. Por tanto, confío en que a lo largo de este camino siempre habrá otros dispuestos a ayudarme, incluso cuando yo no pueda verlos esperándome. Y me abro a ser de ayuda para aquellos que puedan proporcionarme el don del fortalecimiento.*

#### LA ORACIÓN DE THOMAS MERTON

*Querido Dios, no tengo ni idea de adónde voy.  
No veo el camino que me espera.  
No puedo saber con certeza adónde me llevará.  
Tampoco me conozco realmente a mí mismo... y el hecho de que yo crea que estoy siguiendo Tu voluntad no significa que lo esté haciendo realmente.  
Pero creo esto:  
Creo que el deseo de complacerte realmente te complace.  
Espero tener ese deseo en todo cuanto haga.  
Espero no persistir en nada que no sea ese deseo.  
Y sé que si actúo de este modo, me guiarás por el buen camino, aunque es posible que yo no lo sepa en ese momento.  
Por eso siempre confiaré en Ti, porque, aunque pueda estar perdido y en la antesala de la muerte no tendré miedo, porque sé que nunca permitirás que afronte mis problemas completamente solo.*

## 4

### Los dones del corazón

El amor no puede quedarse en sí mismo: no tendría ningún sentido. El amor tiene que convertirse en acción y esa acción es el servicio. ¿Cómo podemos llevar a la acción el amor para servir a Dios? Siendo fieles a nuestra familia. Y a los deberes que Dios nos ha confiado. Adoptemos la forma que adoptemos, estemos capacitados o incapacitados, seamos ricos o pobres, lo que importa no es cuánto hacemos sino cuánto amor ponemos en lo que hacemos; toda una vida de compartir amor con los demás.

Madre Teresa de Calcuta

Un hombre que asistió a unos de mis seminarios me llevó aparte para explicarme la historia de su divorcio. Fue algo que nunca olvidaré. Aquel hombre me explicó que su ex mujer encontraba imposible vivir con la compasión que él tenía por los demás. Como me contó: «Mi ex mujer considera que la gente debe cuidar de sí misma. Yo siempre he creído que la gente debe preocuparse por los demás. Siempre discutíamos cuando yo quería hacer regalos de Navidad a otras familias o donar dinero, y no era porque no tuviéramos suficiente para nosotros. Aunque hubiéramos sido millonarios, mi deseo de ayudar a otras personas le habría seguido preocupando. Simplemente, no estaba preparada para preocuparse por nadie ni nada que no fuera ella misma, y fue mejor para los dos que tomáramos caminos diferentes.» A la ex mujer de aquel hombre no le gustaba el amor desinteresado ni el gran corazón de su marido. Le asustaba tanto la vida en general y estaba tan dominada por el mito de que no hay suficiente para todos y tan aterrada por sus propias vulnerabilidades que mantenía

prácticamente a todos el mundo a más de un brazo de distancia para que nadie pudiera romper su frágil muralla emocional.

El amor es sencillo, pero no es fácil.

Una idea equivocada bastante extendida sobre el amor es que, para poder tenerlo, necesitamos a otra persona en quien volcarlo; necesitamos una diana, un objeto receptor. Pero los maestros espirituales de las religiones de todo el mundo nos enseñan que es posible sencillamente aprender a amar sin un motivo, sin una persona. Jesús dijo: «Si amáis a aquellos que os aman, ¿qué recompensa obtendréis? ¿Acaso hasta los cobradores de impuestos no hacen lo mismo?... Por eso no debéis poner ningún límite a vuestro amor, del mismo modo que vuestro Padre celestial no pone ningún límite a su amor» (Mateo 5:43-48). Y un maestro espiritual contemporáneo, Antonie de Saint-Euxpéry, el autor de *El Principito* señala: «El amor no es pensar, sino ser.»

Donde impera el amor, no hay voluntad de poder; y donde predomina el poder, falta el amor. Uno es la sombra del otro.

Carl Jung

La intuición del corazón —el amor— es una fuerza más poderosa que la intuición para la supervivencia, la fuerza de los tres primeros chakras. En este cuarto nivel, dejamos el plano físico para adentrarnos en el espiritual. Este cuarto centro energético nos arrastra a las profundidades del sentimiento, y no sólo me refiero a los sentimientos personales por las personas —la familia, los amigos o los compañeros de trabajo— que ya forman parte de nuestra vida. El amor, después de todo, influye en todas las cosas, y expande nuestra capacidad de intuir las vulnerabilidades y necesidades de otras personas y estar abiertos a ayudarles. El amor a la humanidad es una fuerza motivadora central que permite soportar meses o incluso años de compromiso. Y esta misma fuerza sagrada atrae hacia nosotros a aquellas personas que son capaces de ofrecernos ese tipo de ayuda, como veremos en algunas cartas de este capítulo.

De todos modos, incluso cuando podemos penetrar en el núcleo de las necesidades de otra persona, no todos estamos dispuestos o somos capaces de ayudarle. Mucha gente no puede dar más que una asistencia básica de tipo material —alimento, un techo, dinero— propia de la generosidad del primer chakra. Este tipo de generosidad es vital, puesto que el hambre

aprisiona al cuerpo y al espíritu y limita la libertad del alma. Pero madurar espiritualmente significa desarrollar la conciencia y el poder de ir más allá de esa zona de ayuda material —de las acciones impersonales, aunque vitales, de donar bienes— a actos de fortalecimiento espiritual.

La próxima carta capta la esencia de la diferencia —y la distancia— existente entre la intuición para la supervivencia del tercer chakra y la intuición del corazón del cuarto chakra.

Michael W. escribe: «Una tarde, estaba paseando por la avenida Van Ness de San Francisco entre la habitual variedad de transeúntes: jóvenes parejas cogidas de la mano, algunas personas mayores, bien solas o en parejas y, por supuesto, los mendigos y los “sin techo”. Me dirigía a un restaurante de moda para cenar. Cuando me estaba acercando a la esquina más próxima a la entrada del restaurante, vi a dos mendigos. Uno era de mediana edad y estaba sentado en la acera con la espalda apoyada en un buzón. Iba muy sucio. Su cara, su pelo negro y gris y su barba estaban cubiertos de suciedad y sudor seco. Sus ropas eran viejas y estaban oscurecidas por la mugre. Bajo las frondosas cejas, sus ojos vidriosos y su mirada desenfocada, como si su mente estuviera en otra parte. Por su forma de hablar —balbuceante e incoherente— supuse que estaba en otro mundo o que tal vez era esquizofrénico, pues su mirada y sus balbuceos me recordaban a los de los pacientes que había visto en un hospital psiquiátrico estatal en el que trabajé.

»Delante de la entrada del restaurante había un anciano también vestido con harapos, aunque no estaba tan sucio y parecía tranquilo y coherente. Sabía dónde estaba y qué estaba haciendo exactamente. Cuando me acercaba a la entrada del restaurante, una joven y atractiva pareja salía de él. Los dos eran guapos y vestían bien, parecían felices, inteligentes y ricos. La mujer, joven y hermosa, llevaba una caja de porexpán blanca con comida para llevar. El más anciano de los dos mendigos se les acercó y les dijo: “¿Dinero para comer?” En aquel instante, yo pasé rápidamente por su lado, evitando al mendigo. Seguidamente, la joven alargó la caja al anciano, quien cogió inmediatamente y le dijo con simpatía: “¡Gracias, muchas gracias, Dios le bendiga!” Me giré para mirar porque lo que yo había esperado no era un ofrecimiento y una aceptación de comida. El anciano sonrió a la pareja y se dirigió hacia el buzón, donde sentado el otro mendigo. Abrió la caja: había media ración de comida con un cuchillo y un tenedor de plástico.

Utilizó el cuchillo para cortar la tapa de la caja; después la colocó con cuidado sobre el buzón y empujó la mitad de la comida sobre la tapa, donde también colocó el tenedor. Después se encorvó hacia el otro mendigo y sostuvo la comida delante de él. Con mucha delicadeza, le dijo: “Eh, hermano, aquí tienes algo para comer”.

»El hombre de mediana edad lo miró confuso. Parecía ser sólo vagamente consciente de que alguien le estaba hablando. El anciano le volvió a hablar, con suma suavidad: “Venga, hermano, aquí tienes algo para comer.” Desde muy lejos, aquel hombre empezó a volver muy lentamente. Sus ojos empezaron a enfocar parcialmente. Parecía confuso mientras olfateaba la comida que tenía delante. Lentamente, volvió a este mundo y logró entender que alguien le estaba ofreciendo comida. El anciano esperó pacientemente. Por último, cuando el otro hombre parecía haber comprendido, el anciano le volvió a repetir: “Venga, hermano, come algo.” Impertérrito, el hombre de mediana edad cogió la comida y murmuró: “Gracias”, encontró en tenedor y empezó a comer despacio. El anciano cogió la otra mitad de la comida, se sentó al lado del otro hombre y se pusieron a comer los dos juntos.»

La compasión y el respeto que mostró el mendigo de más edad por una persona que estaba pero que él fueron exquisitos. Si nos diéramos cuenta de que otra persona está muriéndose de hambre por una ración de dignidad, ¿seríamos capaces de alejarnos sin hacer nada? Si nuestro entramado espiritual funcionara como es debido, la respuesta debería ser: «No, por supuesto que no.» No estoy sugiriendo que eso signifique que debemos llenarle la despensa y los bolsillos a ese hombre, sino que nuestra capacidad para penetrar en el núcleo de sus necesidades y de sentir que su hambre también es espiritual nos llevaría a hacer algo.

La carta de arrepentimiento de Michael revela en conflicto interno que se crea cuando el corazón no ignora los miedos procedentes del instinto de supervivencia. El autor sabía desde el principio que su corazón no establecería una conexión emocional con aquellos mendigos. Pero la conexión emocional que sí se restableció entre aquellos dos hombres, sin duda dejó una marca en su conciencia, o no se habría tomado la molestia de escribir la carta. Si Michael se hubiera parado en la entrada del restaurante y hubiera respondido a la petición del mendigo con compasión y sin miedo, esa muestra

de respeto habría sido un supremo acto de servicio. La comida dada con dignidad alimenta tanto el cuerpo como el espíritu.

Michael se encuentra en un punto de inflexión, o en un punto de ruptura a partir del cual puede hacer grandes progresos. Está bailando alrededor de su cuarto chakra e intentando mitigar su culpa al escribir una carta donde la admite, lo que es un buen ejercicio... por una vez. Pero le puedo prometer —y puedo prometer al lector— que trabajar las emociones a través de la escritura nunca funciona por segunda vez. En la próxima ocasión, el corazón de Michael le obligará a identificarse con el alma de sus semejantes sin techo y no dejará esquivar una conexión del cuarto chakra sólo por miedo.

Estoy muy impresionada por la disposición de muchas de las personas que me enviaron cartas a examinar aquellas situaciones en que consideran que podrían haber actuado mejor, más compasiva y humanamente. Sus historias muestran que tienen un corazón abierto y la valentía de mirarse honestamente a sí mismas y a lo que les impidió actuar. En este capítulo examinaremos nuestros propios miedos a establecer conexiones emocionales. Lo cierto es que se trata de un reto muy antiguo, como se pone de manifiesto en el siguiente cuento de Grimm sobre un anciano y su nieto. A veces todos tenemos a dar la espalda al débil y al frágil, sobre todo cuando esa persona nos recuerda nuestro propio potencial para la enfermedad y el deterioro.

Había una vez un hombre muy anciano cuya mirada se había vuelto turbia, sus oídos apenas oían, le temblaban las rodillas y, cuando se sentaba a la mesa, a duras penas podía sostener la cuchara y casi siempre derramaba el caldo sobre el mantel o se le resbalaba por la cara. Su hijo y su nuera lo encontraban muy desagradable, de modo que al final le pidieron al abuelo que se sentara en la esquina, detrás del horno, le sirvieron la comida en un cuenco de barro y le redujeron considerablemente las raciones. Él solía mirar a la mesa con los ojos llenos de lágrimas. Un día, sus temblorosas manos no pudieron sostener el cuenco y se le cayó al suelo, haciéndose añicos. Su joven nuera le riño, pero él no dijo nada y se limitó a suspirar. Entonces le compraron un cuenco de madera por unos pocos centavos para que lo utilizara para comer. Estaban todos sentados a la mesa cuando el nieto

pequeño de cuatro años empezó a recoger trocitos de madera del suelo.

—¿Qué haces?— le preguntó su padre.

—Estoy fabricando un pequeño cuenco —contestó el pequeño— para que tú y mamá podáis comer cuando yo sea mayor.

El hombre y la mujer se miraron durante unos instantes y, acto seguido, se pusieron a llorar. Llevaron al anciano a la mesa y, a partir de aquel día, siempre le dejaron comer con ellos y no le dijeron nada cuando derramaba un poco de comida.

*Veo algo de Dios en cada una de las horas del día  
y en cada minuto que contienen esas horas.  
En el resto de los hombres y mujeres veo a Dios,  
y en mi propio rostro que refleja el espejo, veo a Dios.  
Encuentro cartas de Dios tiradas por la calle  
y todas ellas están firmadas con su nombre.*

Walt Whitman

## La conciencia del cuarto chakra

¿Puede existir un amor que no exija nada a su objeto?

Confucio

La anatomía del corazón humano es maravillosamente emblemática, tanto de nuestra evolución corporal como de nuestra evolución espiritual. El corazón fetal atraviesa cuatro etapas claramente definidas, en cada una de las cuales se vuelve más complejo, más humano. En la primera etapa evolutiva, el corazón fetal tiene la forma de tubo y se parece al corazón de un

pez. En la siguiente etapa, se divide en dos cavidades y se parece al corazón de una rana. Después se divide en tres cavidades, lo que es típico de los reptiles, como las serpientes y las tortugas. En la última etapa, se transforma en el órgano de cuatro cavidades típico de los mamíferos de sangre caliente y de los humanos, el cuarto nivel de poder.

Para ser un intuitivo de sangre caliente del cuarto chakra hace falta valor. Para tener un corazón completo, tenemos que madurar, y algunas personas lo hacen más deprisa que otras. Muy pocas personas nacen rebosantes de compasión, generosidad y un deseo acuciante de hacer el bien a los demás.

Venimos al mundo con el potencial de convertirnos en eso, pero para desarrollar ese potencial necesitamos maestros, mentores y modelos que nos mimen, nos guíen y nos sirvan de ejemplo, así como creer en nuestra capacidad para sobrevivir en este mundo.

A medida que vamos madurando, también desarrollamos una idea de Dios cada vez más sofisticada. La mayoría de la gente empieza viendo a Dios como una fuerza protectora, castigadora y vengativa. Invocamos a Dios para que proteja a nuestra familia, a nuestros seres queridos, e incluso nuestras pertenencias, todas ellas preocupaciones del primer, segundo y tercer chakras. Llamamos a Dios para que nos ayude a sobrevivir y para que nos guíe cuando nos equivocamos. Al principio, el nuestro es un Dios de bienes materiales. Hasta nuestras plegarias y rituales reflejan ese deseo de protección material. Oramos: «Dios, bendice mis bienes, por favor, concédeme más bienes materiales, protégeme a mí y protege mis bienes, mi tribu, mi pareja, mis negocios, mi dinero; haz que tenga éxito y que me sienta seguro.» Cuando nos sentimos decepcionados, nuestra reacción automática es: «¿Por qué no me ayuda Dios?» o, para aquellos a quienes les gusta ponerse dramáticos: «¿Por qué me castiga?»

Cuando empezamos a ver nuestra vida simbólicamente y examinamos nuestro propósito espiritual, iniciamos una transformación de una vida basada en el temor de Dios a una vida interior, espiritual. Y nuestra fuerza intuitiva y espiritual se empieza a expandir.

La palabra clave del cuarto chakra es, como cabría esperar, «amor», aunque este vocablo apenas permite aprehender toda la magnitud de este centro energético. En la tradición hindú, el cuarto chakra es la energía del auténtico sonido de la creación. El hecho de tomar conciencia de las

necesidades de otras personas y de responder a ellas también posee la energía primordial de un acto de creación: al responder a sus necesidades, estabilizamos su espíritu, les transmitimos la confianza para seguir adelante y catalizamos un nuevo principio en sus vidas. El amor a nuestra vida, a nuestro trabajo y a nuestra familia también cataliza fuerzas creativas y nuevas oportunidades.

Al contactar con el corazón de otra persona, reconocemos la presencia de Dios en ella. El cuarto chakra es el verdadero centro de poder de nuestra anatomía energética; es el centro físico de nuestro ser espiritual y corporal. El lema de este chakra es «El amor es poder divino.»

El encuentro entre dos personalidades es como el contacto entre dos sustancias químicas: si hay alguna reacción, ambas se transforman.

Carl G. Jung

Una carta escrita por Jack Z. describe con gran belleza la intuición de cuarto chakra en acción: «Tengo muchos recuerdos especiales y mágicos sobre mi padre. Uno de mis recuerdos favoritos es su generosidad silenciosa. Nunca alardea públicamente de lo que hacía por los demás. Simplemente, hacía multitud de cosas buenas y generosas, enseñándome, entre otras sabias lecciones, que la vida se puede vivir como una oración convertida en acción. Cada día de Acción de Gracias, por ejemplo, metí adinero en un sobre y se lo daba a mi tío, que tenía una tienda de alimentación. Le decía que llenase una cesta con todos los alimentos esenciales para una comida de Acción de Gracias y que buscara a una familia necesitada y se la entregara. Nunca quiso que esas familias supieran que era él su ángel del día de Acción de Gracias. Yo había mantenido esa tradición por amor a mi padre y también porque creo que tenemos que compartir nuestra abundancia con los demás. Pero el pasado día de Acción de Gracias, por algún motivo, olvidé el ritual. La fiesta llegó y pasó y no fue hasta dos días después que me di cuenta de que me había olvidado de la tradición. De hecho, me entró el pánico porque sentí que le había fallado a mi padre y había roto una antigua tradición. En la intimidad de mi corazón, envié un mensaje a mi padre a través de mis pensamientos, preguntándole qué debía hacer. Más tarde en aquel mismo

día, vi a un hombre que miraba fijamente un tren en el aparador de una tienda de juguetes decorado con motivos navideños. Supe inmediatamente que le encantaría poderle comprar aquel tren a su hijo. Entré en la tienda y compré el tren para aquel hombre. Pagué al dependiente y le pedí que invitara a aquel hombre a entrar en la tienda y que le dijera que “alguien” había querido que tuviera aquel tren. El hombre se quedó boquiabierto, absolutamente anonadado. No dejaba de decir: “Pero... ¿quién..., quién haría algo así? ¡A mi hijo le hacía tanta ilusión tener este tren! ¿Quién ha hecho esto por mí?” Dejé la tienda lleno del espíritu de mi padre y con una inmensa gratitud por haberme enseñado, con su ejemplo, cosas tan importantes.»

La intuición de cuarto chakra nos permite sentir la salud emocional de otras personas. Nuestro corazón y nuestra energía nos ayudan a abrirnos a un problema espiritual disfrazado de problema físico. Por ejemplo, una respuesta del cuarto chakra a una crisis financiera sería profundamente compasiva, en oposición a una respuesta del segundo chakra, que consistiría en ayudar a alguien porque es algo correcto y ético. Ambas respuestas están motivadas espiritual y emocionalmente, pero es fácil percibir la diferencia.

Una vez, cuando estaba en Londres, se me acercó un joven finlandés que estaba muy nervioso porque acababa de perder el autobús para el aeropuerto. Su inglés era bastante malo (por si a alguien le interesa, mi finlandés es nulo) y temía perder el avión. Estaba llorando y me pude imaginar que le resultaba sumamente difícil pedir ayuda. Tuve una reacción muy sentida ante aquella situación —aquel joven me recordaba mucho a mi sobrino—, de modo que paré un taxi, le di 100 dólares y pedí al conductor que llevara al joven al aeropuerto.

Independientemente de a qué juegos jueguen con nosotros, no debemos jugar a ningún juego con nosotros mismos.

Ralph Waldo Emerson

El matrimonio —unión espiritual— es el símbolo y el sacramento del cuarto chakra. Pero la tarea simbólica que debemos afrontar cada uno de nosotros es utilizar la energía de nuestro corazón para reconocer cualidades divinas en cada persona que entra en nuestras vidas. Y, al igual que con el

tercer chakra, primero hemos de aplicarnos la energía a nosotros mismos: debemos amarnos y respetarnos a nosotros mismos para poder unir nuestro espíritu al de otras personas.

En el cuarto centro energético es también donde reside la compasión, por nosotros mismos y por los demás. La mayoría de las personas se sienten más cómodas con las expresiones de autovaloración propias del segundo y tercer chakra que con el amor a sí mismas. Por ejemplo, recompensarse a uno mismo con un postre o algún otro privilegio después de un mal día es una forma de cuidarse completamente aceptable. Pero amarse a uno mismo y comprometerse a honrar y a respetar a la persona que uno es y su propósito resulta sumamente difícil, porque mucha gente teme que esto suene a narcisismo. Pero, del mismo modo que hacemos el voto o promesa solemne de honrar a la pareja en el matrimonio, debemos hacer votos personales que nos sirvan como indicadores emocionales y espirituales. Por ejemplo, podríamos acordar de una manera un tanto cósmica vivir preparados para ciertas situaciones que pueden surgir, y prometernos que: «nunca podría ignorar los llantos de un niño» o «nunca me perdonaría si no ayudara a un amigo». Éstas no son sólo declaraciones conmovedoras, sino promesas que son escuchadas y registradas, y que le dicen al universo que nos utilice para cumplirlas. Las promesas personales son un reconocimiento de que somos conscientes de lo que es fundamental para nuestro bienestar emocional y para nuestro propósito espiritual.

Los votos del corazón, como los del matrimonio, mantienen al corazón permanentemente sintonizado con ese compromiso. Para ello, hace falta valor. Un compromiso basado en el corazón, en el cual una persona acuerda de una manera un tanto cósmica vivir preparada por si surgiera una situación que ajustara a su compromiso, podría incluir «nunca podría desoír el llanto de un niño» o «nunca me perdonaría si no ayudara...». Éstas no son sólo declaraciones conmovedoras. Son promesas que el universo escucha y registra; y que le dicen al universo que nos utilice para cumplirlas.

La siguiente carta es un ejemplo enternecedor del poder de una promesa del corazón. Artemis E. escribe: «Hace mucho tiempo, hice un curso sobre crecimiento personal al que asistimos treinta alumnos. Me catalogaron como “acaparadora”, alguien que siempre mira primero por su propio interés, que nunca comparte nada con los demás, una persona yo-yo-yo. Desde entonces, me comprometí a practicar la generosidad. Después estuve

trabajando la idea de crear abundancia y de llevar un registro de las cosas por las que estaba agradecida. Decidí que quería compartir mi abundancia con los demás. Al principio limité este deseo a mis amigos y familiares, pero luego lo extendí a todo el mundo. Abundancia significa mucho más que dinero; significa compartir mis dones, mi conocimiento, mi amabilidad, mi amor. El otro día, cuando iba de compras, vi un par de guantes realmente preciosos en una tienda de moda. Yo tenía que tener aquellos guantes, pero, cuando me acerqué al mostrador, vi a dos mujeres vestidas con ropas muy humildes admirando los guantes. Les pregunté si se los iban a comprar y me contestaron que sólo habían venido a hacer una visita a una amiga que trabaja en la tienda. Cuando se fueron a la parte delantera de la tienda, le compré un par a cada una. Una de las mujeres se anotó inadvertidamente mi número de teléfono, que figuraba en la funda de mi tarjeta de crédito, y me llamó para decirme: “Hola señora, Dios la ama.” ¡Qué curioso!, ¿verdad?»

## **Amor infinito**

Dios es amor.

Juan 4:8

El amor es una forma de gracia. Nos da fuerzas para soportar lo que normalmente no sería soportable. El poder del amor es tan grande que a veces nos asustan las exigencias que nos impone en nuestra vida. Al amor le resulta muy difícil decir no. Y la abundancia de amor puede ayudar a mejorar hasta la peor de las circunstancias. El amor transforma cada acción en un poderoso instrumento de cambio. La siguiente historia ilustra perfectamente el poder alquímico del amor y la bondad. Jocelyn R. escribe: «Los actos de servicio más sorprendentes que he recibido han venido todos de mi madre. Es casi imposible elegir uno solo de los regalos que me han hecho, pero un buen ejemplo fue cuando me acompañó en coche desde nuestra granja de Saskatchewan hasta Oberlin, Ohio, donde estaba mi universidad. Había llegado al acuerdo de cuidar a Mary, una profesora de letras clásicas jubilada de noventa y seis años, a cambio de hospedaje. Mary era cualquier cosa menos ciega ni muda y era tan testaruda y tenía tan pocos pelos en la lengua

que ninguno de sus amigos o familiares habían podido limpiarle la casa en muchos años. Pero se las vio negras cuando se enfrentó a mi madre, que gasta una cabezonería tan educada como mala leche gasta Mary. Mi madre y yo removimos toda la casa para convertirla en un lugar habitable mientras Mary protestaba porque, según ella, no hacía falta hacer nada. Encontramos latas de conservas de hacía sesenta años (según las fechas de las etiquetas) y gusanos en los estantes de la cocina, Y Mary olía fatal de no bañarse. Mi madre sólo sentía compasión por Mary. Mientras frotaba la vajilla con estropajos duros y lejía, hablaba a la anciana con dulzura y, cuando se fue, hasta había conseguido hacerle un jersey de punto. Si yo no hubiera conseguido aquel trabajo en casa de Mary, no me podría haber costado los estudios en la Escuela Universitaria de Oberlin, y, si mi madre no hubiera venido conmigo para demostrarme su amor, yo no habría podido vivir con Mary.»

Si, por ejemplo, alguien nos preguntara: «¿Cuánto dinero se necesita para tener una sensación de éxito y ausencia de preocupaciones?» ¿Qué diríamos cada uno de nosotros? ¿Acaso necesitaríamos cientos, miles o millones de dólares para sentirnos seguros? ¿Y cuánto creemos que costaría devolver la esperanza a la vida de otra persona? En primer lugar, ¿qué valor tienen la esperanza? La vida sin esperanza es un infierno, de modo que la esperanza tiene un valor inestimable. Puesto que la esperanza es un bien tanpreciado, debería costar muchísimo dinero, y sin embargo, cuesta muy poco llenar la esperanza a la vida de una persona. Y una vez se instaure la esperanza, vuelve a merecer la pena vivir.

La gente adora absolutamente las sorpresas, tanto darlas como recibirlas. De nuevo, lo que importa no es el tamaño de la sorpresa; es el amor que fluye a través del acto lo que renueva el espíritu de todas las personas implicadas. Ese amor perdura durante toda la vida. He aquí una historia sobre un grupo de personas que supo realizar un acto de poder invisible de consecuencias duraderas. Gary S. escribe: «Tengo un amigo que, cuando tenía poco más de veinte años, trabajaba en un instituto de Manhattan. Era profesor de lengua inglesa, jefe de ese departamento, entrenador de baloncesto y decano. Por todos esos servicios, sólo cobraba suficiente dinero para vivir en un tercer piso sin ascensor que tenía la bañera en la cocina y estaba al lado de la estación de trenes. También tenía que pagar la pensión de dos hijos suyos que vivían con su ex mujer en otra

ciudad. Como consecuencia, se acabó endeudando. A pesar de sus apuros económicos, era y sigue siendo un hijo, nieto, hermano, sobrino, primo y amigo cariñoso y generoso. Todo el mundo, exceptuando el multimillonario que le había contratado, le ofrecía ayuda para atenuar sus problemas económicos, ayuda que él siempre se negaba alegremente a aceptar. Entre los que hacían cola para convertirse en sus benefactores, estaban sus padres y diversos familiares, a quienes él negó repetidamente el honor de ayudarlo. Puesto que siempre mantuvo la compostura, el buen humor y la gracia bajo la presión del dinero, el trabajo y la paternidad, estoy seguro de que nadie se daba cuenta de lo estresante que era todo aquello para él. De todos modos, alguien vio y puso en práctica la forma perfecta de ayudarlo. Un día se encontró en el buzón un sobre a su nombre, sin sello, repartido a mano. En el sobre había un cheque de un banco cercano por valor de 300 dólares. Cuando interrogó a las personas que tenían más probabilidades de haber ejecutado aquella acción, todos parecieron convincentemente sorprendidos y afirmaron no dar crédito a lo ocurrido. Y siguieron diciendo que no sabían nada de todos los cheques que siguieron llegando mensualmente durante casi dos años.

»No tenía más opción que hacer efectivos los cheques y gastar lo que él acabó llamando “dinero misterioso”. De todos modos, él siempre realizaba un pequeño ritual cuando volvía de hacer efectivos los cheques, entregando algo de dinero a alguna persona necesitada o que vivía en la calle. Yo estaba con él en una de esas ocasiones en que volvía del banco, cuando vio a cinco niños de no más de diez años que intentaban colarse en el cine trepando por una salida de incendios. Minutos después, todos tenían su entrada en la mano, comprada con el dinero misterioso. Aprendí que dar alcanza las máximas cotas de pureza cuando se hace porque sí.»

## **Amor y curación**

Ama al prójimo como a ti mismo.

Levítico 19:18

Al final del día, lo único que importa es cómo nos hemos tratado los unos a los otros. Todas las palabras y actos de bondad son vehículos de curación. Pero, cuando participa el amor, su poder es todavía mayor. Y lo mismo ocurre con las demandas de tiempo y esfuerzo a que deben hacer frente quienes se ofrecen a ayudar. El amor que motiva a una persona a ofrecer voluntariamente su tiempo a una campaña caritativa no es el mismo que el amor que dedica días o meses a cuidar de otra persona. De nuevo, quiero hacer hincapié en que un tipo de amor no es mejor que otro; ambos son absolutamente necesarios para la vida humana. Pero crecemos y evolucionamos para ser capaces de asumir compromisos cada vez mayores. Amamos a nuestra familia y amigos; aprendemos a amar a nuestros vecinos, a nuestra comunidad y a nuestros semejantes y a tener compasión por toda la humanidad. La profundidad como que nos permitimos a nosotros mismos sentir las necesidades de otra persona, intuir su sufrimiento emocional o sus miedos y ayudarle refleja la madurez de nuestro espíritu.

El amor es lo único que tenemos; la única forma de ayudarnos los unos a los otros.

Eurípides

En la siguiente historia; Hannah H. narra su despertar a la capacidad de dar amor a otra persona y el increíble poder curativo que ello comportó. «La gravedad de mi propia enfermedad me enseñó lo importante que es tender unas pocas personas para organizar tu vida mientras tú te concentras en recuperarte. En 1981 estaba muy enferma y me habían diagnosticado una dolencia “terminal”. Tardé más de dos años en recuperarme. En 2001, cuando estaba preparándome para trasladarme a otro lugar, vender mi casa y mi negocio y reorganizar mi vida, le diagnosticaron un cáncer a un hombre como quien había llevado a cabo una labor de voluntariado como mediadores sociales. Él intentaba salir adelante solo, con valentía e independencia. Cuando me enteré del desafío al que se estaba enfrentando, convertí su recuperación en una prioridad en mi vida. John se vino a vivir con nosotros. Lo alimentamos con lo que podía comer durante la operación de garganta y la radioterapia, lo llevamos cada día al hospital para que recibiera tratamiento de radio y quimioterapia, estuvimos a su lado durante el postoperatorio y reunirnos un grupo de voluntarios para que se fueran turnando para cuidar

del él. Su situación económica empezó a hacer aguas durante la enfermedad. Junto con otros dos amigos y con su permiso, fuimos a su casa. Derrumbamos el trastero, que se estaba cayendo a trozos, limpiamos veinte años de trastos acumulados, organizamos sus papeles financieros y descubrimos que tenía un montón de facturas impagadas de los últimos cinco años. Contratamos a un abogado para que resolviera sus problemas fiscales y se encargara de las facturas médicas. Organizamos subastas de objetos usados para recaudar fondos. Contestamos las notificaciones del ayuntamiento y resolvimos las cuestiones relacionadas con su propiedad, le pintamos la casa, encontramos voluntarios para que repararan el tejado y las goteras. Pagamos a su hija el viaje desde California para que pudiera estar un tiempo con su padre y completamos todas las reparaciones que tenían que hacerse en su casa. Afortunadamente, John sobrevivió al cáncer y pudo regresar a una casa nueva y a una vida activa. Ahora sigue sirviendo a la comunidad como mediador y conciliador voluntario.»

Tal es el poder del amor. Sin lugar a dudas, esta dedicación ayudó a John a curarse. Nunca podremos medir o sentir realmente todos los efectos de nuestro amor sobre los demás. Nadie podrá saber jamás la forma en que el amor se cuela en nuestras mentes y nuestros corazones para reordenar nuestros pensamientos y derrotar la autocompasión y la depresión. El amor abre de par en par la puerta de la gracia. Al igual que la oración, el amor puede levantar muros contra la desesperación y darnos coraje para sobrevivir a los mayores desafíos.

Aunque hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, sólo soy como bronce que resuena o címbalo que retiñe. Aunque tuviera en don de la profecía y reconociera todos los misterios y toda la ciencia; aunque tuviera plenitud de fe como para mover montañas, si no tengo amor, nada soy. Aunque repartiera todos mis bienes entre los pobres y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo amor, nada me aprovecha.

1 Corintios 13

Martin Buber explica esta conmovedora historia en su libro *Cuentos jasídicos*:

## CÓMO APRENDÍ A AMAR EL RABINO SE SASOV

*El rabino Moshe Leib explicó esta historia:*

Cómo amar a los hombres es algo que yo aprendí de un campesino. Él estaba sentado en una posada junto con otros campesinos, bebiendo. Durante un buen rato, permaneció tan callado como el resto, pero, cuando se animó con el vino, le preguntó a uno de los hombres que había sentados a su lado: «Dime, ¿tú me quieres o no me quieres?» El otro le contestó: «Te quiero mucho.» Pero el primer campesino le respondió: «Dices que me quieres, pero, ¿sabes qué necesito? Si me quisieras de verdad, lo sabrías.» El otro no supo qué contestar a esa pregunta y el campesino que le había formulado volvió a quedarse en silencio.

Pero yo lo entendí. Conocer las necesidades de los hombres y llevar la carga de sus penas, ése es el verdadero amor.

A veces el amor debe administrarse con cierta dureza para ayudar o proteger a alguien. Y ese tipo de amor requiere valentía. Es mucho más fácil dar la espalda a un problema que respirar hondo y consolar a alguien. Los enfrentamientos personales nos ponen tan nerviosos que tendemos a utilizar el enfado en vez de la compasión afectuosa porque el enfado oculta nuestras vulnerabilidades. Pero el amor puede ayudarnos en los actos de ayuda difíciles pero necesarios, como ilustran con gran belleza las dos siguientes cartas.

Lisa M. escribe: «Hace algunos años estaba atravesando una noche oscura del alma. Me sentía sumamente confundida y frustrada. Siempre había confiado en mi inteligencia para guiarme, analizar, predecir, controlar..., pero la inteligencia no funciona con la noche oscura. Lo que más me aterraba era que aparentemente había perdido todo propósito. Algunos meses después, probablemente cuando estaba preparada, el acto de servicio que me sirvió de revulsivo se produjo cuando mi querido marido me dijo, con todo el amor y un profundo sentido de resignación (después de que me quejara de algo que no

me hacía feliz): “Estoy empezando a pensar que nunca volverás a ser feliz.” No lo dijo en tono de queja. Simplemente enunció el hecho. Y me ayudó a salir de mí misma el tiempo suficiente para ver el efecto que estaba provocando en quienes me querían, y también me dio una lección de realidad: me hizo ver un futuro en el cual, no importaba de que manera, aquella frase dejaría de tener sentido. Volvería a ser feliz.»

Lynne L. escribe: «Tengo la suerte de tener una amiga que es capaz de ver más allá de mi primera reacción para saber realmente qué es lo que me pasa. Somos amigas desde los años sesenta. Ha habido momentos en que he perdido la cabeza, la paranoia me ha jugado una mala pasada y he creído equivocadamente que los motivos de mi amiga eran diferentes de los que tenía. Y la he acusado injustamente. Su ayuda ha consistido en ser capaz de verme con tanta claridad que sabía que el problema no tenía nada que ver con ella. Y su respuesta, mágica y milagrosa, consistía en trabajar conmigo desde la perspectiva de ayudarme a recuperar la verdad y el amor que nos une.»

Para que se produzca la curación, no es necesario querer profunda e íntimamente a una persona. Los actos de respeto también son poderosos conductores de energía sanadora, se trate de sostenerle la puerta a alguien al entrar en un lugar o de compartir nuestro espacio de oración. Mientras organizaba las cartas que me enviaron, me fijé en que muchas personas mencionaban hábitos sociales «pequeños pero lícitos» que practicaban porque la amabilidad contribuye a mejorar el ambiente en que vivimos en general. El hábito que la gente mencionaba más a menudo era, con diferencia, aguantarle la puerta a otra persona al entrar en determinado lugar. Busquemos un significado simbólico al hecho de sostenerle la puerta abierta a alguien. Que alguien te cierre la puerta en las narices es un acto de rechazo reconocido universalmente y es especialmente doloroso cuando te lo hacen a propósito. La gente me ha contado tristes experiencias sobre sus familias, utilizando expresiones como «me cerraron la puerta en las narices». Simbólicamente, sostenerle la puerta a alguien para que pueda entrar en determinado lugar representa un reconocimiento y respeto por esa persona. Es un acto visible que posee un poder invisible, al igual que una llamada de un amigo cuando más lo necesitamos.

Miranda L. recuerda: «La noche antes de que mi divorcio fuera definitivo, me obsesioné con que: “¿Y si me acabo arrepintiendo?”. Yo sabía

que era el miedo quien estaba hablando en vez de mi corazón, pero no era capaz de ponerle freno. Entonces sonó el teléfono. Era mi amiga Becky, cuyo rostro se me había aparecido la semana anterior mientras meditaba. Algo me dijo que tenía que pedirle que orara por mí, pero, como me daba un poco de vergüenza pedirselo directamente, llamé a su marido y le pedí que le diera mi mensaje. Cuando me llamó, yo di por sentado que su marido le había expuesto mi deseo. Estaba equivocada. El marido de Becky se había olvidado por completo de darle el recado. Ella llamaba por otro motivo. Entonces le expliqué lo que me estaba ocurriendo y que se me había aparecido su rostro mientras meditaba y había sido guiada a pedirle que orara por mí. Entonces ella me explicó que ella también se había divorciado hacía tiempo, de modo que sabía por lo que yo estaba pasando. Y entonces hizo la cosa más extraordinaria, algo que jamás me habría atrevido a pedirle. En vez de limitarse a recitar las habituales perogrulladas que te dice todo el mundo en este tipo de circunstancias, como: “Sabes, que, al final, todo irá bien” y “Ahora es duro, pero el dolor pasará”, Becky hizo algo completamente distinto. Actuó como un espejo, reflejándome quién era yo para ella. No mencionó a mi marido, ni el divorcio ni lo mal que lo estaba pasando yo. Básicamente, me dijo que yo había sido una inspiración para ella porque tenía muy claro que quería seguir mi camino espiritual. Al ayudarme a ver y centrarme en quién soy. En vez de en lo que estaba sintiendo, me ayudó a darme cuenta de que, en el fondo, yo tenía toda la claridad que necesitaba. Después de aquella llamada, desapareció la ansiedad. Becky fue un ángel. Sin su intervención, nunca habría estado abierta para ver todas las señales de apoyo que había a mi alrededor.»

## **Un poco de amor puede llegar muy lejos**

Lo opuesto al amor no es el odio, es la indiferencia.

Elie Wiesel

Las próximas cartas retratan distintas caras de la energía sanadora del amor. La primera trata sobre una intención tierna y consciente que emana directamente del corazón. Su autora es japonesa y la historia no está escrita

en perfecto español, pero ello no impide que sus palabras transmitan la belleza de su mensaje. Takako I. escribió: «Tengo una mente imparcial y siempre intento pensar que los otros son gente agradable. En el Japón, la gente apenas dirige a otros desconocidos sonrisas en público, pero después de aprender que es una muy buena costumbre que tenéis en vuestro país, siempre tengo sonrisas o sentimiento felices por otros. A veces cuando tenía problemas en el tren o en la calle, alguien me ayudó y sentí mi corazón lleno de gratitud. Y esto me hizo sentir que la gente desconocida que no sonrío puede tener buenos sentimientos y esa idea me dio muchos ánimos.»

De forma similar, Bonnie E. escribe: «Siempre ayudo a otras personas cuando veo que lo necesitan. Una antigua amiga del colegio cuyo marido acaba de fallecer parecía profundamente triste y perdida mientras esperaba en la cola del supermercado. Ni siquiera lo pensé, me dirigí hacia ella y le dije: “Hola, ¿cómo estás? He oído lo de tu marido.” Le di un abrazo porque parecía necesitarlo y le dije que podía llamarme siempre que quisiera. Nunca me llamó, pero más adelante dijo a mi marido lo mucho que aquello había significado para ella.»

La intuición del cuarto chakra es exactamente como describió Bonnie; no piensas en algo y después lo haces, actúas y después te das cuenta de que has actuado sin pensarlo conscientemente. A menudo dudamos cuando tenemos ese tipo de impulsos por miedo a que nuestras intenciones o esfuerzos sean rechazados. Mi experiencia con estos impulsos es que los receptores los valoran mucho. Los impulsos intuitivos transmiten más de prisa a través de nuestra naturaleza que el pensamiento lógico. La siguiente carta es un ejemplo encantador de un impulso del cuarto chakra que resultó ser una bendición con efectos sanadores para la emisora como para la receptora. Joanne A. escribió: «La semana pasada estaba en la consulta de mi oncólogo cuando la recepcionista me comentó lo bonitos que le parecían mis pendientes. Sin dudar un momento, me los quité y se los di porque sabía en lo más hondo de mi corazón que le hacía mucha ilusión tenerlos y que eso la haría feliz. Al cabo de dos días una nota de agradecimiento diciéndome que no sólo le había conmovido con aquel obsequio, sino que aquél era el primer acto de bondad desinteresada que nadie había hecho por ella desde que su marido, con el que llevaba treinta años casada, falleció hacía pocas semanas. Me quedé anonadada.»

Cuando nuestro corazón está en plena crisis emocional, el universo puede enviarnos una guía a través de un amigo de confianza porque estamos demasiado desorientados para ver las cosas con claridad. Pamela C. escribe: «Cuando todavía estaba como anestesiada a raíz del lío con otra mujer que tenía mi marido y del nacimiento de mi nuevo hijo, mis amigas se dieron prisa en obsequiarme con preciosos regalos. Sus obsequios, sus corazones y sus dones curativos obraron un gran cambio en mí. Me sorprendieron especialmente las amigas que me presentaron en mi ciudad natal. Una amiga llamo a mi puerta, me dio un abrazo, se remangó u se pasó dos días ayudándome a escoger colores para pintar mi casa a fin de darle un nuevo aire. Después se ofreció voluntaria para reunir a un grupo de amigas para hacerme una colcha. En aquel momento yo no tenía ningún interés en tener una colcha nueva, pero la colcha acabó representando aquella época y el calor y el regalo de amor que me hicieron mis amigas. Sigue siendo un símbolo muypreciado de aquel aprendizaje.»

La valentía puede soportar muchas formas diferentes y manifestarse de manera diferente en cada uno de los chakras; existe la valentía intelectual (sexto chakra), la valentía física (tercer chakra) y la valentía creativa (segundo chakra). En muchos casos, hemos de dejarnos llevar por el instinto visceral para responder a los impulsos del cuarto chakra, como ilustra esta carta de Rhonda L., que muestra cómo la intuición se abre camino entre el miedo y la duda. «Hace aproximadamente ocho años, mi hermano fue arrestado y enviado a la cárcel. En nuestra ciudad, todo el mundo que espera juicio permanece en régimen de prisión preventiva. Ésta tiene que ser de máxima seguridad para incluir a los presos de cometer los delitos más graves. Aquello fue muy traumático para mi hermano y para toda la familia. Hice muchas preguntas y averigüé muchas cosas sobre las vivistas a los internos: el horario, los impresos que había de rellenar, los requerimientos de identificación, las restricciones sobre lo que podían llevar los visitantes a los internos y las normas sobre la vestimenta. La salud laboral y las normas de seguridad requerían que todos los visitantes llevaran zapato cerrado, no se permitían sandalias ni cualquier otro tipo de calzado abierto. Toda persona que no cumpliera las normas no podría visitar a los presos.

»Mientras esperaba para ver a mi hermano, vi varias personas que llevaban sandalias. Era obvio que no conocían las normas y, cuando les llamaron por sus nombres, no pasaron la inspección y no pudieron ver a sus

seres queridos. Algunos de ellos venían desde lejos y habían hecho el trayecto en transporte público, de modo que se hundieron cuando, después de esperar tanto, les dijeron que tenían que esperar una semana entera. A la semana siguiente, me fijé en una joven que parecía muy nerviosa porque llevaba sandalias. Me supo muy mal por ella y, de repente, recordé que tenía un par de zapatos de sobra en el coche. Le pregunté si quería mi par de zapatos y aceptó gustosa. A partir de entonces, cada semana llevaba a la cárcel una bolsa llena de zapatos y se los dejaba a cualquier persona que los necesitara para la visita. Los rostros de la mayoría de las personas que visitan a los reclusos denotan vidas llenas de dolor y oscuridad. Por un breve espacio de tiempo, puede iluminar un poco de algunos de aquellos rostros.»

La alegría y la pena son inseparables..., vienen juntas y cuando una se sienta a nuestra mesa..., recordad que la otra está durmiendo en vuestro lado.

Jalil Gibran

El duelo por la muerte de un ser querido implica un sufrimiento tan grande que casi es una presencia en nuestro interior. A veces necesitamos aprender a soportarlo solos, incluso cuando tenemos a un séquito de amigos y familiares dispuestos a ayudarnos a superarlo. La muerte de una pareja o de un hijo puede provocar un profundo malestar en el círculo social de la persona que ha sufrido la pérdida. La muerte despierta muchas supersticiones y otros padres y parejas pueden temer inconscientemente que sea contagiosa y también les visite a ellos. Ésa es una de las razones de que la gente diga: «Llámame si hay algo que puedo hacer por ti», en vez de: «Te llamaré para comprobar regularmente cómo lo llevas.» Una persona destrozada es muy raro que coja el teléfono para pedir apoyo emocional, porque pedir ayuda es un esfuerzo ímprobo, sobre todo cuando uno está emocionalmente destrozado. Al final de muchas de las cartas que recibí, sus autores escribieron: «Yo suelo ser de las personas que se ofrecen a ayudar, pero me resulta muy violento pedir ayuda.» Esta realidad social de la vida hace que la siguiente historia resulte extraordinaria.

Brenda L. escribió: «Mi marido y yo llevábamos muchos años intentando concebir un hijo. Después de muchos meses de tratamiento y muchos fracasos en la clínica de fertilidad, nos avisaron de que cualquier

tratamiento adicional supondría una amenaza para mi salud y que tal vez era el momento de dejar de intentarlo. Yo me hundí. Ése no era el futuro que había imaginado. Siempre había soñado con tener hijos. Me costó un tiempo, pero sufrí el duelo y al final lo acabé encajando. Poco después me enteré de que estaba embarazada. Fui al médico preocupada porque había tenido una falta y me preguntaba si todos los fármacos que había tomado mes estaban pasando factura. Cuando me senté en la consulta de la ginecóloga, preparada para oír lo peor, lo único que oí fue: “Brenda, estás embarazada”. No lo creía. Le pedí que lo repitiera: “Brenda estás embarazada.” Entonces le pedí que se lo dijera a mi marido. Su expresión no tenía precio. Una parte de mí estaba flotando, y ni siquiera oí a la ginecóloga y a mi marido hablar sobre los inconvenientes. Recuerdo haber captado las palabras “alto riesgo” y “tendremos que controlar el proceso minuciosamente”. ¿De qué estaban hablando? No podía ocurrir nada malo. Todo era perfecto. Di la noticia a mi familia y amigos. Tenía unas amigas maravillosas que habían estado a mi lado durante la dura batalla del tratamiento de fertilidad. Nos reunimos y compartí con ellas la noticia y todas reímos y lloramos de alegría; después de todo, se iban a convertir en tías honoríficas.

»Aproximadamente una semana después, me levanté una mañana con un dolor espantoso y sin poderme mover. Mi marido llamó a una ambulancia y me llevaron a urgencias. Tras practicarme una ecografía, me dijeron que mi embarazo era ectópico y que mi bebé se estaba muriendo. Si no me operaban, yo también moriría. Pedí al médico que encontrara alguna forma de salvar al bebé, pero me dijo que no había nada que hacer y que la cirugía era la única opción posible en mi caso. Me desperté de la operación dolorida y emocionalmente anestesiada. No tenía nada en mi interior. Ningún bebé. Ni trompas de Falopio. Ninguna esperanza de tener hijos. Ninguna lágrima. Nada. De hecho, era una situación consoladora. Nada podía hacerme daño porque nada podía engendrarse en mi interior. Estaba vacía. Permanecí estirada en la cama del hospital observando la pared, cogiéndole la mano a mi marido.

»Entonces, vino a verme mi mejor amiga: Laura. Se sentó en una silla junto a mi cama y se puso a llorar. No dijo ni una palabra. Sólo lloraba. La miré con estupor. ¿Por qué lloraba? Le di unas palmaditas y le dije: “Shhh, no pasa nada. Todo irá bien”. Sin decir palabra, ella siguió llorando. Entonces se puso de pie, me dio un beso en la mejilla, me dijo que me quería y se fue. Yo

estaba muda del asombro. ¿De qué iba todo aquello? Mi marido se había ido para que tuviéramos intimidad y cuando volvió me preguntó sobre qué habíamos hablado. Le contesté que “sobre nada” y me dormí.

»No fue hasta varias semanas después que me di cuenta de que Laura es la mujer más sabia que conozco. Durante aquellos primeros días de conmoción y desesperación, cuando yo no podía llorar, ella lloró por mí. Ella llenó ese espacio mientras yo intentaba sobrellevar la sensación de vacío y el dolor que supone perder un bebé. Cuando por fin lloré, sabía que tenía el apoyo de una amiga. Sin juicios, sin expectativas. Ella sólo estaba allí por mí. Ahora creo que un acto de servicio es algo que se hace por otra persona sólo por amor y sin ninguna expectativa de recibir algo a cambio. Laura no esperaba nada de mí. Vino a llorar por su amiga. Y yo siempre la querré.»

Connie C. escribió sobre una práctica enternecedora: «Tengo una inclinación a hacer actos de servicio por aquellas personas (amigas o desconocidas) que han perdido a un ser querido, sea a cusa de una muerte o de un divorcio. No les escribo notas o les llamo para decirles: “no sé qué decir.” Sé qué decirles y se lo digo. Me lo suele indicar el Espíritu. Después del contacto inicial, le hago un seguimiento, a menudo intensivo, para ver cómo lo están llevando. También lo hago con personas que han estado enfermas u hospitalizadas.»

Y tengo que incluir esta conmovedora historia de Nancy K., que escribió: «Me encontraba en un estado de profunda aflicción, llorando todo el día y toda la noche. Un día vino a verme una amiga con dos bolsas llenas de paquetes de pañuelos de papel; los había de todos los tipos y colores, perfumados y no perfumados. Los repartimos por todas las partes, por todas las esquinas de mi apartamento. Mi hizo reír por primera vez en varias semanas. Y aquello era exactamente lo que necesitaba. Utilicé todos los paquetes. Con su gesto me transmitió el mensaje de que entendía mi necesidad de llorar y me estaba ofreciendo el único consuelo que se le podía ocurrir. Fue un regalo que nunca olvidaré.»

## **El poder curativo del perdón**

La mejor obra de un gran hombre es perdonar y olvidar.

Corán 64:14

Si al presentar tu ofrenda en el altar te acuerdas de que un hermano tuyo tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí, delante del altar, y ve primero a reconciliarte con tu hermano; luego vuelve y haz la ofrenda.

Mateo 5:23-24

Si bien el amor es la energía fundamental del cuarto chakra, su mandato es el perdón. Pocas de las cartas que recibí hablan sobre el perdón como acto de servicio; sin embargo, nada es más poderoso que un acto de perdón. De hecho, Jesús dedicó toda su vida a enseñar el perdón. Su último acto en la cruz fue perdonar a quienes lo habían perseguido y pidió a Dios que los perdonara: «Perdónalos, Padre, porque no saben lo que hacen.»

Ser incapaz de perdonar significa vivir en un infierno, soportando una gran carga, sumido en la tristeza y el enfado. Nuestro ego espera que aquellos con quienes estamos enfadados estén viviendo en la expectativa de que algún día les perdonaremos. Pero lo más probable es que a la persona con quien estamos resentidos le haya dejado de importar nuestro sufrimiento. Ella ha avanzado y nosotros seguimos estancados. El perdón es un acto muy poderoso que tiene una virtud sanadora para quine persona. Después de todo, la persona con quien estamos resentidos no vive en nuestro cuerpo; nosotros sí.

Debemos hacer regresar a nuestro espíritu desde el pasado, vivir en el momento presente y perdonar a las personas que nos han hecho daño. El padrenuestro católico pide la divina gracia de ser perdonado y perdonar a los demás. «Padre nuestro, que estás en el cielo [...] Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden.» Notemos la grata sensación que invade nuestros corazones cuando invitamos a la divina gracia a entrar en nuestro interior y cómo se atenúa cualquier resquicio de enfado o resentimiento que permaneciera congelado en el tiempo. Sin lugar a dudas, todos hemos dado pasos equivocados que la divina gracia nos perdonará.

Si una persona pregunta a su corazón: «¿Cuál es el mayor servicio que necesito hacer para sanar y para sentirme en paz?». ¿qué respuesta intuirá? La respuesta más frecuente que me dan las personas que asisten a mis seminarios es: «Mi corazón me dice que sirva a los demás y que, a través del servicio, obtendré la paz interior y el sentido que estoy buscando a la vida.»

La segunda respuesta más frecuente es: «No estoy seguro», en el fondo está diciendo que no le gusta lo que le acaba de decir su intuición. Habitualmente, ésta le habrá dicho que tienen que perdonar a alguien que todavía supone una carga para su corazón.

Mary Jane A. escribe sobre el perdón: «Siento que perdí una valiosa oportunidad hace pocos años cuando se estaba muriendo mi tía. Un día sentí que necesitaba decirle a mi padre que le quedaba muy poco tiempo para pedirle perdón a su hermana. Creo que sentí una combinación de miedo y enfado hacia él —miedo a que reaccionara con ira hacia mí y enfado por las injusticias que yo sabía que mi padre había cometido con mi tía—. ¿Por qué no ignoré aquellos sentimientos y se lo dije sin más? No tengo ni idea de por qué dudé. Poco antes de que mi tía muriera, estas hondas palabras me llegaron como si se tratara de un mensaje enviado por su alma: “¿Por qué has permitido que el miedo nos mantenga mutuamente alejados de nuestros corazones?”»

Sue B. escribe: «Mi suegro falleció recientemente, pero antes de que lo hiciera, presencié un momento maravilloso e inspirador de una familia reunida para dar el último adiós a un ser querido. Dos días antes de morir, por fin, dijo: “Os quiero” a toda la familia. No había dicho aquellas palabras en toda su vida. En aquel momento, miré a todo el mundo que rodeaba su lecho y supe inmediatamente que todo lo que había ocurrido en el pasado estaba perdonado. Los rostros de todos los presentes lo reflejaban, aquél fue un acto de servicio llevado a cabo por un hombre apenas consciente, pero nos dimos cuenta de que se daba perfecta cuenta de lo que estaba diciendo en aquel momento. Aquello sólo me confirmó que el cuerpo, efectivamente, es débil, pero es espíritu prevalece.»

Charlene T. hizo la siguiente observación: «Cuando estaba atravesando un periodo de grandes dificultades, mi querida amiga Grace compartió conmigo una gran verdad. Todo proviene del amor, incluso cuando no lo parece. Chris Griscom dice que, hasta aquellas personas que nos hacen cosas que nos reportan sufrimiento, están llevando a cabo un gran acto de servicio,

porque no están proporcionando información a través de esa experiencia sobre adónde necesitamos llevar más luz.» Yo estoy de acuerdo al cien por cien con esa enseñanza y adoro absolutamente el hecho de que Grace [Gracia] diera ese mensaje a su amiga.

La última historia de este capítulo trata sobre la curación y una hermosa intervención divina. Sally S. escribe: «Mi pareja se encontraba de vacaciones esquiendo en Francis, pero yo descubrí que no estaba con el grupo de amigos con que me había dicho que iba a ir sino con una mujer bastante problemática que había entrado en nuestras vidas. Ella era muy manipuladora y tenía segundas intenciones en lo que se refiere a mi novio. Yo descubrí que aquella mujer se traía entre manos por medio de su marido. Mientras ataba cabos e iba comprendiendo los acontecimientos que habían llevado a aquella situación, me encontré bebiendo para ahogar mis penas. Yo ya había pasado una época en mi vida en que había bebido en exceso. Le había pedido a mi novio que no almacenara bebidas alcohólicas en casa. No me ayudó; nuestro piso parecía un bar, y a ello había contribuido bastante aquella mujer que no hacía más que enviarnos cajas de vino.

»Aquella mujer trabajaba en un banco. Después de haber bebido mucho vino, solo en casa, pensando en que mi novio y aquella mujer me habían intentado asesinar con todo aquel alcohol, decidí llamar a la sucursal donde ella trabajaba. Eran alrededor de las diez de la noche. No sé quién creía que iba a contestar al teléfono a aquellas horas, pero alguien lo hizo. Eran un hombre y yo me quedé tan sorprendida que le pregunté: “¿Quién es usted?” “El ladrón de bancos”, me contestó con un encantador e inolvidable acento de Liverpool. Me reí y me quedé prendada de su voz instantáneamente.

»“¡Hablas como John Lennon! —le dije—. ¿Qué diablos estás haciendo en el bando a estas horas de la noche?” J. L., como le llamé yo, me fue describiendo a lo largo de varias llamadas cómo estaba colocando explosivos en la caja fuerte. Yo me reí a carcajadas. Seguimos llamándonos por teléfono el uno al otro durante toda la noche. Nunca había estado tan contenta y pasándomelo tan bien en uno de los momentos más tristes de mi vida. Estuvimos hasta las seis de la madrugada contándonos las historias de nuestras vidas, riéndonos, hasta que a mí me saltaron las lágrimas. Entonces él me envió un mensaje por fax: “Aguanta, cariño. Tú puedes comerte el mundo”.

»Me volvió a llamar a las ocho de la mañana para comprobar su estaba bien. Y llamó de nuevo pocos meses después y otra vez al cabo de un año, y los dos nos maravillamos de los cambios y el crecimiento que habíamos experimentado en nuestras vidas y de la importancia del amor. Se llama Jim y averigüé, por un vigilante del banco, que es un electricista que contrataron para que instalara un sistema de alarma aquella noche. Fue una verdadera bendición que aquel hombre apareciera en mi vida justo cuando lo hizo.»

Simbólicamente, la alarma de Sally estaba dejando de funcionar y un electricista compasivo fue capaz de reconectar sus circuitos para que pudiera sobrevivir.

El amor es paciente, el amor es servicial. No conoce la envidia, no es jactancioso, no es engreído. Es decoroso, no busca su interés, no se enfada con facilidad, no lleva cuenta de los errores. El amor no se alegra de la injusticia pero se alegra con la verdad. Todo lo excusa. Todo lo cree. Todo lo espera. Todo lo soporta.

1 Corintios 13

## **Examen del núcleo del cuarto chakra**

No existe un acto de amor que sea insignificante. El poder del amor está presente en cada inspiración que hacemos. Nuestra intención transforma la energía en una fuerza sanadora que impregna nuestros pensamientos y nuestros actos, sea al aguantar la puerta a una persona o al pasar una noche en vela con alguien que acaba de perder a un hijo.

Las siguientes preguntas permiten examinar la intuición del cuarto chakra, explorando lo dispuestos que estamos a abrirnos a los demás. Me gustaría que el lector se formulara las siguientes preguntas:

*Como dador*

1. ¿Con qué tipo de personas o situaciones se conecta mi cuarto chakra?
2. ¿Cuándo he actuado siguiendo los impulsos del cuarto chakra? ¿Me agradó o me decepcionó el resultado?

3. ¿Qué es lo que más me asusta sobre el hecho de abrirme a la intuición del cuarto chakra?
4. ¿Soy consciente cuanto cierro mi corazón a otra persona? ¿Qué motiva mi respuesta?
5. ¿Qué parámetros ha fijado mi corazón para limitar lo que estoy dispuesto a dar?

*Como receptor*

1. ¿Necesito ahora apoyo emocional?
2. ¿Me resulta difícil recibir amor de los demás?
3. ¿Necesito que alguien me perdone o perdonar a alguien?

*UNA ORACIÓN DEL CUARTO CHAKRA*

*Abro mi corazón para recibir amor. Tal vez no sienta entrar ese amor inmediatamente pero viviré en la confianza de que ese amor empiece a fluir en mi interior en el momento en que yo lo pida y que ese flujo no tendrá fin. Dirijo mi atención a la intuición de mi corazón y me abro a recibir una clara revelación. Bendigo a quienes me rodean y me apoyan y a aquellos de cuyo apoyo me beneficio aunque nunca los conoceré en esta vida.*

Y he aquí una oración tradicional hebrea:

*Debéis amar a vuestro Dios con todo vuestro corazón, con cada inspiración, con todo lo que tenéis.*

*Guardad en vuestro corazón estas palabras que ahora os dirijo.*

*Enseñádselas cuidadosamente a vuestros hijos, llevadlas en la mano como una señal y mantenedlas visibles ante vuestros ojos.*

*Inscribidlas en las jambas de las puertas y las verjas de vuestras casas.*

## 5

### Los dones de la elección

Ver qué es lo correcto y no hacerlo es falta de valentía o de principios.

Confucio

Mi primer encuentro con lo que ahora considero el «poder del quinto chakra» sucedió en menos de un minuto y cambió toda mi vida. Ocurrió cuando estaba en primero de carrera de la Universidad Católica, donde todos los novatos tienen que ir a clases de religión. Yo tenía la actitud de «¿Y quién necesita estudiar algo así?» O sea que no estudié y simplemente asumí que aprobaría.

A medio semestre, parecía abocada al suspenso. La profesora, alguien a quien tengo en gran estima desde aquel día, me paró en el vestíbulo antes de entrar en clase y me dijo: «No estás rindiendo en mi clase. Es obvio que eres inteligente y es una lástima que todavía no te haya enseñado nadie a utilizar la inteligencia.» Y después se alejó... sin más.

Sus palabras me dejaron anonadada. Me acababa de decir algo que normalmente me habría hecho sentirme humillada, pero me sentí inspirada, fortalecida. No me lo podía quitar de cabeza. Todo lo que rodeó aquel momento se me quedó grabado, sobre todo el estilo tan desapegado que utilizó mi profesora. Fue capaz de decirme algo que necesitaba oír sin hacerme sentir como un fracaso. Su falta de resentimiento me permitió absorber solamente la gracia y la sabiduría de su guía. En aquel intercambio aprendí sobre el poder de la elección y de la intención. Recordé cómo se había presentado aquella profesora al primer día en clase, diciendo: «Mi intención es enseñaros lo mejor que pueda. Si os gusta o no es algo que carece de importancia para mí. Mi tarea consiste en enseñar.» Nunca antes

en mi vida había oído a nadie afirmar que no le importaba gustar a no a los demás. En aquel entonces yo, como la mayoría de las jóvenes, creía que gustar y ser valorada era la meta de todo lo que hacíamos. Mi profesora me introdujo en el dominio de lo transpersonal. La pureza de intención que mostró con tanta hermosura fue una de sus lecciones más maravillosas.

## **La conciencia del quinto chakra**

Nuestro temor más profundo no es a ser inadecuados. Nuestro temor más profundo es a tener un poder más allá de toda medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta.

Marianne Williamson

El nombre sánscrito del quinto chakra significa «purificado» y se refiere al camino espiritual de tomar conciencia de por qué hacemos lo que hacemos: nuestra intención. Cuanto más conscientes nos volvemos, más nos responsabilizamos de las consecuencias de nuestras acciones. Este nivel de poder también requiere la práctica de las rectas palabras como la denominan los budistas, ya que el quinto chakra se encuentra al nivel de la garganta. Hablar con rectitud implica sopesar cada pensamiento y cada palabra, hablar sinceramente pero con buen juicio, puesto que todo cuanto decimos afecta a las personas que nos rodean. En este quinto nivel de poder, estamos llamados a actuar con respecto a los demás de formas que transmitan una gran fortaleza de espíritu y convicción. En casa elección que hacemos, debemos «Someter la voluntad personal a la voluntad divina», el lema de este centro energético.

Cuando Buda enseñó a hablar con rectitud a su hijo, lo primero que hizo fue pedirle que reflexionara sobre lo que iba a decir y que se asegurara de que esa «acción verbal» no fuera a hacer daño a otras personas. Si iba a hacer daño, debería desistir; si iba a generar felicidad, debería seguir adelante. Si hería a alguien inesperadamente, debería reflexionar sobre ello y

confesárselo a sí mismo e incluso a un maestro, un mentor o un amigo entendido.

Para ser sincero como uno mismo también hace falta valentía. A menudo no queremos reconocer las verdaderas razones que nos llevan a hacer algo ni cualquier consecuencia negativa de nuestras acciones. Hay muchos tipos de valentía que repercuten sobre las elecciones que hacemos. Por ejemplo, necesitamos mucha valentía física para entrar en un edificio en llamas a fin de rescatar a un niño o para dar un empujón a alguien con el fin de impedir que lo atropelle un coche que pasa a toda velocidad. Pero necesitamos una valentía diferente, de tipo emocional, para hablar alto y claro y posicionarnos contra una injusticia o para intervenir en la vida personal de otra persona. Un hombre me dijo: «Yo antes salvaría a alguien de las llamas o de ahogarse que decirle a un buen amigo que sé que es adicto. Lo digo porque ya he entrado en un incendio para salvar a alguien y en cambio tengo a un amigo que es adicto y todavía no he tenido el coraje de intentar salvarlo.»

Por lo tanto, el quinto chakra representa actos de servicio que requieren un tipo más consciente de valentía personal. En este nivel, afrontamos las revelaciones intuitivas, las aceptamos y actuamos de acuerdo con ellas. Hacemos elecciones vitales difíciles que repercuten sobre nosotros mismos y sobre otras personas.

Veo el sacramento cristiano de la confesión como un símbolo del poder del quinto chakra, porque la confesión —a nosotros mismos a través del pensamiento o a un sacerdote— implica sinceridad absoluta y la valentía de admitir que hemos hecho mal. Este sacramento también representa la purificación, porque al confesarnos retiramos conscientemente la energía de aquellas acciones que nos arrepentimos de haber ejecutado. Como ha escrito Maya Angelou: «La historia, a pesar de su desquiciante dolor, no se puede desvivir, pero, si se afronta con valentía, no es preciso volverla a vivir.» En el nivel de poder del quinto chakra, afrontamos los hechos y afrontamos los muchos aspectos de nosotros mismos. Y sometemos nuestra voluntad personal a la voluntad divina.

El creyente que participa en la vida humana, exponiéndose a sus tormentos y sufrimientos, es más digno de consideración que aquel que se distancia del sufrimiento.

Hay un cuento tradicional que trata sobre un anciano sabio que, al parecer, era capaz de responder a cualquier pregunta que le formulaban y dos chicos que intentaron cogerle en falta. Los dos chicos decidieron capturar un pájaro, llevárselo al anciano y preguntarle: «El pájaro que tenemos en las manos, ¿está vivo o muerto?» Si el anciano contestaba que estaba vivo, lo estrujarían hasta matarlo para demostrarle que estaba equivocado; si decía que estaba muerto, aflojarían las manos y dejarían que se escapara volando. De modo que atraparon un pájaro, fueron a ver al anciano y le preguntaron:

—¿El pájaro que tenemos en las manos está vivo o muerto? El sabio les miró y les dijo:

—Efectivamente, está en vuestras manos.

En el quinto chakra reside el poder de la elección y de la intención, la voluntad. Desde un punto de vista metafísico, al hacer una elección transformamos la energía en materia, el pensamiento en forma. Realizamos este ritual alquímico miles y miles de veces cada día, cuando elegimos qué ropa nos ponemos o cuando decidimos ayudar a un desconocido, a un mentor o a un colega de trabajo. Aprender a utilizar este poder de elección equivale a las rectas obras de las enseñanzas de Buda.

A la larga, ejercitando juiciosamente nuestro poder de elección, aprendemos a ver cómo nosotros y nuestras acciones podemos estar en armonía con el mundo que nos rodea. Es posible que sólo experimentemos la gracia de vivir en armonía con el universo en una cantidad reducida de ocasiones, pero esa experiencia siempre se caracterizará por una sensación de confianza y de conexión con todo lo que nos rodea.

Algunas de las cartas que recibí relataban experiencias armónicas que permitieron salvar vidas; algunos de sus autores oyeron instrucciones, como «Reduce la marcha, ahora» mientras conducían y, al seguirlas, evitaron accidentes graves. No tuvieron tiempo para cuestionar o evaluar las instrucciones; se limitaron a seguirlas, una respuesta típica a una intervención divina. Otros se sintieron impelidos a hablar con un desconocido y facilitarle información que simplemente «se les presentó». Otros escucharon un guía interna sobre sí mismos.

Suzanne O. escribe: «Dudé en ayudarme a mí misma hace diez años cuando estaba atravesando una depresión. Si me hubiera detenido y hubiera

escuchado aquella voz interior que me gritaba, me podría haber evitado diez años de sufrimiento.»

Hacemos elecciones a partir de los datos de que disponemos: «Si como esto, entonces...; si me pongo esto, entonces...; si digo esto, entonces...» Disponemos de datos visibles —o físicos— e invisibles, o energéticos. Los datos energéticos nos piden respuestas creativas, potencialmente transformadoras. Por ejemplo, una persona que conozco tenía que operarse para que le extirparan un tumor canceroso. Durante los años que precedieron al diagnóstico del tumor, había recibido numerosas señales energéticas — intuitivas sensaciones extrañas de que había algo que iba mal. Culpaba continuamente de su mala salud física y emocional a su matrimonio y a su trabajo; traducción: identificó claramente dos factores estresantes pero decidió no hacer nada al respecto. Su respuesta era: «¿Qué puedo hacer?: él no va a cambiar y yo necesito el trabajo.» Su estrés emocional y físico fue aumentando conforme iban pasando los años, manifestándose, como suele hacer la tensión intuitiva reprimida, en forma de rabietas y culpando de su ansiedad a las deficiencias de otras personas. Por último, el estrés energético hizo su aparición en el ámbito corporal en forma de cáncer de mama. En cuanto la enfermedad se hizo física, sus elecciones se redujeron: tenía que responder al proceso físico. Sin embargo, si hubiera escuchado los avisos que le enviaban su intuición sobre su acuciante necesidad de cambiar de vida para poder recuperar la salud, podría haber aliviado su insoportable sufrimiento emocional y tal vez —sólo tal vez— incluso evitado la enfermedad.

Es arriesgado establecer una relación directa entre el estrés y la enfermedad, y, a lo largo de los años, he aprendido que no hay nada parecido a un único factor emocional, físico o de conducta al que se pueda culpar de haber provocado una enfermedad. Aun así, a veces es obvio que los malos hábitos como fumar o el estrés constante, nos enferman. Tenemos que aprender a cuidarnos, a escuchar y descifrar las señales que nos envía el cuerpo y a mantenernos alejados del camino de la enfermedad. A medida que aumenta la percepción consciente del nivel del quinto chakra, el mundo interior gana autoridad sobre el físico, y podemos oír con mayor claridad la guía interior y actuar en consonancia.

La carta de Sheri H. ilustra la valentía que se necesita para seguir los dictados de la intuición: «Hace algunos años, yo trabajaba como voluntaria en

un hospital local. Me di cuenta de que acababa de ingresar en urgencias un bebé que nos respiraba. Inmediatamente pensé en el síndrome de muerte, súbita del lactante, que en 1988 se llevó a mi cuarto hijo cuando sólo tenía tres meses. Dejé la sala donde estaba trabajando para ver si podía ofrecer mi apoyo a sus padres. La madre estaba fuera con su suegro, sollozando: “Estaba bien cuando lo acosté. ¿Cómo puede haber muerto?” Mientras la madre seguía llorando, yo esperé el momento oportuno y me dirigí despacio hacia ellos. Me excusé por mi intromisión en un momento como aquél y le ofrecí un trozo de papel donde había escrito mi nombre y mi número de teléfono, después de explicarle que yo había perdido un bebé por el mismo problema y que, si necesitaba ayuda o apoyo, podía llamarme. La madre cogió el papel, me abrazó y las dos nos pusimos a llorar. Nos hicimos buenas amigas. Aquel día seguí mi intuición para acercarme a aquella mujer que estaba sufriendo.

»La directora de servicios sociales del hospital presenció la escena y se enfadó tanto que pidió al director de la sección de voluntarios que me despidiera (a pesar de que yo era voluntaria). Me dijo que no tenía por qué interferir en el proceso de duelo de la gente porque yo no tenía ningún tipo de formación en ese campo. Yo le pregunté si se le había muerto algún hijo de muerte súbita y ella me contestó que no. Le dije a mí sí y que eso me convertía una experta en el tema, y añadí que ninguna formación podía preparar a nadie para que supiera qué hacer en una situación como ésa mejor que la experiencia de haberla tenido que vivir. La ayuda que ofrecí a aquella joven madre se quedó grabada en mi mente porque tuve que salir de mí misma y superar el miedo a inmiscuirme en la vida de otra persona para encontrar la valentía de acercarme a ella.»

Yo sé que puedo hacer lecturas médicas intuitivas, pero también sé que no se las tengo que hacer a todo el mundo. Me considero «cósmicamente disponible», ésa es mi costumbre. Siento una gran empatía por la enorme cantidad de gente que se ha encontrado en la dolorosa tesitura de recibir una guía directa y carecer de la fortaleza de ánimo necesaria para seguirla. Un intuitivo que todavía no haya examinado el significado de la valentía personal se encontrará en más de una crisis dolorosa hasta que supere cualquier reserva racional a actuar siguiendo una guía no racional. En las cartas que recibí mucha gente expresaba sus remordimientos por no haber tenido el valor de seguir su guía intuitiva, así como las consecuencias de esa elección.

Todos podemos pensar en alguna circunstancia en la que, mirando atrás, nos habría gustado tener la valentía que esperamos tener ahora.

El carácter no se puede desarrollar en la calma y la quietud. Es sólo a través de la experiencia del ensayo y el sufrimiento que se fortalece, se aclara la visión, se inspira la ambición, y se alcanza el éxito.

Helen Keller

Muchas de las cartas que recibí revelaban un miedo a ser intuitivo y no saber cómo llevar a la práctica cómo seguir los dictados de la intuición. Este miedo ha llegado a crear una crisis de conciencia en algunas personas. Quiero tranquilizar a esas personas señalando que no tenemos la obligación de seguir todas las sensaciones intuitivas que tenemos, pero debemos encontrar una zona de comodidad que nos permita sentirnos a gusto sin actuar. A menudo percibo desequilibrios y problemas de salud en algunas personas, pero raramente me acerco a ellas para explicárselo, ni tampoco me siento obligada a decir algo en todas las situaciones. Si se dan las circunstancias que propician hablar sobre ello, entonces es posible que comparta mis intuiciones. De todos modos, yo evalúo antes la situación, como debe hacer toda persona que tenga este tipo de facultades. Pero no es nada fácil. Muchísima gente me ha dicho que sus facultades intuitivas le han creado crisis personales y sociales porque no están seguros de cómo utilizarlas. Como consecuencia, acaban reñidos con sus facultades. Podemos ver este miedo a la intuición y a la elección reflejando incluso en algunas obras de arte y en el cine.

La película Grand Canyon: el alma de la ciudad por ejemplo, está repleta de sincronías y ángeles cotidianos que entretejen las historias de los personajes de formas que cambian sus vidas. Un personaje se encuentra a un bebé abandonado al pie de un arbusto durante su carrera pedestre matutina después de modificar impulsivamente su ruta habitual. Ella está convencida de que ese bebé está allí porque ella tenía que encontrárselo y quedárselo, y le dice a su dubitativo marido: «Se ha establecido algún tipo de conexión que se debe llevar adelante.» Sin embargo, su marido intenta poner fin a la conversación diciendo que le duele la cabeza, pero ella contesta: «Es una

respuesta inapropiada tener dolor de cabeza en presencia de un milagro.» Sí, es inapropiado, pero, cuando, en vez de abrazar el milagro, le tenemos miedo, el dolor de cabeza es una respuesta bastante habitual.

Parte de la preocupación sobre cómo seguir los dictados de la intuición proviene de la reticencia básica a abrirnos a una guía que nos empuja a traspasar los límites, a salirnos de la rutina y de nuestro círculo cotidiano. La mayoría de las personas sólo quieren ser lo bastante intuitivas como para poder tomar decisiones vitales sabias sobre sí mismas. Pero, en cuanto una persona empieza a tener intuiciones, no puede dejar de tenerlas. Necesita desarrollar una sensación de seguridad sobre quién es y qué tareas tiene encomendadas en esta vida. Julia C. escribe: «Cuando iba al instituto, a menudo veía cómo muchos de los “tíos cachas” de la clase se metían con una chica de pueblo que tenía sobrepeso y era bastante feúcha. Con frecuencia hacían comentarios desagradables cuando la veían o utilizaban un apodo horrible a ella. Me sabía fatal, pero nunca tuve la valentía de interceder por ella. Al cabo de un tiempo, aquella chica dejó de venir al instituto. Me olvidé completamente de ella hasta que estaba en último curso de bachillerato. Como parte de la asignatura de psicología, visitamos una institución psiquiátrica estatal. Mientras paseábamos por los pabellones, nos encontramos con aquella chica. Había perdido mucho peso y se había vuelto sumamente atractiva. Muchos de los chicos que le habían torturado estaban en aquella visita. Vi cómo ella se escurría para alejarse de ellos y en aquel momento me pregunté si habría acabado en una institución como aquélla por cómo la trataron en el instituto. Deseé con todo mi corazón haber tenido la valentía de interceder por ella y me pregunté qué habría ocurrido si una sola persona se hubiera puesto de su parte.»

Todas las palabras que decimos y todos los pensamientos que tenemos contienen fuerza, pero a veces la mejor ayuda que podemos ofrecer es no decir nada. Las palabras sólo son una forma de comunicación y no son ni de lejos tan poderosas como la energía que contienen las acciones, los pensamientos, el lenguaje corporal, el contacto ocular y las expresiones faciales. Sabemos que confiamos mucho más en la energía que hay detrás de las palabras dichas que en las palabras en sí mismas. Cuando decimos que no queríamos decir, sabemos que el interlocutor lo recoge. Es algo que podemos sentir.

También podemos sentir el apoyo energético, tanto activo como silencioso. Mientras estaba organizando las cartas que recibí, me extrañó que nadie mencionara la decisión de ahorrarse comentarios, críticas o cotilleos sobre otra persona que podrían hacerle daño. Esto también puede ser un acto de servicio. Preguntémonos a nosotros mismos: «¿Qué posible motivación puede haber detrás de un comentario hiriente? ¿Lo que hacemos sólo para presenciar la causa y el efecto de una cadena de hechos negativos? » Los cotilleos y los comentarios negativos nos hacen sentir una ráfaga de poder bastante perversa, que es adictiva. Pero la comunicación atenta y compasiva tiene la facultad de engrandecer la vida, sanarla y cambiarla para siempre, como ilustra la siguiente carta.

Adam G. escribe: «Soy músico de jazz y hace varios años me pidieron a última hora que reuniera una banda de músicos para actuar en un elegante local del centro de Londres. Ninguna de las personas con quienes suelo tocar estaba disponible, de modo que llamé a unos jóvenes músicos de jazz muy buenos que conocía vagamente y que pensé que podrían estar libres aquel sábado por la noche. Siempre me había hecho ilusión tocar con aquellos músicos. Se lo propuse y ellos asintieron. Estaba sorprendido y halagado de que estuvieran dispuestos a tocar conmigo y también un poco nervioso porque me sentía inferior. Recuerdo que perdí el ritmo en una improvisación particularmente salvaje. El estilo que tocaban aquellos músicos era muy sincopado y resultaba difícil seguir a menos que tuvieras mucha experiencia. Uno de ellos, precisamente el que yo más admiraba, se dio cuenta de que estaba perdiendo el ritmo. Cogió un cencerro y lo tocó justo a tiempo, como si fuera un metrónomo, para ayudarme a recuperar el compás. Aquello me sorprendió y me encantó, además de ayudarme a tocar con mayor soltura. Lo que hizo aquel músico me llevó a sentir que formaba parte del grupo en vez de avergonzarme por no tener la sofisticación rítmica que tenían ellos. Nunca hablamos sobre aquello, pero yo me sentí sumamente agradecido y conmovido por el hecho de que aquel músico quisiera ayudar al miembro más débil del grupo, en vez de limitarse a criticarme, como suelen hacer muchos músicos virtuosos.»

Cuando se cierra una puerta, otra se abre; pero a menudo miramos tan obstinada y tristemente la puerta que se ha cerrado que no vemos las que se nos abren.

Alexander Graham Bell

Muchas de las cartas que recibí contenían recuerdos dolorosos sobre pálpitos no escuchados que habían instado a los autores a llamar a determinada persona, sólo para comprobar más adelante que aquella persona se había suicidado o había fallecido a consecuencia de una enfermedad. Yo conozco muy bien la sensación que invade mi psique y mi cuerpo cuando no quiero hacer algo pero sé que debería hacerlo, y adoro esa sensación..., es como una intensa ansiedad mezclada con culpa y enfado. Pero esa sensación tiene que ser desagradable precisamente a fin de evocar una respuesta. Es nuestra intuición para la supervivencia pidiéndonos a gritos que impliquemos a nuestro corazón, elijamos y hagamos algo.

La próxima carta es de una mujer que recibió instrucciones muy claras pero eligió no seguirlas. Véase que lo que más lamenta ella no es el hecho de haber recibido las instrucciones intuitivas, sino su respuesta y el motivo que le llevó a tomar la decisión de no actuar. Connie M. escribe: «Hace un par de años, hice una excursión con el Club Sierra de Dallas. Aquí los septiembres son muy calurosos y aquel día hacía muchísimo bochorno. En una curva del camino nos encontramos a un hombre y una mujer. La mujer estaba en el suelo, llorando, sosteniendo a un perro muerto en su regazo. El perro parecía haber sufrido un colapso a consecuencia de un golpe de calor. Antes de saber lo que estaba sucediendo, empecé a abrirme paso hacia la parte delantera del grupo, encaminándome hacia el perro. Yo sabía que podía devolver la vida a aquel perro. Lo único que tenía que hacer era colocar las manos sobre él. En mi vida de cada día yo no estaba en contacto con ese poder, pero la parte de mí que se estaba abriendo paso hacia aquel perro había aceptado ese poder como algo completamente normal y cotidiano. Entonces, una voz en mi cabeza me dijo: “¿Te has vuelto loca? Tú no puedes ayudar a ese perro” De modo que me detuve y me quedé de pie, impotente, sin hacer nada, como todos los demás. Desde aquel día, pienso en aquel perro y me pregunto qué habría ocurrido si hubiera seguido avanzando.»

Kara Z. escribe sobre su respuesta intuitiva de realizar un acto de servicio: «Hace pocos años viajé a Guatemala para asistir al funeral de mi madre. Mientras estaba en una tintorería de lavado en seco, noté algo extraño detrás de mí y vi a un hombre intentando sacar a una mujer de un coche a tirones. Me giré de inmediato y empecé a caminar hacia el coche,

preguntándole al hombre: “¿Pero qué es lo que quiere?” Me miró, sacó un revólver del 45 y me apuntó a la frente. Yo seguí avanzando, con los brazos colgando y mostrándole las palmas, repitiéndole la misma pregunta. Él me pidió una y otra vez que retrocediera, pero yo seguí avanzando hacia él. Luego le tiró las llaves a la mujer y se fue corriendo. Aquel incidente tuvo muchos espectadores, pero ninguno movió un dedo: se limitaron a observar en silencio. Aquel hombre había intentado raptar a la mujer. Supongo que yo lo detuve.»

## **Intuición y valentía**

Hay que decir la verdad y decirla afablemente, no se debe decir la verdad de forma desagradable, no se debe mentir sólo para complacer, ésta es la ley eterna.

Leyes de Manu

A menudo dudamos en seguir los dictados de la intuición por miedo. Todavía más a menudo, nos asustan los cambios que pueden conllevar nuestras acciones en nuestras vidas. Sin embargo, la guía intuitiva sólo trata sobre el cambio. Es información energética dotada del potencial de influir en el resto del mundo. Temer el cambio pero anhelar la claridad intuitiva es como temer la noche fría y oscura mientras vertemos agua sobre el fuego que ilumina nuestra cueva. En el quinto chakra, el centro de la «elección y la consecuencia», una revelación del tamaño de un grano de mostaza tiene suficiente fuerza como para traer una ilusión del tamaño de una montaña. La verdad pega sin misericordia. Tememos a nuestras intuiciones porque tememos el poder de transformacional que contienen nuestras revelaciones.

Cuando tenemos admitir lo que sabemos, nos convertimos en verdaderos expertos en el arte de la inconsciencia deliberada. Todo padre o madre que ha negado durante meses o años la adicción a las drogas de su hijo lo sabe. Toda mujer que ha ignorado las infidelidades de su marido lo sabe. Pero ignorar la verdad sólo crea más mentiras y energía destructiva.

Sin embargo, en cuanto admitimos la verdad, nuestra vida entra en una órbita de cambios, lo queramos o no. Algunas de las cartas que recibí trataban sobre la capacidad de sus autores de afrontar una información

dolorosa. Ellos fueron capaces de valorar al mensajero, en vez de dispararle. Y, a raíz de la aceptación de los hechos, aconteció un cambio personal positivo en sus vidas.

Sylvia L. escribe: «Los actos de servicio no siempre se viven como algo agradable; a veces la ayuda llega cuando alguien está dispuesto a decirte algo que necesitas oír aunque lo más probable es que no quiera oírlo. Éste es el tipo de ayuda que yo recibo más a menudo —un sándwich de realidad y verdad—. Frecuentemente no quiero oír lo que me dicen, pero bendigo a esas personas que son capaces de ignorar mis rasgos de personalidad y van directamente a lo más profundo de mi ser. Es algo que me saca de quicio, pero lo significa todo para mí. La verdad es que se me quiere a pesar de lo sumamente olvidadiza que soy.»

Deb M. escribió: «Cuando me acababan de diagnosticar un trastorno bipolar, los rápidos y cíclicos cambios de mi estado de ánimo asustaron a mis amigos, familiares, vecinos, y, después de un fuerte episodio maniaco en el trabajo, también a mi jefe. Me confiné en casa, deprimida, con tendencias suicidas y fuertemente medicada. La distribuidora de productos Avon empezó a pasar cada vez más tiempo conmigo y a escuchar mi desesperación. Ella tenía muchas clientas, trabajaba día y noche, pero siempre encontraba tiempo para mí. Empezó a sacarme a comer dos veces por semana. Desestimó todas las excusas que yo le daba – mi aspecto desaliñado, que no tenía dinero, que estaba demasiado cansada—. Me sacó de casa: al sol, a caminar (antidepresivos naturales). Ahora yo tengo las puertas abiertas para la gente y escucho a los desconocidos. Me acuerdo de cuando estaba sola y nadie tenía tiempo para escucharme, nadie más que aquella mujer. Estoy devolviendo a los demás lo que más me ayudó a mí: la atención afectuosa de otra persona. El único momento en que dudé de mi apertura fue cuando me violó un conocido en quien confiaba. Incluso entonces supe que mi apertura es una parte esencial de mí que no podía cerrar. Ésta es mi ofrenda al mundo: la capacidad de escuchar y de conectar emocionalmente con todo tipo de gente.»

De todos modos, las acciones intuitivas no siempre tienen que ver con el dolor. En la cara amable del hecho de compartir con valentía, Pat C. escribe: «Hace un año y medio tomé la decisión de decir en voz alta a las personas con quien estuviera hablando cualquier cumplido o pensamiento positivo que se me ocurriera. Durante muchos años había pensado: “ ¿Y a

quién le importa lo que yo piense?” Cuando me di cuenta de que a la gente le importa menos lo que pienso sobre mí y más lo que pienso sobre ella, me resultó más fácil compartir mis pensamientos. Lo que me motivó fue comprobar cómo reaccionaba la gente a los cumplidos. Hace poco he empezado a explicar lo que hago con la esperanza de extender el hábito.»

A veces, las experiencias traumáticas de otras personas nos ayudan a curarnos de nuestros propios traumas. El poder del quinto chakra incluye ser receptivo a las palabras y experiencias de otras personas y saber agradecer la sabiduría que nos intentan impartir. La curación a veces requiere un testigo capaz de observar o escuchar compasivamente nuestra pena y mitigarla. Un testigo curativo puede ser cualquier persona, desde un terapeuta o un médico hasta un amigo de confianza o, como en la próxima carta, un perfecto desconocido. Cuando nos encontramos con un testigo curativo, debemos aceptar la bendición de ese momento.

Janelle D. escribe: «Sentarse a escuchar mientras alguien habla y dejar que esa persona se encuentre con sus sentimientos y experimente sus emociones sin comentar nada, y crear un espacio seguro para que esa persona pueda encontrar su camino, con independencia de la coyuntura en que se encuentre, es un acto de servicio. Cuando tenía veintiún años, viajé por Europa haciendo autostop. Me violaron y me abandonaron en un área deshabitada. Cuando recuperé un poco la compostura, intenté que alguien me acercara a una zona habitada. Volví a hacer autostop y me recogieron tres hombres diferentes en tres vehículos diferentes. Uno era un conductor de camión que no hablaba ninguno de los dos idiomas que yo hablo. Se mostró preocupado por lo que me había ocurrido, pero no podía comunicarse conmigo. El segundo hombre era un norteamericano que, básicamente, creía que yo había tenido lo que merecía. La tercera persona que me paró fue un anciano. Llevaba traje y tenía la más dulce de las sonrisas. En cuanto me subí al coche, se dio cuenta de que estaba alterada, y, al cabo de un raro, me preguntó que me había pasado. Yo se lo expliqué y él se quedó en silencio durante un buen rato. Al final, respiró profundamente y me habló. Me gustaría poder recordar las palabras exactas que dijo porque fueron sumamente elocuentes. Básicamente me contó que había estado en un campo de concentración durante la guerra. Todos los miembros de su familia habían muerto en campos de concentración o habían sido asesinados por ser judíos. Ninguna de las personas que él conoció antes y durante la guerra había

sobrevivido. Había sufrido tanto y había visto tanto sufrimiento a su alrededor que sabía que Dios tenía una finalidad especial para mantenerlo con vida. De modo que ahora, cuando veía a alguien que parecía necesitar algo, como yo, intentaba ayudarlo porque él sabía qué es estar solo, desamparado y sin esperanzas. Y por eso podía entender lo que sentía y por lo que estaba pasando. Me dijo: “Te ha ocurrido algo terrible. Dios te dará la oportunidad de ayudar a otros porque tú has experimentado el dolor que ellos sentirán. Dios te guiará para que lo hagas, del mismo modo que me ha guiado a mí todos estos años.” Entonces me llevó a un albergue juvenil donde pasé la noche y arregló las cosas para que me pudiera quedar también al día siguiente a fin de descansar y recuperarme. Yo no tuve que hacer nada. La mujer del albergue me cuidó porque él se lo pidió. Nunca supe cómo se llamaba, pero sus palabras me ayudaron a encontrar el consuelo y, gracias a él, pude descansar y recuperarme en un lugar seguro.»

Esto es gracia sanadora en acción.

## **La valentía de tomar decisiones que cambian la vida**

Ganas fuerza, coraje y confianza en cada experiencia en la que realmente te detienes a mirar al miedo a la cara. Eres capaz de decirte a ti mismo: «He vivido este horror. Puedo afrontar lo próximo que me ocurra.» Debes hacer aquello que crees que no puedes hacer.

Eleanor Roosevelt

La siguiente carta representa un raro encuentro en el que participaron la intuición, el valor y la compasión. Lorraine C. escribe: «Cuando tenía diecinueve años, un hombre muy corpulento entró en mi coche y me ordenó que condujera hasta determinado lugar. Yo no me asusté y, cuando hube aparcado el coche, lo seguí hasta una casa que había detrás de otra casa mucho más grande. Me habló durante seis horas. Aparentemente acababa de abandonar el ejército y se había montado la película de que yo era su novia. Cuando sentí que era la hora de marcharme, le dije que tenía que volver a

casa. Me acompañó hasta el coche y me pidió que la próxima vez que le visitara me pusiera un vestido y llevara el pelo suelto. Conduje hasta mi casa sabiendo que aquel hombre se había sentido tan solo que había hecho aquello arrastrado por la desesperación. También sabía que, de algún modo, ahora aquel hombre estaba en paz.»

La valentía no consiste sólo en lo que estamos dispuestos a decirle a alguien o a admitir sobre nosotros mismos. También hace falta valor cuando uno se equivoca al juzgar mal a una persona y después se desdice para ayudar a esa persona a salir airosa de la situación. La próxima carta es una inspiradora historia de humildad. Barrie K. escribe: «Cuando estaba en cuarto curso de secundaria, mi familia se mudó de las afueras de la ciudad, donde los institutos públicos eran excelentes, al centro, donde sólo había institutos públicos mediocres. Mi padre nos había abandonado años atrás, mi madre vivía de las ayudas sociales y padecía depresión crónica y, a mí, el mayor de cuatro hermanos, la vida familiar no me resultaba nada divertida. No nos podíamos permitir vivir en las afueras de la ciudad, de modo que tuvimos que trasladarnos al centro. Cuando mi madre me llevó al despacho del director de mi nuevo instituto, éste se lamentó de que aquel centro no pudiera ofrecerme estudios adaptados a mi nivel académico. Los dos sistemas escolares eran tan diferentes que no se podían establecer correspondencias entre cursos o asignaturas. Además, el año académico ya estaba muy avanzado. En mi anterior instituto, yo siempre había ido al grupo más adelantado y me había ido muy bien. Los estudios eran lo que más me importaba en la vida. El director del nuevo instituto me recomendó que volviera a mi antiguo centro, pero mi madre no podía pagar el autobús diario. Al final, me colocaron en un batiburrillo de clases, una de las cuales era la de biología superior. En mi antiguo instituto estaba en cuarto curso de secundaria, pero en el nuevo me pusieron en bachillerato, con alumnos mayores que yo. Ni el profesor ni los alumnos me recibieron con muy buena cara.

»Tres días después de empezar las clases, teníamos un examen de genética. El profesor de biología me dijo: “Tú tendrás que hacerlo con el resto de la clase”. Yo le contesté que no me importaba porque ya había dado aquel tema en mi antiguo instituto. El examen era difícil y yo lo hice mejor que supe. El profesor nos dijo que tendría las notas al día siguiente. Cuando llegué a clase al día siguiente, el profesor me pidió que fuera a su despacho. Cerró la puerta, se cruzó de brazos delante de mí y me dijo: “No sé cómo lo has

hecho, siendo nuevo en el centro, pero no vas a salir de este despacho hasta que me expliques cómo conseguiste una copia del examen y quién te la facilitó.” Me quede de piedra. Nadie me había acusado jamás de copiar en un examen. Levantando la voz, el profesor repitió: “¿Cómo conseguiste el examen?” Yo empecé a llorar y él se limitó a mirarme fijamente. Le dije: “¿Por qué cree que he copiado?” Y él me contestó: “Porque el examen que puse es imposible acabarlo en una hora. Las preguntas se van haciendo cada vez más difíciles. No sólo contesté bien a las preguntas, sino que has sacado la mejor nota de todos los alumnos que han pasado por mi clase en todos mis años de docencia. No puedes haberlo hecho sin saber previamente las respuestas.” Le dije que llamara al profesor que tenía en mi antiguo instituto porque allí ya habíamos dado toda la materia que entraba en el examen. Él me dijo que lo haría y me dejó marchar.

»No tuve noticias tuyas hasta al cabo de aproximadamente una semana. Los demás alumnos de mi clase estaban a punto de hacer el examen final para obtener el título de bachillerato. Al final, aquel profesor me pidió que fuera a su despacho. “Me he estado informado —me dijo—. Te sabías la materia, aparentemente. Cuando se haya ido los demás alumnos, tú y yo tendremos una tutoría sobre biología con proyectos especiales.” Sentí un gran alivio al comprobar que me había ganado su aprobación. Disfrute mucho con los proyectos que desarrollamos juntos en las dos semanas siguientes. Y tal vez fue todavía más importante el hecho de recibir la atención de un hombre adulto y considerado. Entonces me dijo: “En este instituto estás perdiendo el tiempo. ¿Te gustaría acabar el instituto un año antes para ir directamente a la universidad?” Arregló las cosas para que pudiera hacer exactamente eso. Dedicué el siguiente año a completar algunos requerimientos estatales y después me salté un año de bachillerato y entré en la universidad. Además, aquel profesor lo organizó todo para que yo pudiera disfrutar de una beca de estudios de cuatro años y tener un trabajo compatible con mis estudios para sufragarme los gastos. Era mucho más de lo que podrían haberme dado mis padres. Y aquel profesor lo hizo sin recibir ningún tipo de reconocimiento o recompensa.

»Aquel profesor quería que yo estudiara medicina, pero, cuando elegí humanidades, no se quejó. Me licencié y luego obtuve dos másters y un doctorado, todos en humanidades. Cuando cumplí treinta años, me deprimí porque sabía que no estaba haciendo lo que se suponía de tenía que hacer.

Un día, en una librería, leí como el Dr. Albert Schweitzer, siendo profesor, había sentido la llamada de estudiar medicina. Pensé que, sí él lo había hecho, también podría hacerlo yo. Y añadí el título de doctor en medicina a mi lista de títulos. Una vez licenciado, me acordé de mi profesor de biología y le envié una carta para que supiera que, después de todo, había acabado dedicándome a la medicina. Y ahora procuro utilizar mis manos para ayudar a mejorar la salud y las vidas de mis pacientes.»

Algunas de las mejores *descargas* intuitivas y de más alto voltaje que recibimos nos dicen qué debemos hacer por los demás. Los pálpitos intuitivos por el bien de otras personas son responsabilidades cósmicas, pero la gente a menudo los desestima precisamente porque exigen un esfuerzo. Asumámoslo, queremos ver el resultado antes de arriesgarnos a actuar. Nos preguntamos: «¿Qué pinto yo en todo esto?», y nos justificamos diciéndonos: «Sólo quiero estar seguro de que no voy a desperdiciar mi energía o a fracasar.»

Dejad que vuestras obras se hagan por el amor de Dios.

Mishná, Abot 2:17

Drew C. escribe: «Hace pocos años llegó una pareja a nuestro vecindario, que, por aquel entonces, estaba bastante deteriorado. El área se había ido descuidando con el paso del tiempo y, de algún modo, los vecinos, yo incluida, simplemente permitimos que ocurriera. Pues bien la pareja de recién llegados se puso a arreglar su casa inmediatamente, pintaron la fachada y adecentaron los alrededores. Poco a poco, su casa empezó a tener un aspecto muy acogedor. Una vez finalizada la mayor parte de las reformas, nos sorprendieron invitando a todos los vecinos a una barbacoa. Afables y acogedores, ellos, al igual que el resto de los vecinos, no tenían mucho dinero, pero lo que les faltaba en economía lo compensaban con creces con su creatividad. Me preguntaba quién sería el primero del grupo en comentar lo bien que les habían quedado las reparaciones y la decoración. Al final lo hice yo y aquello sirvió para romper el hielo. Enseguida se inició una conversación y ellos se mostraron muy abiertos y encantados de hablar sobre

el poco dinero que hace falta gastarse para reparar tal cosa o adecentar o decorar tal otra. Al final de la velada, se habían ofrecido voluntariamente a impartir un taller sobre cómo renovar nuestras casas. La mayoría de los vecinos del bloque asistimos a la primera de las muchas clases que impartieron, que fue un verdadero acontecimiento social al que todos acudimos con comida y dulces. Pronto aquellas reuniones se convirtieron en el acontecimiento del mes y se crearon equipos de trabajo que empezaron arreglando un piso y después siguieron con el resto del bloque. Al final, nuestro bloque se convirtió en el tema de conversación de todo el pueblo. Durante las vacaciones, elegimos un tema decorativo y todos juntos conseguimos que el bloque pareciera un lugar maravilloso. Las amistades y los vínculos que forjamos entre nosotros fueron increíbles. Y nuestro bloque se convirtió en una comunidad muy unida donde reinaba el afecto. He aprendido muchísimo de esta experiencia y, sobre todo, algo muy importante: que lo único que hizo falta para iniciar esta increíble aventura fue apreciar el talento de dos personas buenas y generosas.»

En una historia igual de maravillosa que celebra la capacidad de llevar a la práctica ideas intuitivas que ayudan a muchos, Charles N. escribe: «Hace dos años, cuando estaba de vacaciones en el Caribe, vi una pequeña y destartada construcción que se parecía a las cabañas que construíamos cuando yo iba al instituto. ¡Resultó ser una escuela! Hice fotografías de todos aquellos niños tan monos y anoté el nombre y el número de teléfono del profesor. Pensé que tal vez podría enviarles algunos libros y bolígrafos cuando regresara a casa. Pero una vez allí pensé: “¿De qué les van a servir a esos niños unos cuantos libros y bolígrafos?” Debo admitir que siempre quise ser rico para poder ayudar a niños como aquéllos. Pues bien, yo ya había cumplido cuarenta y un años y no era rico, de modo que decidí que no necesitaba ser rico para ayudar a los niños. Y tomé la decisión de recoger dinero para aquella escuela.

»Una amiga mía que estaba en el Caribe me ofreció su ayuda y juntos organizamos una rifa. Compramos dos billetes de avión de ida y vuelta al Caribe, y un hotel nos donó tres noches para los ganadores. Una importante destilería de ron donó ron para celebrar una fiesta. Trabajé duro durante varios meses. Tenía que imprimir los números de la rifa y las invitaciones para la fiesta y tenía que encontrar un recinto donde celebrar la rifa. Amplié las fotografías de los niños y las colgué en las paredes del recinto. Soy un

poco vago por naturaleza, pero todo aquel trabajo no fue trabajo para mí. Fue diversión y me hizo sentirme muy bien. Al final recogimos cuatro mil dólares y con ese dinero compré material para tres escuelas ¡Dos de ellas recibieron sendos ordenadores y aquello fue todo un acontecimiento! Fue la mejor experiencia de mi vida. Un pequeño esfuerzo puede dar grandes frutos en un país donde no tienen tantas cosas como en el nuestro. Ahora vendo los diseños de ropa que hace mi novia a una tienda de ropa de segunda mano y el dinero que sacamos, junto con el dinero extra que puedo conseguir, es para esas tres escuelas. Este mes vuelvo al Caribe con dos bolsas llenas de material escolar. Iré cada año a partir de ahora.»

## **Revelaciones sanadoras del quinto chakra**

¿Hay alguna relación entre la calidad de nuestra salud y la calidad de nuestras elecciones? ¿El hecho de reprimir las revelaciones intuitivas tiene alguna consecuencia sobre la salud? ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando nos volemós deliberadamente inconscientes a fin de ignorar los dictados de nuestra guía interior? ¿Qué implicación tiene la salud intuitiva en la salud biológica? Aunque nunca he leído un solo artículo médico en el que la «intuición reprimida» se haya reconocido oficialmente como fuente de estrés, desde mi perspectiva, la elección de ignorar, evitar o negar la guía intuitiva es tan tóxica como un mal hábito. La relación existente entre nuestro cuerpo y nuestra naturaleza intuitiva es más que íntima. Nuestro cuerpo resuena con cada impulso intuitivo que recibimos. Todos hemos sentido que algo iba mal en algún momento de nuestras vidas y hemos experimentado el intenso malestar que acompaña a esa sensación. De forma similar, cuando reconocemos la guía interior pero no la seguimos por miedo, lo más probable es que nos sintamos culpables tristes o incluso deprimidos. Nunca me atreveré a establecer una conexión entre enfermedades específicas, como el cáncer u otros trastornos que pueden poner en peligro la vida de una persona, y las pautas de comportamiento intuitivo reprimido. Pero, como

mínimo, sé que una persona no podrá estar emocionalmente sana mientras siga traicionando su vida interior.

## **Examen del núcleo del quinto chakra**

Las decisiones se experimentan como congruentes con la mente y con el espíritu. Esto es cierto en las situaciones más diversas, ya sea que nos estemos planteando cómo ayudar a un amigo o que debamos decidir si seguimos o no una corazonada. El hecho de obedecer a la sabiduría de la intuición nunca nos dejará confusos o con una sensación de habernos traicionado a nosotros mismos, independientemente de los mucho que nos exija el compromiso que tengamos que asumir.

No hay ningún acto más poderoso que el de hacer un elección. Hemos de elegir buscar la presencia simbólica o espiritual en cada momento o situación de nuestra vida. Hasta el acto positivo más pequeño puede ayudar a sanar a otra persona.

El examen del quinto chakra nos conduce al centro de los procesos intuitivos y de toma de decisiones. Propongo al lector que se responda a las siguientes preguntas.

### *Como dador*

1. ¿Cómo distingo entre la retroalimentación mental y las instrucciones intuitivas?
2. ¿He temido alguna vez a mi guía intuitiva?
3. ¿He tenido alguna vez la experiencia de hacerle una lectura intuitiva a otra persona sin ni siquiera querer hacerla?
4. ¿En qué circunstancias es probable que me vuelva deliberadamente inconsciente cuando otra persona tiene problemas?
5. ¿Tengo una especial claridad intuitiva cuando alguien me necesita?

### *Como receptor*

1. ¿Hay alguna elección que necesito hacer en mi vida en este momento y que temo hacer?
2. ¿Tengo la sensación de que mi vida depende más de las decisiones que toman otros que de las que tomo yo?

3. ¿Tengo la sensación de que mi vida interior está en un punto de inflexión, pero me asusta profundizar más en mi espacio espiritual?

#### UNA ORACIÓN DEL QUINTO CHAKRA

*Concédeme la valentía de recibir instrucciones y orientaciones intuitivas sin sentir miedo. En este momento, abrazo conscientemente esa guía para dar el próximo paso a fin de ayudarme a mí mismo a \_\_\_\_\_ y de ayudar a otra persona a \_\_\_\_\_. Reconozco que esta guía me llegará instantáneamente; yo sólo necesito sentir su presencia y escuchar.*

Y aquí una plegaria tradicional hebrea:

*Querido Dios, protege mi lengua del mal y mis labios de decir mentiras. Que me aleje de la maldad y haga lo que a tus ojos es correcto. Déjame encontrarme entre aquellos que buscan la paz. Que mis palabras y oraciones y las meditaciones de mi corazón se vean favorablemente, mi amado, mi apoyo y mi redentor. Que el que crea armonía allá en lo alto instaure la paz para nosotros y todos los que habitan en la tierra. Amén.*

## 6

### **Los dones de la sabiduría**

El conocimiento es comunicable, pero la sabiduría no. Podemos encontrarla, vivirla, fortalecernos con ella, hacer maravillas con ella, pero no la podemos comunicar ni enseñar.

Hermann Hesse

A veces tenemos la bendición de conocer a una persona cuya sabiduría es tan absoluta que recalibra completamente nuestra escala de valores. Tuve la suerte de cruzarme con una de esas personas cuando conocí a Jack, un hombre mágico que sencillamente había hecho la elección de agradecer cada día de su vida, al margen de lo que éste le deparara. Muchas otras personas han intentado hacer lo mismo, con grados variables de éxito. La mayoría de las personas que he conocido y que afirman haber alcanzado ese estado mental y del ser también explican detalladamente el programa terapéutico que necesitan para mantenerlo. Jack simplemente eligió la gratitud como actitud vital y, a partir de aquel momento, vivió la gratitud.

Cuando conocí a Jack, tenía multitud de preguntas que hacerle: «¿Cómo lo lograste? ¿Qué te movió a hacerlo? ¿Cuesta mucho esfuerzo encontrar algo que agradecer cada día?» Le interrogué como una reportera novata, tomando notas sobre cómo aquel mortal aparentemente normal y corriente había cruzado la línea de meta de la gratitud sin necesidad de asistir a dieciséis seminarios de yoga ni de atravesar ningún avatar espiritual. Sus respuestas fueron oro puro para mí y no han perdido nada de brillo con el paso del tiempo. Jack me explicó: «Me ha resultado fácil encontrar algo que agradecer cada día. Renuncié a toda expectativa. Mañana no tiene que ser mejor que hoy para tener un buen día. No necesito cumplir todos mis sueños para poder decir que mi vida es buena. No me importa si no conduzco determinado coche o no tengo todo lo que quiero. No quiero tantas cosas. De modo que me resulta fácil apreciar la vida. He descargado a Dios del peso de tener que proporcionármelo todo para poder ser feliz. Por extraño que parezca, ahora soy más feliz que cuando vivía dominado por el deseo de que la vida fuera como yo quería que fuera. La gente me pregunta: ¿cómo es posible que seas tan feliz?», como si tuviera que faltarme algo. Sencillamente elegí ver el bien, de algún modo, en la gente y apreciar lo que cada día me tiene preparado. Así se vive mejor.»

Nunca he dejado de nutrirme de la sabiduría de Jack como fuente de fortalecimiento. Jack hizo que su elección pareciera sumamente fácil. No se angustió, se atormentó ni sudó preguntándose si había tomado una decisión correcta o incorrecta. No le preocupó la posibilidad de que, a consecuencia de su decisión de apreciar la vida, pudiera perder el dinero o irse a pique su

negocio. Se limitó a respirar hondo, vio la lógica espiritual de todo aquello, tomó una decisión y construyó una nueva vida. Básicamente, Jack es un Buda viviente. Ha descubierto que el apego —a las cosas, a la gente, a las ideas, a las expectativas— genera sufrimiento e impide la felicidad y la apreciación de la vida. Jack vive en consonancia con las nobles verdades que predicó Buda: «La vida es sufrimiento. El apego es el origen del sufrimiento. El final del apego trae consigo el final del sufrimiento.» Que Dios lo bendiga.

No vemos las cosas como son, las vemos como somos  
nosotros.  
Anaïs Nin

La máxima «Cada uno se crea su propia realidad» es la columna vertebral de la conciencia humana. Es un descubrimiento esencial que debe repercutir sobre todos los aspectos de nuestra vida. Quiero aclarar, no obstante, que «crear nuestra realidad» no es el deseo simplista de hacer que las cosas vayan como a nosotros nos gustaría; no se trata de verlo todo de color de rosa y almibarar todos los acontecimientos. Cada uno de nosotros elige participar en la realidad más amplia que ha creado Dios, y, como Jack, todos tenemos el poder de elegir cómo responder a cada situación en que nos encontramos. La forma en que influimos sobre nuestra realidad y la moldeamos depende del sexto chakra, el centro de la energía mental. En este centro de poder, se unen la mente y el espíritu; todos nuestros miedos, creencias, esperanzas, actitudes, recuerdos, aptitudes y habilidades intelectuales negocian múltiples planos de realidad y percepción.

El sexto chakra está ubicado en el centro de la frente, un poco más arriba del entrecejo, en el lugar donde el arte y las tradiciones espirituales colocan el tercer ojo. También conocido como el ojo místico de Shiva, el sexto chakra representa la intuición de la visión cósmica directa y participa en la clarividencia, la segunda vista. Algunos animales todavía tienen un tercer ojo funcional, la glándula pineal, que fue el primer tipo de ojo que se desarrolló en los vertebrados (de modo que, junto con una médula espinal física, desarrollamos la intuición, la energía que nos conecta con la columna vertebral espiritual). Las células de la glándula pineal contienen el mismo tipo de células sensoriales sensibles a la luz que la retina, pero actualmente se desconoce cuál es exactamente su función, aunque todavía parece recibir

señales procedentes de áreas del cerebro implicadas en la visión. Este tercer ojo primitivo probablemente era funcional antes de que el par de ojos que tenemos actualmente se formara y se hiciera dominante, y lo más probable es que siga enviando información a nuestro cerebro y a nuestro cuerpo, ayudándonos a mediar entre distintas realidades físicas y de otro tipo.

El ojo con el que veo a Dios es el mismo ojo con que Él me ve a mí.

Meister Eckehart

Nuestras creencias y nuestra historia personal influyen sobre la forma en que percibimos la realidad. ¿Cómo vemos nuestro lugar en el mundo? ¿Vemos a la demás gente como básicamente buena? ¿Somos optimistas o pesimistas? ¿Existen los milagros o estamos solos en el mundo? Las respuestas que nos demos a estas preguntas y que consideremos nuestro propósito en la vida influirán considerablemente sobre cómo nos sintamos con respecto al servicio a los demás. Muchas personas expresaron sus actitudes ante la vida en general en sus cartas con frases como: «Yo confío en todo el mundo» o «Nunca he tenido la suerte de que la gente apareciera cuando la necesitaba, pero yo siempre he estado allí para ayudar a los demás» o «Atraigo la ayuda cuando la necesito porque yo me ofrezco a ayudar cuando alguien lo necesita. “Lo semejante se atrae” es una ley de la que dependo».

Estos comentarios reflejan diferentes teologías personales o visiones de la realidad que conforman gran parte de la estructura básica del sexto chakra. Esta energía mental también ayuda al universo a organizar sucesos sincrónicos a nuestro alrededor.

En un momento de sincronía, los sucesos «simplemente ocurren» para colmar nuestras necesidades personales. La vida está gobernada por la paradoja de lo divino, consistente en que, aunque el universo sigue siendo un sistema que funciona de forma impersonal, mecánica y matemática, cada uno de nosotros, de algún modo, somos guiados muy de cerca. La intuición es una de las formas en que podemos experimentar la intervención divina en la Escuela terrena. Las historias sobre rescates espectaculares son ejemplos obvios de sincronía, pero hay otros ejemplos más sutiles, por ejemplo, impartir sabiduría a alguien justo cuando más la necesita está tan coordinado

por la divinidad como el camión con remolque que toma la carretera poco concurrida donde se le parado el coche a alguien; tal vez carezca de suspense de un rescate en carretera, pero también posee la propiedad de la sincronía.

Cada uno de nosotros es responsable de cómo ve los momentos de su vida y de cómo los interpreta y aprecia. June X. escribe: «Un desconocido que era astrólogo me hizo una carta astral. Una vez completada la lectura astrológica, me dijo: “June, realmente estás bien. Realmente eres lo bastante buen”. Toda mi vida me había sentido como si no lo fuera, pero, en cuanto oí aquellas palabras, le dije: “Lo sé”, y él me contestó “¿Ah, sí? Me dirigí hacia mi coche y lloré de emoción porque por primera vez en la vida me había dado cuenta de que no sólo era lo bastante buena, era realmente buena, e inteligente e intuitiva. Desde aquel preciso momento he sido una persona diferente. Creo que los actos de servicio que hago son del mismo tipo. Tengo la facultad de hacer que la gente se sienta cómoda y segura, se trate de quien se trate. Puedo hablar y hablo con totales desconocidos, jóvenes y ancianos, bromeo con ellos y, por lo menos durante un rato, consigo que se sientan bien consigo mismos. Cuando por fin consigues sentirte bien en tu piel, se te abre todo un mundo. Creo que amarte a ti mismo y mostrar amor a los demás son verdaderos actos de servicio.”

En el viaje para expandir nuestra conciencia, la conciencia del sexto chakra, nos eleva por encima de la lógica terrenal introduciéndonos en el ámbito de las percepciones simbólicas, lo que nos permite acceder a un conjunto de normas completamente diferente. Es posible que la mente racional no perciba la solución a una crisis, pero la sabiduría interior y la intuición pueden ser llamadas a iniciar súbitamente un suceso sincrónico aparentemente milagroso.

Por ejemplo, una mujer, cuando iba a repartir regalos de Navidad sobrantes a una organización caritativa, se perdió y llamó para que le indicaran la dirección. Ella creyó que estaba marcando el número de teléfono de la organización caritativa, pero, cuando siguió las indicaciones, se dio cuenta de que la habían guiado a una casa muy humilde llena de niños necesitados. Sencillamente marcó *por casualidad* un número equivocado. Este tipo de sincronías lleva inscrita la huella divina.

El diálogo espiritual con lo divino empieza en el sexto chakra porque este centro de poder contiene nuestras creencias sobre el universo en

general, la bondad de los demás y la posibilidad de la intervención divina. La electricidad de la fe pertenece al dominio del séptimo chakra, mientras que el poder de una mente abierta reside en el sexto.

## **La conciencia del sexto chakra**

Todos los budas y todos los seres sensibles no son sino Un Espíritu, que es lo único que existe.

Huang Po

La palabra clave del sexto chakra es «sabiduría», la cual vamos adquiriendo a través de la experiencia terrenal. De hecho, el lema de este poder es: «Busca solamente la verdad.» El sacramento cristiano de la ordenación está relacionado con este chakra, no como ritual que otorga autoridad sacerdotal, sino como un arquetipo que representa la ascensión a una autoridad personal. Simbólicamente, la ordenación personal representa el reconocimiento de los dones únicos de cada persona por parte de los demás y de una autoridad incluso superior.

Jean S. no utilizó la palabra ordenación en su carta, que reproduzco a continuación, pero describió exactamente esa cualidad de autoridad individual. «Se me conoce por mi facultad de “sentir” el nivel de estrés de otras personas y crear una oportunidad para que compartan conmigo sus pensamientos y sentimientos. Las ayudo a reformular los mensajes internos que se están enviando a sí mismas, y, por supuesto, esto, a su vez, las libera de las presiones que se han autoimpuesto. Creo que se me aprecia mucho por este tipo de actos de servicio.»

El reconocimiento que Juan recibe de los demás por dar un uso curativo a su don especial representa aquello para lo que está ordenada en su vida: su propósito o Contrato Sagrado.

El sexto chakra también es el punto de contacto entre la mente divina y el pensamiento humano, la puerta a la iluminación y la conciencia trascendental, que es la meta de todos los caminos espirituales. Me encanta

el siguiente fragmento extraído del Zóhar, uno de los libros fundamentales del misticismo judío, porque muestra que nuestra conciencia refleja el perfecto orden del universo:

El rey Salomón cogió una cáscara de nuez y, estudiándola, vio una analogía entre sus capas y los espíritus que motivan los deseos humanos. Vio que nuestro cerebro está rodeado de numerosas membranas y que el mundo entero, superior e inferior, también está organizado siguiendo este principio, desde el centro místico primordial hasta la capa más externa. Todo son capas, la una sobre la otra, cerebro dentro de cerebro, espíritu dentro de espíritu, cáscara dentro de cáscara. Siguiendo este diseño, nosotros, los humanos, combinamos cerebro y membrana, espíritu y cuerpo, todo ello según el orden más perfecto del mundo.

## **Sincronía: el acto de poder invisible por autonomasia**

Una de las cosas que me ha enseñado la vida: si estás interesado en algo, nunca tendrás que buscar nuevos intereses. Ellos vendrán a ti. Cuando estás auténticamente interesado en una cosa, esa cosa siempre te lleva a otra cosa.

Eleanor Roosevelt

La siguiente historia es un hermoso ejemplo de sincronía. Mucha gente puede aducir que no relata nada fuera de lo normal; sin embargo, en mi opinión, es precisamente lo comunes que son estas coincidencias lo que las hace tan extraordinarias. Gloria A. escribe: «Tengo una amiga muy querida a la que no veo muy a menudo. Sin embargo, siempre aparece en mi casa o me llama justo cuando más la necesito, y yo hago lo mismo con ella. Ambas hemos actuado del mismo modo con muchas otras personas. Yo le llamo “reacción visceral”. Si no puedo contactar con la persona, generalmente rezo

por ella o intento visualizarla en un estado de ánimo positivo. Puesto que yo creo que los pensamientos son cosas, una imagen positiva enviada de este modo puede ser de gran ayuda. También soy de esas personas que piensas que cuando creo en algo, lo acabo viendo.»

Dios coordina pequeñas y grandes maravillas en nuestras vidas: recibir la llamada de una persona justo cuando estábamos pensando en ella; tomarnos con un amigo o colega inesperadamente... Una cosa es seguir un palpito y coger el teléfono para llamar a alguien, pero otra bastante distinta es recibir instrucciones intuitivas para canalizar un mensaje, como se relata en la siguiente carta.

Bárbara M. escribió: «Para mí, el concepto de servicio ha acabado significando la disposición a seguir la guía. Estaba paseando un caluroso día de verano, cuando vi a un adolescente llorando con la cabeza apoyada sobre la mesa en la terraza de un establecimiento de comida para llevar. Me acerqué a él y me oí a mi misma diciéndole: “Sé que tu madre está en el hospital y tienes miedo de que muera, pero todavía le faltan muchos años para morir. Mejoraré dentro de unos tres días y podrá volver a casa dentro de dos semanas.” El chico se alegró mucho de oír aquello y quiso que le contara más. Tuve que decirle que el Espíritu había querido liberar su mente de la preocupación por su madre, pero que yo no disponía de más información. Le dije que, cuando me llegaba información de este modo, nunca me equivocaba.»

La coordinación de un suceso sincrónico requiere una enorme cantidad de energía. Podemos incrementar la frecuencia de las experiencias sincrónicas en nuestra vida convirtiendo en una práctica el hecho de vivir en el momento presente. Como intuitiva médica, he aprendido que la gente está anclada en el pasado tiene deterioradas las capacidades de vivir en el ahora y de tomar decisiones. Estas personas no pueden rescatar su energía del pasado, y su falta de energía impide que su mente, su cuerpo y su espíritu cooperen y también dificulta su proceso de curación. El hecho de que el espíritu de una persona se extienda a lo largo de cuarenta años de historia y siga procesando experiencias que tienen décadas de antigüedad merma su fuerza vital. Yo a esto le llamo «peso psíquico», y, cuanto más peso psíquico llevemos en nuestra mente y nuestro corazón, más tendremos que esperar para que ocurran cosas en nuestra vida, incluyendo los actos de asistencia espontáneos recibidos en un momento de necesidad. Cuando el pasado de

una persona está vivo y es más real que el presente, es menos probable que se produzcan sincronías en su vida, aunque sólo sea porque esa persona carece del poder necesario para reconocerlas y aprovechar su aparición. Un hombre me explicó una conversación que mantuvo con un amigo mientras estaban comiendo en un restaurante. Le comentó a su amigo que, si se le presentaba la oportunidad de perdonar a una persona en particular, la aprovecharía sin dudar un momento. En cuanto acabó de decir aquellas palabras, la persona en cuestión entró en el restaurante donde estaban comiendo los dos amigos. El amigo le dijo:

—Bueno, ahí está tu oportunidad. Ya tienes lo que has pedido.

Pero, aunque luego se arrepentiría, el hombre eligió no aceptar aquella coincidencia orquestada por la divinidad porque, como él dijo, no «estaba preparado para actuar tan deprisa».

La mayoría de la gente responde agradecida y de forma inmediata a este tipo de coincidencias. Debemos estar dispuestos a vivir el momento presente, a ver, aceptar y aprovechar sin vacilar las sincronías cuando se nos presenten. Por ejemplo, seguro que no nos lo pensamos dos veces si alguien nos ofrece ayuda cuando se nos acaba de pinchar una rueda. Entonces, ¿por qué dejar pasar una oportunidad coreografiada cósmicamente para resolver nuestras diferencias con alguien?

Los sucesos sincrónicos no son solamente intervenciones de emergencia, también son una fuerza creativa que nos abre nuevos mundos y nuevas oportunidades. Esta carta contiene otra historia increíble que revela la naturaleza sanadora del universo. Erma B. escribe: «Hace aproximadamente un año, recibí una llamada telefónica solicitando donaciones para una organización caritativa. La mujer que me llamó se presentó diciendo: “Soy Jane D. y llamo en nombre de...” Superada mi sorpresa inicial al oír su nombre, me sonreí para mis adentros y le dije: “Jane, soy Linda.” Entonces ella reconoció mi voz y seguimos conversando. Jane y yo nos habíamos hecho muy buenas amigas a raíz del bombardeo del edificio federal de la ciudad de Oklahoma. En aquella explosión perdió a dos miembros de su familia de corta edad. Inmediatamente tuve la certeza de que aquel reencuentro telefónico no había sido una coincidencia. A raíz de aquella conversación, empecé a llevar regularmente a Jane a un sanador muy bueno que vive a una hora y media de mi casa. Siento que ayudarla en su camino de curación forma parte de mi

Contrato Sagrado. También ha sido una oportunidad para que yo pueda resolver algunos asuntos inconclusos sobre el atentado de Oklahoma.»

Hay gente que se me ha quejado de que la ayuda que recibió «no fue suficiente». Sin embargo, desde los tiempos de la antigua Grecia, hemos citado el dicho: «Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos.» Los dioses nos saldrán al encuentro por lo menos a medio camino, pero también nos dejarán espacio para que hagamos nuestro trabajo: para que hagamos uso de la fe, la voluntad y la intención. La elección de reconocer un reto como una oportunidad en nuestro camino siempre es algo que depende de nosotros. Muchas de las crisis que atravesamos en la vida están orquestadas por la divinidad para orientarnos en otra dirección. Nadie está dispuesto a levantarse de un sofá cómodo. Necesitamos estrés, a veces a dosis elevadas, para reunir la fuerza de voluntad necesaria para, por fin, intentar algo nuevo en la vida. Como escribió el escritor y psiquiatra M. Scott Peck: «La verdad es que nuestros momentos de mayor claridad mental tienen más probabilidades de ocurrir cuando nos sentimos profundamente incómodos, infelices o insatisfechos. Porque sólo en tales momentos, impulsados por el malestar, somos proclives a salirnos de nuestra ruta y empezar a buscar modos diferentes o respuestas más verdaderas.»

Me gusta mucho la historia de Valerie V. porque ilustra la disposición a aceptar la ayuda ofrecida y a creer en ella incluso cuando no parece tener una utilidad inmediata. «Hace algunos años, pasé una época muy mala. Tuve que dejar la casa que había intentado comprar. Eso supuso tenerme que trasladar junto con mi hijo a un piso de alquiler diminuto y entregar mi querido perro a mi hermano, que vivía a cientos de kilómetros de mi casa. Estaba destrozada. Además, mi ex marido se quedó sin trabajo y dejó de pasarme la pensión para el niño, y, para colmo, se me estropeó el coche. Después de hacer mil números para reducir gastos, me seguían faltando trescientos dólares al mes para poder sobrevivir y no tenía ni idea de cómo iba a conseguir aquel dinero ni de cómo iba a ir al trabajo.

»En este punto, debo mencionar que he sido muy afortunado en la vida por conocer la verdad y el poder de la oración. Nunca he dudado de que mis oraciones sean escuchadas y respondidas. Considero que este conocimiento interior es un don que me ha dado Dios y en muchas ocasiones mis plegarias han sido respondidas al instante. Lamentablemente, durante aquel periodo tan duro me sentía como si Dios me hubiera dado la espalda y empecé a

tener dudas. Entonces oí una entrevista radiofónica que le hicieron al padre Malachi Martin y supe instantáneamente que era un hombre de Dios. Por raro que pueda parecer, le escribí explicándole que había sido cantante profesional durante muchos años y que no estaba segura de si estaba en el lugar adecuado. Apenas recuerdo el resto de la carta, salvo que le dije que estaba llegando a un callejón sin salida en mi vida y que necesitaba que alguien me lanzara algún tipo de cuerda salvavidas. El padre Malachi me contestó y me dijo que estaba convencido de que yo tenía que ser su “cantante especial” y que apostara por ello! Aquello fue una respuesta inesperada, como poco, y recuerdo que pensé que no tenía ni idea de cómo cantar para Dios o ni siquiera de cómo empezar. Es fácil imaginarse mi sorpresa cuando recibí una llamada telefónica de un amigo mío que es músico preguntándome si me interesaba ser la cantante principal de la banda de música de una iglesia. He de mencionar que aquella posibilidad era algo que nunca se me había pasado por la cabeza. De todos modos, canté en la iglesia durante los cuatro años y medio siguientes. Ah, y, como al resto de la banda, me pagaban trescientos dólares al mes. El acto de servicio que me dedicó el padre Malachi fue orar por mí. Nunca me lo dijo, pero yo pensé en lo más profundo de mí ser que lo hizo. Y yo recuperé la fe.»

Cuando una persona está estancada en el pasado, puede necesitar una intervención divina para que su espíritu regrese al aquí y ahora. Siempre que algo va mal, y siempre hay algo que va mal, respiraremos profundamente y nos preguntaremos a nosotros mismos: «¿Dónde está mi energía? Necesito estar completamente presente. Necesito mi energía en el aquí y ahora y necesito una intervención inmediata.» Y después oraremos. Dejaremos que las leyes de la atracción y de la causa-efecto obren conjuntamente para propiciar una respuesta sincrónica. Y así permitiremos que el universo nos ayude con un acto de poder invisible.

## **Impartir sabiduría**

Nadie enciende una lámpara y la cubre con una vasija o la pone debajo de un lecho, sino que la pone sobre un candelero, para que los que entren vean la luz. Pues nada hay oculta que

no quede manifiesto y nada secreto que no venga a ser conocido y descubierto.

Lucas 8:16-17

Parte del motivo de que tengamos este tipo de experiencias en la Escuela terrenal es que podamos acumular sabiduría a partir de la ayuda que facilitamos a nuestros semejantes y de la que recibimos de ella. La sabiduría es la joya espiritual del sexto chakra. La sabiduría trasciende la mente personal, repleta de ilusiones, y ve la verdad superior. He elegido cartas que muestran que los actos de servicio evolucionan desde la ayuda visible o material —como echar una mano— a la ayuda invisible o espiritual del amor y el conocimiento: la mano de Dios.

Mientras estaba escribiendo este libro, en una conversación con un conocido le pregunté:

—¿Qué preferirías, tener un millón de dólares en efectivo o una joya de la sabiduría valorada en un millón de dólares?

Con una sonrisa de satisfacción, me contestó:

—La elección más sabia sería coger el dinero.

Pero mi pregunta no pretendía tanto ponerle a prueba como ahondar en sus valores. Y él me dio una valoración de la sabiduría basada en el segundo chakra.

¿Valoramos la sabiduría? ¿Influye la sabiduría en las decisiones que tomamos? ¿Nos hemos preguntado alguna vez a nosotros mismos cuál es la forma más sabia en que podemos ayudar a los demás? ¿Qué podemos compartir con esta persona para marcar la diferencia a partir de este momento?

En el nivel del sexto chakra, la sabiduría a veces llega espontáneamente, como un súbito despertar o revelación, en el cual la comprensión inunda nuestro ser. La revelación cambia nuestra conciencia, que pasa de preguntarse qué elección debe hacer a saber al instante qué debe hacer. Otra forma de pensar en el saber instantáneo es como una experiencia de congruencia, en la que todas las fuerzas de la conciencia obran conjunta y armónicamente. El efecto es transformacional. Esto le ocurrió al astronauta Edgar Mitchell, quien, mientras veía la Tierra desde el espacio, experimentó un cambio en la conciencia consistente en ver a la humanidad como «una unidad». Como si fuera un chamán en un viaje interior en vez de un viajero

por el espacio exterior, su revelación le hizo pasar de la simple aceptación de una verdad filosófica a la plena comprensión de esa gran realidad con el cuerpo, la mente y el espíritu. Este saber gnóstico o instantáneo cambió su vida y, de vuelta en la Tierra, fundó el Instituto de Ciencias Noéticas, para explorar y ayudar a otros a explorar los parámetros de la conciencia.

Algunas de las personas que me escribieron explicaron despertares igual de instantáneos y que también marcaron cambios fundamentales en la senda de sus vidas. Juan B. escribió: «Cuando tenía nueve años, mi monitor de colonias me vio esperando pacientemente al final de la cola para conseguir un helado con nueces. Cuando me acerqué al mostrador de los helados, el monitor me agradeció la paciencia que había tenido. El hecho de que el monitor me elogiara por haber sido paciente me sorprendió y me agradó. Todavía recuerdo mi sensación de orgullo. Aquel halago me hizo tomar conciencia de que no sólo es bueno ser paciente, también lo es darnos cuenta cuando otros lo son y verbalizar nuestro aprecio por su consideración. Ahora, como profesora sustituta, encuentro multitud de oportunidades para elogiar a mis alumnos por ser pacientes. Los elogia cuando aguantan la puerta para que entre otra persona, por saber escuchar y por contribuir a la armonía de la clase. Creo que todo se reduce a lo siguiente: los actos de servicio consisten en honrarnos y respetarnos los unos a los otros con un dese profundamente sentido de hacer a los demás lo que nos gustaría que nos hicieran a nosotros. Mi monitor de colonias me lo enseñó hace más de treinta años.»

Jan continúa transmitiendo con su ejemplo esta sencilla joya de la sabiduría a cientos de niños. Ella es plenamente consciente de lo que representa y de lo que hace en su rol arquetípico de profesora. Este tipo de conciencia es en sí misma un acto de poder invisible. Todos asociamos a la gente con los roles que desempeña. Una persona es lo que es, tal y como ella se ve a sí misma, pero también es un amigo, un compañero de trabajo, un jefe, una madre o un padre; éstos son los arquetipos con los que se implica la gente cuando se relaciona con esa persona. Ser plenamente consciente del poder que nos confieren los muchos roles que desempeñamos nos ayuda a ser emocional y espiritualmente congruentes.

El arquetipo de profesor posee un poder y una autoridad increíbles. Los padres y los profesores son el equipo de formación de nuestros jóvenes y, sin lugar a dudas, parte de los difusores tribales de la sabiduría. Martin T.

escribe: «Yo fui un niño malo, no tengo la menor duda. El matrimonio de mis padres fue un desastre y, debido a sus propios problemas, no les quedó tiempo para cuidarnos a mí y a mi hermano menor. Pensando retrospectivamente, creo que lo que me llevó a convertirme en miembro de una banda juvenil fue que sentía la necesidad de ser un modelo para mi hermano menor. Quería que se sintiera seguro porque yo sabía que se sentía tan frágil como yo. Parte de la “sustancia” de pertenecer a una banda consiste en suspender en el colegio. Me refiero a que ¿Cómo vas a ser un miembro respetado de la banda y un buen estudiante? Son dos cosas que no encajan. Entonces, un día el profesor de matemáticas me pidió que me quedara después de las clases. Naturalmente yo pensé que me iba a soltar una reprimenda o un sermón, pero en lugar de ello me dijo que yo tenía un potencial increíble para convertirme en matemático o científico. Recuerdo que me reí en su cara, pero, al mismo tiempo, experimenté una sensación de orgullo que prácticamente explotó en mi interior. Nadie, y me refiero a nadie en absoluto, me había dedicado jamás ese tipo de atención y, mucho menos, había elogiado mi inteligencia. Pocos días después me quedé al acabar las clases porque quería hablar con aquel profesor. “¿Qué se tiene que hacer para convertirse en matemático?”, le pregunté. Él se ofreció a hacerme tutorías de matemáticas para que pudiera ponerme al nivel del grupo más adelantado. Me dijo que, si respondía lo bastante bien, pediría que me cambiaran al grupo más adelantado el próximo año. Y añadió que mi vida social probablemente ganaría en gran medida si dejaba la banda. He de reconocer que aquello me asustó mucho, porque los chicos de la banda no se andan con tonterías, pero aquel verano me fui retirando del grupo poco a poco. Por descontado, los demás miembros de la banda se dieron cuenta y me preguntaron qué me pasaba, pero yo siempre me buscaba alguna excusa para no salir con ellos. Cuando empezaron las clases el otoño siguiente, obviamente se dieron cuenta de que yo ya no iba a su clase y que me habían pasado al grupo más adelantado. Yo no sabía si me lo iban a hacer pasar mal o iban a dejarme en paz. Afortunadamente me dejaron en paz y pude dedicar toda mi energía a los estudios por primera vez en mi vida. Aquel profesor no sólo se convirtió en mi tutor, sino también en mi consejero, mi confidente y ahora mi amigo. Actualmente estoy acabando mi doctorado en matemáticas y todo se lo debo a aquel hombre que supo ver una chispa de vida en un niño de una familia con problemas y con una actitud negativa. Espero acabar

convirtiéndome en profesor y me conformaría con ser para otros niños la mitad del profesor que él fue para mí.»

El pensamiento consciente es puro poder. La sabiduría de muchas tradiciones espirituales nos insta a vivir con esa verdad, pero siempre ayuda a disponer incluso de más pruebas, y por eso me gusta tanto la siguiente carta, escrita por Sabrina C. «Hace tres años me diagnosticaron un cáncer de mama que me tuvieron que extirpar y tuve que someterme a una reconstrucción de mama. También tuve que someterme a ocho ciclos de quimioterapia. Durante aquella época recibí muchas postales y cartas en las que la gente me expresaba su apoyo y su cariño y me decía que rezaba por mí. También recibí una tremenda cantidad de cartas y postales de gente que no conocía. Antes de aquello, tengo que admitir —no sin remordimiento— que habría preferido recibir obsequios materiales como muestra de afecto. Pero darme cuenta de que se me quería tanto y saber que hubo gente que rezó por mí sin ni siquiera conocerme fue algo que elevó mi espíritu. Conservo todas aquellas cartas y postales. Son mis tesoros. Y ahora, siempre que me hundo en la miseria por cualquier motivo, recuerdo el poder de la oración y todo el amor y el apoyo que recibí en aquella época. Valoro infinitamente más ese amor y esas oraciones que cualquier regalo material. De modo que, a cambio, yo envié cartas de apoyo y ánimos a gente que lo está pasando mal y rezo por todas las personas de este planeta muchas veces al día.»

## **Pasar el testigo**

Los seres racionales fueron creados los unos por el bien de los otros; y la paciencia es una rama de la justicia.

Marco Aurelio

Tal vez el mayor acto de servicio que podemos realizar sea cultivar nuestro propio camino espiritual. La forma en que afrontamos nuestras crisis personales puede servir de inspiración a otras personas. La gracia es sumamente atractiva. Nos sentimos atraídos por el amor, la fe y el aguante de otras personas y por aquellos que han sabido sobreponerse a pesar de la tragedia, porque la gracia de sus campos energéticos nos eleva. La historia que figura a continuación tiene ese efecto inspirador.

Barb escribe: «Mi hija Stephanie se ahogó en la piscina que teníamos en el patio trasero de nuestra casa. Sólo tenía ocho meses. Cuando estábamos ocupados preparando su bautismo y el de su hermana gemela, Stephanie empujó la puerta mosquitera, se las apaño para colarse por la abertura de la verja de la piscina y se cayó dentro. Yo había dejado la verja abierta durante unos minutos para pasar la carretilla al patio delantero. En aquellos pocos minutos, mi pequeña hizo lo que creímos imposible para un bebé que todavía no gateaba. Nuestras vidas quedaron completamente destrozadas. Sammy, su hermana gemela, nos hizo salir adelante. Nos agarramos a ella y el uno al otro como a un clavo ardiendo. Y salimos adelante todos juntos, y juntos conseguimos construir una nueva vida y darle un sentido. El servicio a los demás fue lo que me ayudó a sobrevivir. El servicio fue lo que me mantuvo a flote. El servicio fue lo que me ayudó a transformarme en la persona en quien creo que me tenía que convertir. El servicio ha sido mi curación, mi dirección y mi salvación.

»Pocos meses después de la muerte de Stephanie, empecé a hacer cosas en las que antes nunca había pensado, cosas que simplemente me venían a la cabeza. En nuestras primeras Navidades sin ella, compré regalos para una familia que tenía dificultades económicas y firmé la tarjeta que acompañaba a los regalos con «Vuestro ángel de Navidad, Stephanie». Me di cuenta de que al hacer aquello me sentía bien y no me había sentido así en mucho tiempo. Desde entonces, cada día buscaba alguna forma de ayudar a otras personas. Y eso se ha convertido en un viaje increíble que me ha llevado a un lugar al que nunca imaginé que podría llegar. Ahora comparto ese viaje con audiencias enteras y me encanta la sensación que me embarga al a hacerlo. No hace mucho, estaba de pie en la playa observando el agua y el cielo, cuando me inundó una profunda sensación de reverencia. Me sentí completamente conectada a Dios. Dije en voz alta: “¿Cómo he llegado hasta aquí?” E instantáneamente me llegó la respuesta: “Mi hija Stephanie me trajo.”

»Quiero añadir un incidente enternecedor que tuve con mi hijo Scott. Siempre rezo por las personas a las que transportan en ambulancia cuando paso cerca de un accidente, y he enseñado a mis hijos a hacer lo mismo. Hace un par de semanas, salimos toda la familia en bicicleta. Mis hijos de diez y ocho años iban delante de nosotros y se estaban alejando demasiado, por lo que empecé a ponerme nerviosa. Le dije a mi hijo Scott, de tres años, que

fuera más deprisa y, como no cooperaba, grité a sus hermanos para que redujeran la marcha. Ni siquiera oí la sirena. Miré hacia atrás y vi que Scott se había bajado de la bici. Estaba a punto de darle un grito para que se volviera a subir y se sumara a nosotros cuando vi que unía las manos sobre el pecho. A pesar del momento y de mis gritos, mi pequeño de tres años se había bajado de la bici y estaba rezando por las personas que tenían problemas.»

Hay una clara diferencia entre la sabiduría *ganada a pulso* y la sabiduría *leída*, de modo que, cuando uno tiene la oportunidad de aprender de la primera, merece la pena aprovecharla. Éste es el motivo de que haya elegido la siguiente carta de Mama Faye: «Tengo sesenta y seis años. Me estaba muriendo de un cáncer lento y termina y ahora, después de cinco años, soy la clara imagen de la salud. ¡¡¡Porque lo elegí!!! Sabiendo que puedo crear y colaborar en la creación de lo que quiero en mi vida, aprendí sobre la autocuración y todas las energías que nos ayudan a recuperar la unidad. Mi marido —él es el verdadero sanador— me animó muchísimo. ¡Y ahora el cáncer se ha ido y yo sigo aquí! Entonces tuve un ictus. Aquello fue la gota que colmó el vaso. Luché como una desesperada. Simplemente decidí cambiar las cosas y aquí estoy ahora, ayudando a otras personas a curarse por sí mismas. Les indica cómo utilizar el Reiki y les ofrezco cualquier otra herramienta que tengo, incluyendo amar mi relación con el Creador, amar mi trabajo y amar la vida porque estoy viva y puedo demostrar con qué belleza obran la energía, la luz y el amor.»

Después de la doble mala suerte del cáncer y el ictus, algunas personas se habrían inclinado a pensar: «Tal vez haya llegado mi hora», o «Realmente debo de haber acumulado una pesada carga de negatividad.» Pero, en lugar de ello, la respuesta de Mama Faye fue luchar desesperadamente, lo que la ayudó a sanar. Su historia me recuerda al refrán del yogui Berra: «No está terminado hasta que se termina.» Estas dos mujeres, como el mágico Jack, decidieron cambiar su realidad al nivel del alma. Cantidades ingentes de personas están recibiendo ayuda por el ejemplo de estas dos mujeres que eligieron afrontar sus experiencias traumáticas. No me puedo imaginar a nadie pensando: «Tengo que superar esta pesadilla para poder ser una inspiración para otras personas.» Esto es ridículo. Al igual que Job —un hombre corriente bíblico— todos sufriremos tragedias que son injustas, que no merecemos. Sentiremos que estamos buscando a Dios en vano y aprenderemos, tal vez mucho más adelante, que en cualquier

dificultad —incluso en la pérdida de un hijo— Dios también está presente. La confianza en el propósito espiritual invisible e inefable que subyace en el viaje de nuestra alma genera una gracia que ilumina el mundo.

Otro ejemplo de sincronía divina se muestra en la siguiente carta, escrita por Joanie C.: «Recibí una llamada inesperada sobre mi madre una tarde en que estaba completamente sola en casa. Tuve que conducir durante dos horas hasta el hospital donde estaba ingresada. Cuando llegué, me dijeron que mi madre tenía una neumonía muy grave y lo único que podían hacer era aliviarle el dolor. Yo no sabía qué hacer ni cómo afrontar aquello, de modo que llamé a una amiga que resultó estar en casa y cerca del teléfono a una hora del día en que nunca lo está. Le explique lo que me ocurría y ella me dijo que, cuando alguien se está muriendo, necesita tres cosas: saber que lo quieres, saber que lo perdonas y saber que puede irse en paz. La calma se apoderó de mí y fui capaz de transmitir aquellas sabias palabras a mi hermano y mi cuñada, sobre quienes ejercieron el mismo efecto tranquilizador. Los siguientes cuatro días que pasé con mi madre fueron los más increíblemente conmovedores y significativos de mi vida. Y aquellas pocas palabras tan llenas de sabiduría que mi amiga fue capaz de transmitirme fueron las que marcaron la diferencia.»

La vida nos depara a todos situaciones que preferiríamos no vivir, pero que no podemos evitar. Son «actos de servicio necesarios», que nos dejan con el único poder que tenemos para superarlos —el poder de elegir nuestra actitud—. Sam M. escribe: «Hace pocos años dejé el mundo de la alta tecnología informática, en el que llevaba treinta años trabajando, para hacerme voluntario de la Asociación de Esclerosis Múltiple. Mi hija tiene esclerosis múltiple. Se la diagnosticaron hace diez años, al poco tiempo de licenciarse por la Universidad Marquette. Tras vivir sola unos pocos años, volvió a casa cuando perdió la movilidad de las piernas. Después de un año torturándome con preguntas como “¿Por qué a ella?” y “¿Por qué a nosotros (a mi mujer y a mí)?”, decidí hacerme voluntario de la Asociación de Esclerosis Múltiple. Visité a mucha gente con esclerosis múltiple e intenté darles ánimos. A veces, los médicos, por muy buenos que sean, no saben conectar con los pacientes. Yo intento llenar el vacío con unas cuantas sonrisas, algo de conversación o información alternativa sobre formas de afrontar la enfermedad, como la meditación y cosas por el estilo. Intento transmitirles la máxima de la AMP (actitud mental positiva). ¿Qué por qué lo

hago? Bueno, por la sencilla razón de que me hace sentir bien, a pesar de que algunos casos son muy tristes. Hace poco visité a una niña de nueve años con esclerosis múltiple grave. Fue muy duro ver a aquella pequeña tan destrozada por la enfermedad. La segunda razón es de carácter práctico. Las personas que se encuentran en esta situación no saben dónde buscar ayuda. Yo les trasmito lo que sé. Ha habido momentos en mi vida en que no he respondido a alguien por alguna razón, generalmente por pereza o por miedo a expresar mis sentimientos. El dolor por no haber hecho nada es mucho peor que las supuestas dificultades que podría haberme encontrado. A veces es demasiado tarde para actuar y desear haber actuado sencillamente no sirve de nada ni evita ese dolor.»

Otra joya de la sabiduría se la debemos a Karen G., quien escribió: «No hay ninguna profesión en este planeta en la cual no ayudes de algún modo a otra persona. Esta comprensión cambió mi perspectiva y la forma en que actúo en la vida. Sé que cuando estoy en el trabajo ofreciendo un empleo a un candidato, haciendo una reclamación a una compañía de seguros o indicando una dirección a un desconocido, estoy sirviendo a alguien. Estoy ayudando en la vida de alguien. Es una experiencia hermosa y gratificante. Gracias a eso he aprendido el don de la paciencia y he desarrollado la capacidad de dar más libremente en vez de quedarme atrapada en mi propia importancia.»

El conocimiento llega, pero la sabiduría permanece.

Alfred Tennyson

Y, para acabar, la siguiente carta ofrece una perspectiva sobre el servicio que es pura inspiración. Pat S. escribe: «He oído que el servicio es la efusión espontánea de un corazón rebosante de amor y una mente inteligente. Algunos dicen que servir es amar. Yo pienso en los actos de servicio del mismo modo que me pregunto por qué florece una flor. ¿Es porque quiere hacerlo o, simplemente, lo hace, o acaso lo hace porque está buscando el sol? Cuando pienso en el porqué de los actos de servicio, me pregunto si se debe a que alguien o algo necesita ayuda, a que quien los proporciona necesita ayudar o bien a que está buscando el sol. Independientemente del motivo, cuando se da o se recibe ayuda, florece la

belleza. Se siembran semillas, se encienden lámparas y sigue fluyendo la eterna cadena de dar y recibir.»

## **Examen del núcleo del sexto chakra**

Aunque no creamos nuestra realidad, es innegable que influimos sobre ella. Sirviendo a los demás, podemos mejorar nuestra salud y nuestra vida. Si bien nunca he dicho a ninguna persona durante una lectura intuitiva que su estrés se debe a su incapacidad para ayudar a otras personas, ahora creo que este tipo de información podría ser de utilidad en algunos casos. Es mucho más estresante para la anatomía corporal y espiritual reprimir el impulso de tender la mano a alguien que seguirlo. Si alguien no me cree, le pediría que lo compruebe la próxima vez que dude en ofrecer ayuda.

La verdad es que vivimos en un universo sumamente público, incluso cuando actuamos de forma anónima. Cósmicamente hablando, no existen los secretos, todos somos observados y utilizados. La próxima vez que nos encontremos en el rol de dadores, nos preguntaremos a nosotros mismos: «¿Cómo he llegado hasta aquí?» y entonces bastará con que asumamos que alguien distinto de nosotros se encargó de esos detalles.

Las siguientes preguntas tienen como objetivo instar a un profundo autoexamen. Sugiero al lector que se las formule.

### *Como dador*

1. ¿Sigo mis consejos y mi sabiduría interior?
2. ¿Cuándo mi mente no está ocupada en una tarea específica, mis sentimientos tienden a caer en la zona del miedo o me encuentro pensando sin esfuerzo alguno en la suerte que tengo por lo mucho que me ha dado la vida?
3. ¿Estoy abierto a los dictados del universo en lo que se refiere a ayudar a los demás?
4. Diez cosas que valoro sobre mí mismo son:
5. ¿Qué es lo que los demás valoran de mí?

### *Como receptor*

1. ¿La gente suele ayudarme con pensamientos (sabiduría) o más bien con cosas?
2. ¿He recibido alguna vez ayuda sincrónica?
3. ¿Incluye mi realidad la creencia de que alguien vela por mí?
4. ¿Cómo podría cambiar mis actitudes para servir a mi propia vida y a mi salud?

### UNA ORACIÓN DEL SEXTO CHAKRA

*Expulso de mi mente los miedos y las ideas destructivas que no fomentan salud ni el bienestar. La verdad superior que nos transmiten todos los maestros espirituales es que el amor y el servicio a la humanidad sirven al bien más superior, incluyendo mi propia vida. Veré todo lo que haga hoy como un acto de servicio por el bien de los demás y de mí mismo.*

*Oh, Dios de paz, que nos ha enseñado que el regreso y el reposo encontraremos la salvación, y en la serenidad y la confianza la fortaleza:*

*Elévanos a través del tu Espíritu, te lo pedimos, hasta tu presencia, donde permaneceremos y sabremos que tú eres Dios...*

Oración de la confianza serena,  
Del Libro episcopal de rezos  
comunes.

## 7

### Los dones del espíritu

Nuestra alma es una con Dios,  
bondad inmutable,  
y, por tanto,  
entre Dios y nuestra alma  
no hay ni cólera ni perdón  
porque no hay nada que los separe.

Juliana de Norwich

Una leyenda hindú trata sobre una época muy lejana en que todos los seres humanos eran dioses. Pero la gente apreciaba tan poco su naturaleza divina que otros dioses decidieron despojarla de ella. Brahma, el dios supremo, quería esconder la divinidad humana en un lugar donde el hombre nunca pudiera encontrarla, y pidió a los demás dioses que le ayudaran a encontrar el mejor escondite. Un dios propuso enterrar la divinidad humana en las profundidades de la Tierra, pero Brahma pensó que seguro que los hombres excavarían lo bastante hondo como para encontrarla de nuevo. Otro dios propuso hundirla en las profundidades del mayor de los océanos, pero Brahma pensó que los humanos acabarían aprendiendo a bucear suficiente profundidad como para encontrarla y llevarla a tierra firme. Otro dios sugirió depositarla en lo más alto de la más alta de las montañas, pero Brahma sabía que el hombre acabaría escalando lo bastante alto como para conquistar todos los picos de la Tierra. Frustrado, el consejo de los dioses concluyó que no había ningún lugar en la Tierra que los humanos no pudieran encontrar y, a la larga, conquistar.

Por tanto, Brahma empezó a pensar en otras formas de esconder la divinidad humana. Estuvo mucho tiempo pensando. Al fin, dijo:

—No podemos esconder la divinidad en la Tierra porque ellas están determinados a hacerse dueños de todo el planeta. Pero, si escondemos la divinidad en el interior de su ser, nunca se les ocurrirá buscarla allí.

Y desde entonces los humanos hemos estado buscando nuestra divinidad.

## **Actos de poder divinos**

Hay diversidad de carismas, pero el Espíritu es el mismo; diversidad de ministerios, pero el Señor es el mismo; diversidad de operaciones, pero es el mismo Dios quien obra en todas ellas. A cada cual se le otorga la manifestación del Espíritu para provecho común.

1 Corintos 12:4-7

Mientras me preparaba para escribir este libro, profundicé en los textos sagrados de todo el mundo, buscando historias llenas de sabiduría que reflejaran los valores intemporales que aparecían en las cartas que me habían enviado. Al sumergirme en ellos, descubrí, como había hecho cuando estudiaba para mi máster en teología, que no se puede leer este material inspirador como se lee la historia. Los textos sagrados están escritos para desbaratar las vidas y almas de quienes los leen, del mismo modo que el hecho de escribirlos cambió profundamente las vidas y las almas de sus autores. Nos sumergen en lo más profundo de nuestro interior, donde aprendemos sobre nuestras vulnerabilidades y nuestros miedos y sobre nuestra capacidad para la bondad y para dar, y después nos devuelven al mundo exterior para que actuemos en consonancia con lo que hemos aprendido. Una y otra vez, nos aconsejan que actuemos divinamente cuando sirvamos a los demás.

Con el tiempo, la gracia que adquirimos al realizar actos de servicio y autocomprensión pasa a formar parte de nuestra naturaleza. Patty L. escribe: «Durante los años ochenta yo era madre soltera de dos hijos, iba a la

universidad y trabajaba como camarera. Había una familia que llamaré los Brown, que frecuentaban el restaurante donde yo trabajaba —una pareja mayor junto con su hijo y su hija política—. Parecían gente amable y buena, pero no mantuve ninguna relación extraordinaria con ellos. Cuando tenía descanso en mi turno, solía ir al lavabo de mujeres a fumarme un cigarrillo. Una vez, cuando estaba sacando un cigarrillo del bolsillo, la Sra. Brown entró al baño. Algo me impactó profunda e inesperadamente cuando la vi, y me volví a guardar el cigarrillo en el bolsillo. No quería que ella viera que yo fumaba. No lo hice para evitar que me juzgara. De hecho, más bien al contrario, puesto que me sentí completamente aceptada por aquella mujer. Tuve la sensación de que aceptaba a todo el mundo tal y como era. Me di cuenta de que fue quien ella era, su ser, lo que me hizo querer mejorar. Tocó en mí algo superior. Nunca le hable sobre aquella experiencia y la cuestión es que ella no hizo nada. Todo vino de quien ella era: una persona amable, cariñosa y auténtica, que me inspiró algo superior. Me puso en contacto con mi conciencia.»

Otra historia sobre un ángel humano cuyo ser poseía una gracia que inspiraba a otras personas es la que escribió Kathy M.: «Un día, cuando trabajaba como agente de seguridad de un gran hospital, estaba avanzando por un largo pasillo pensando en el día tan malo que estaba teniendo en la Escuela terrenal. Levanté la vista y me di cuenta de que la única persona que venía hacia mí era un paciente del pabellón de enfermos psíquicos. Yo estaba muy baja de ánimos y quería seguir mirando al suelo, pero pude sentir su energía y noté que me estaba mirando fijamente. Sentí cada vez más energía conforme me iba acercando a él. Entonces vi aquella increíble sonrisa en su rostro mientras levantaba la mano al tiempo que hacía con los dedos la V de victoria. No queriendo parecer maleducada, yo también levanté la mano e hice el mismo gesto. Cuando nos tocamos y establecimos contacto ocular, ocurrió algo muy profundo. Noté que se producían muchos cambios en mi interior. Sentí que la dicha inundaba todo mi cuerpo. Aquel hombre simplemente me tendió la mano ofreciéndome su amor, algo que yo me sentía incapaz de hacer aquel día. Me enseñó que un ser humano puede influir profundamente sobre otro de la forma más sencilla. No sólo me cambió el día, me cambió toda la vida. Allí estaba yo, la “agente de seguridad”, y allí estaba aquel hombre, un “enfermo mental”, que conmovió mi corazón como

ninguna otra persona podía haber hecho. Me invadió un profundo sentimiento de humildad.»

La anterior historia me recuerda a la antigua tradición de *shaktipat*, que literalmente significa «el descenso de la gracia». Un gurú infunde energía espiritual a un alumno o discípulo a través de una bendición física, generalmente tocándolo en la frente en la zona del tercer ojo o en la coronilla. El efecto es la descarga instantánea de energía divina y el despertar del espíritu. Las escrituras bíblicas relatan transferencias similares de energía a través del contacto sanador, sobre todo en los relatos acerca de los milagros de Jesús. Estas curaciones no son sólo corporales, sino también espirituales; su objetivo es demostrar el poder divino que obra en nuestras vidas, que nos reclama, que nos hace despertar a nuestra naturaleza superior. Como consecuencia del contacto sanador de Jesús, los cuerpos y almas de los receptores se completaban y se santificaban. Los actos de servicio tienen el mismo efecto.

Jesús sanó a los ciegos, los enfermos, los débiles y los poseídos por el demonio, y devolvió la vida a Lázaro en una especie de inversión del sacramento de la extremaunción. Este ritual cristiano se suele asociar a la unción de una persona agonizante como preparación para que su alma se encuentre con Dios, pero podemos atribuirle otro significado simbólico: reclamar a nuestro espíritu desde el pasado, desde lo que ya ha muerto en nuestras vidas, preparándonos para un nuevo comienzo: la resurrección del espíritu. En el reino del séptimo chakra son frecuentes los despertares espirituales. Muchas de las personas que me describieron los actos de servicio de que fueron objeto como acontecimientos que les habían cambiado la vida y les habían hecho despertar a un mayor sentido y propósito en sus vidas.

En cierto modo, todos nos convertimos en la encarnación de actos de poder invisibles cuando respondemos natural y automáticamente con amor, compasión y bondad a la gente que nos rodea. Entonces actuamos con la fuerza del séptimo chakra, el impulso divino, con el cual tenemos muchas probabilidades de hacer milagros cada día.

## **La conciencia del séptimo chakra**

Dios es amor, y quien ama está en Dios y Dios está en él.

Meister Eckehart

De hecho, es en el séptimo chakra donde habitan los milagros — manifestaciones de la forma más pura de la energía de la gracia—. Este centro también contiene un poder místico desmesurado.

Según la tradición, los fieles mantenían las distancias con aquellos místicos medievales conocidos por haber contactado directamente con Dios —incluso aunque vivieran juntos en un monasterio— no fuera que el «ojo de Dios» parpadeara en su dirección. Pocas personas son lo bastante fuertes como para soportar esa corriente eléctrica directa a diario. Sin embargo, en las Escrituras los milagros a menudo se consideraban signos de la presencia de la mano de Dios «así en la tierra como en el cielo».

En el dominio del séptimo chakra, nuestra conciencia y nuestro espíritu pueden tener una relación consciente y una conexión espiritual personal con lo divino. Aquí, «vivimos en el momento presente», que es el lema de este chakra, lo que hace que tengamos disponible toda nuestra energía para poder establecer conexiones milagrosas de alto voltaje. Todos los actos de servicio que han compartido con nosotros las personas que aparecen en este libro contiene gracia espiritual, pero algunos de ellos señalan directamente a la influencia divina. En la próxima historia, por ejemplo, Christopher explica una intervención angelical en un grave accidente.

Escribe: «Cuando tenía unos cuarenta y cinco años, estaba cayendo cada vez más en el entumecimiento mental y espiritual. La única forma en que conseguía conectarme a la vida era a través de aquella ráfaga de adrenalina que me inundaba cuando corría a toda velocidad a lomos de mi motocicleta, haciendo equilibrios sobre esa fina línea que separa la vida de la muerte. Aquello me resultaba sumamente seductor, como un amante por la que habría pagado cualquier cosa. Vivía de chute de adrenalina en chute de adrenalina, sin ser capaz de ver la belleza en lo cotidiano ni de sentirme agradecido por el mero hecho de estar vivo. Todo eso cambió una hermosa noche de luna llena en una solitaria carretera secundaria. La luna brillaba tanto que yo estaba sorprendido. Iba al doble de la velocidad permitida, conduciendo una motocicleta que yo sentía como una mera extensión de mis pensamientos. Hombre y máquina eran uno y la adrenalina inundaba mis

sentidos. En ese trance, percibí el reflejo de dos ojos —un ciervo— brillando entre los arbustos. El tiempo empezó a ir más despacio; fue como si alguna fuerza se estuviera apoderando de mí. Supe que aquél era mi destino en aquella hermosa noche. El ciervo reaccionó como si hubiera recibido una señal y empezó a cruzar la carretera. Yo apreté los frenos y chocamos a los 120 km por hora.

»El ruido fue terrible. Volé por los aires y la motocicleta dio varias vueltas sobre sí misma. El ciervo estaba muerto, la motocicleta destrozada, pero yo seguía vivo. No podía respirar y mucho menos moverme, ¡y estaba en medio de la carretera! Mientras estaba allí estirado, una voz —esa voz interior que nos guía— no dejó de repetirme: “Te pondrás bien”. Estaba muy oscuro y yo iba vestido de cuero negro; era imposible que me viera ningún coche antes de abalanzarse sobre mí. Pensé: “¿Acaso he sobrevivido al choque sólo para que ahora me atropelle un coche?” De repente, oí un motor aproximándose. Después un portazo y el sonido de unos pasos resueltos acercándose. Cuando ella habló, con una voz serena pero que transmitía autoridad, note como si la gracia me inundara. Su presencia fue sumamente tranquilizadora. Nunca olvidaré su compasión. Aquel hermoso espíritu de la noche organizó mi rescate y posterior transporte en helicóptero a la unidad local de traumatología. Mientras ella estuvo presente, sentí una efusión de amor y seguridad y, cuando me alejaron de su lado, la noche se volvió realmente fría y dolorosa. Nunca había creído en los ángeles, pero me encontré a uno aquella noche. Aunque nunca vi su rostro, conozco su amor. Meses después, intenté dar con ella. Rebusqué en los informes policiales y no encontré ninguno donde se mencionara su presencia. Era como si yo fuera el único que sabía que ella había estado en la escena del accidente. Fue un ángel que vino para reconfortarme en un momento de necesidad, un ángel que me enseñó a confiar en los demás y que me mostró las formas maravillosas en que obra el Espíritu.

»Mi vida adquirió un nuevo sentido y un nuevo propósito. Vendí mi moto y le estoy muy agradecido al pobre ciervo y el papel que desempeñó en mi despertar. Mi forma de ver la vida cambió radicalmente. El Espíritu obra para despertarnos, y parece que, si no prestamos atención a los sutiles mensajes que nos envía, éstos aumentan de volumen e intensidad. El día del choque, había recibido el aviso de que redujera la marcha en forma de un conejo que cruzó la carretera delante de mí. Recuerdo lo poco que me faltó

para chocar con él y lo extraño que me pareció ver a un animal comportarse de ese modo. Ahora sé que aquello fue una señal para que redujera la marcha y prestara más atención. Estoy muy agradecido al choque y nunca lo consideraré un accidente por el profundo impacto que tuvo en mi vida. Han pasado los años, pero yo sigo estando agradecido por poder respirar, caminar y compartir mi amor con otras personas.»

La energía del séptimo chakra es transpersonal y está íntimamente ligada a la transformación espiritual. Aquel ángel no sólo salvó la vida de Chistopher; él —y el accidente— le condujeron a un profundo despertar espiritual.

Después de explicar la historia de Chistopher en un seminario, un alumno me preguntó:

—¿Cómo es que a él le ayudó y a mí sólo me ayuda mi vecino?

En esta respuesta, se pueden leer entre líneas las preguntas: «¿Por qué no recibí ayuda cuando la necesitaba?» o «¿Dónde está Dios cuando lo necesito?». También me han preguntado si existe una oración especial que se pone la primera de la fila cuando llega al cielo, un tipo de plegaria que enderezará nuestras vidas y solucionará nuestros problemas justo cuando más lo necesitemos. Lo único que puedo decir es lo que creo, que ninguna oración permanece sin respuesta. Las respuestas a algunas oraciones tardan un poco más en manifestarse; y algunas respuestas son más difíciles de detectar. Incluso cuando nuestras oraciones parecen no haber sido respondidas, podemos estar seguros de que han sido escuchadas y que la respuesta ya está aquí o está en camino. Tal vez ésta no llegue inmediatamente después de la oración o de una forma personal fácilmente reconocible o de una presencia angelical que nos gustaría ver. Pero las respuestas a nuestras plegarias se filtran al mundo físico en el momento adecuado. Si somos o no capaces de percibir la respuesta es algo que depende de nosotros. Dos personas pueden vivir la experiencia de que un desconocido les pague la compra del supermercado, pero cada una de ellas lo interpretará de una forma diferente. Una lo verá simplemente como un gesto de generosidad, mientras que otra verá la mano de Dios. La forma en que elegimos interpretar nuestras experiencias depende exclusivamente de nosotros, pero esas elecciones influyen considerablemente sobre cómo vemos a Dios. Algunas personas consideran la intuición como un sexto

sentido; otras como una guía divina. La divinidad se nos presenta de formas que podemos reconocer y comprender.

Sai Baba, el gran místico hindú contemporáneo, que materializa ceniza santa de la nada y sana a la gente de manera espontánea, enseña que no podemos entender por qué la ayuda y la curación parecen llegar a algunas personas y no a otras. Solamente el maestro espiritual más evolucionado puede ver con la suficiente profundidad en el karma para entender el razonamiento divino que hay detrás de las obras de Dios. Y lo que vea ese maestro no lo podrá explicar utilizando la lógica humana, de modo que no debemos buscar explicaciones. Hasta el hombre sánscrito de séptimo chakra, que significa «lo absoluto inefable» indica la imposibilidad de definir la naturaleza de Dios.

Todo ser humano desea intensamente que su vida sea una sustancia controlada, una experiencia lógica, organizada, racional, en la cual nuestras plegarias sean respondidas como a nosotros nos gustaría. Pero Dios no se adapta a nuestros deseos y necesidades; más bien nuestras necesidades nos llevan a confiar en Dios, a construir nuestra fe.

## **Invocar a lo divino**

Todo es posible para quien cree.

Marcos 9:23

La palabra clave del séptimo chakra es «fe» y su mayor poder reside en la oración, que, para mí, es el acto de poder invisible más puro. Al orar, invocamos a lo divino. El séptimo chakra es la puerta a través de la cual la energía divina entra en la conciencia individual de cada uno. A menudo me refiero al séptimo chakra como a una «cuenta bancaria de gracia» porque creo que efectivamente acumulamos o almacenamos gracia como resultado de nuestras acciones y pensamientos.

Las historias sobre la oración y la intervención divina me evocan a una visita que hice a un convento carmelita cuando tenía once años. Sólo nos permitieron ver la cocina, la celda de una monja y la sala general de

reuniones, pero a mí me impresionó muchísimo la blanca sobriedad de las paredes del pasillo y los prístinos suelos, limpios como una patena. Lo que recuerdo mejor fue la respuesta que me dio la madre superiora cuando le pregunté:

—¿Pero qué hacen aquí todo el día? Me refiero a que no pueden salir ni hablar con nadie. Entonces, ¿Qué hacen?

Ella me contestó:

—Oramos por aquellos que no pueden orar o no oran por sí mismos. Oramos por el mundo.

Sus palabras tuvieron un efecto físico, electrizante, sobre mí y desde entonces prevalecen en mi recuerdo. Ahora, muchos años después de aquel instructivo intercambio con la madre superiora, sé que el poder de la oración y de la intención —suyo, mío y de cualquiera— forja la gracia que une al mundo.

Mucha gente se reserva una rato cada día para orar por los demás. Algunas personas me explicaron en sus cartas que rezan por todas las personas con quienes trabajan, independientemente de que se dediquen a la terapia individual o trabajen en una oficina. La siguiente carta afirma el poder de la oración consciente. Rich L. escribe: «Soy un masajista terapéutico un tanto especial. Al final de cada sesión, suelo acabar con la persona estirada en posición supina, rodeando su cabeza con mis manos y antebrazos. Entonces oro en silencio dando gracias por la facultad de trabajar con esa persona y pido que sea cuidada y protegida. Una vez, cuando me levanté para concluir la sesión, mi clienta me dijo: “Gracias por la oración” Me cogió completamente por sorpresa porque yo no había pronunciado palabra alguna. Había orado en silencio, pero ella sabía que había rezado por ella. Se me erizaron los pelos de la nuca. Marcamos y podemos marcar la diferencia.»

Y en una carta muy tierna y sencilla Tom D. escribe: «Cuando veo a ente que está sufriendo emocionalmente, atrapada en un mundo lleno de distracciones externas o simplemente vacío de todo contenido espiritual, les envío amor y luz y una oración para reconfortarles. Enviar amor y energía sanadora a los demás es maravillosamente eficaz.»

Las siguientes historias demuestran que el momento de mayor desesperación, soledad o pánico, se puede manifestar la energía divina en

respuesta a nuestras plegarias. Pat A. escribe: «Hace pocos años yo estaba atravesando un divorcio muy duro. El que pronto se convertiría en mi ex marido estaba haciendo todo lo posible por destruir mi reputación, ya que era yo la que había pedido el divorcio. Muchas noches me refugiaban en la capilla de nuestra iglesia y me sentaba allí hasta medianoche. Empecé a llevarme una almohada pequeña porque a veces me cansaba tanto de llorar que tenía que cerrar un rato los ojos. Una noche que estaba en la capilla llorando como había hecho tantas veces, me encontraba especialmente deprimida. Estaba enfadada porque no podía soportar que mis hijos sufrieran, pero tampoco podía hacer nada para protegerlos. Había estado rezando y entonces empecé a sollozar. Y le dije a Dios: “Necesito ayuda y la necesito junto aquí y justo ahora, en este preciso momento, porque no puedo soportar ni un minuto más de esta situación completamente sola.”

»Mientras decía esto, cogí la almohada y la lancé contra el muro de la capilla. Y me senté en el bando que estaba justo delante del altar, sollozando. No tenía fuerzas no para levantarme a recoger la almohada. Inmediatamente se abrió la puerta posterior de la capilla y entró una mujer. Generalmente, cuando alguien entra en capilla y ve a otra persona rezando, se queda atrás para dejar espacio. Pero aquella mujer no lo hizo. Se dirigió directamente a mi banco, se sentó a mi lado y me colocó el brazo sobre el hombro. Empezó a hablarme y todo lo que me dijo tenía mucho sentido. Sentía como me invadía la presencia de la paz. ¿Cómo podía saber aquella mujer lo que estaba pasando en mi vida? Nunca la había visto antes, pero me habló como si hubiera estado caminando a mi lado el último año durante todo el divorcio. Cuando me tranquilicé, la mire y le dije: “No te conozco, pero me siento como si lo hiciera. Nunca te había visto antes, ni siquiera sé cómo te llamas.” Me abrazó y me contestó: “Me llamo Grace [Gracia].” Recuerdo que pensé: “Bueno, tiene sentido.” Después se incorporó y se fue, tras decirme que todo se arreglaría. No la he vuelto a ver desde entonces, pero nunca olvidaré aquella noche. Sé que si pides ayuda, la obtienes, pero aquella noche me llegó con suma rapidez. Ni siquiera tuve que decir por favor, pero, sin lugar a dudas, he dicho gracias. Aquella noche yo salí fortalecida y con una fe renovada. Nunca me he vuelto a sentir tan desamparada como lo estaba antes de que Grace entrara en mi vida.»

Dense G. también quiso compartir su versión sobre una historia de *gracia*. «Cuando mis hijos eran unos bebés, yo vivía en las afueras de la

ciudad, sin coche y lejos de cualquier parte. Una vecina me llamó visiblemente alterada para pedirme si le podía prestar un bote de una marca en concreto de papilla para su hijo, que padecía una alergia importante. Yo no tenía lo que ella necesitaba y ella no podía utilizar lo que yo tenía. Mi amiga estaba histérica y me explicó que le había dado a un niño el único dinero que tenía en casa para que se acercara, con la bici que ella le había dejado, a una tienda para comprar papilla. El niño volvió con dos botes rotos y le explicó que se la habían caído en el camino de vuelta. Le dije a mi amiga que tendría su papilla en media hora. Entonces descolgué el teléfono preguntándome cómo podría conseguir que eso ocurriera. No había ningún adulto en ninguna de las casas del vecindario adonde llamé. Me quedé de pie mirando fijamente la puerta principal de mi casa y oré: “Señor, necesito inspiración.” Justo entonces vi a dos niñas en edad escolar que se dirigían a mi casa. ¡Me preguntaron si podrían hacerme algún recado para ganarse un dinerito! Yo les pregunté si sus padres les dejarían ir en bici a la tienda de alimentación. Me dijeron que sí y lo hicieron. Le llevaron la papilla a mi vecina justo cuando su bebé se estaba despertando de su cabezada. Nunca antes había llamado ningún niño a mi puerta para preguntarme si tenía una tarea para él por un dólar, ni nunca me ha vuelto a suceder. Me ocurrió justo en el momento en que me comprometí a hacer algo que no tenía forma de cumplir sin aquel milagro. Creo que fue mi promesa incondicional de obtener un resultado junto con mi petición de una intervención divina lo que hizo que ocurriera el milagro.»

Amy B. escribe: «Cuando mi novio rompió conmigo, me quedé destrozada. Salí de casa llorando y me senté en un banco. Se me acercó una mujer y me dijo: “Es importante tener un hombro sobre el que llorar. No hace falta que me expliques tus problemas, pero, después de hacerlo, te sentirás mejor. Veo que estás triste, pero recuerda que Dios está contigo pase lo que pase.” Aquello fue una sorpresa total pero, cuando me incorporé después de darle las gracias, la mujer ya no estaba. Me transmitió una gran seguridad al decirme que el dolor pasaría y que romper con mi novio había sido una decisión acertada.»

## **El poder del yoga de las sonrisas**

Recordad que sólo tenéis un alma; que sólo tenéis una muerte para morir; que sólo tenéis una vida, que es corta y que sólo podéis vivir vosotras; y que sólo hay una gloria, que es eterna. Si hacéis esto, habrá muchas cosas que no os preocuparán en absoluto.

Santa Teresa de Jesús

Probablemente hemos desempeñado algún papel en un milagro o dos y ni siquiera lo sabemos. Tendemos a pensar en los milagros como en intervenciones teatrales, cósmicas, en el contexto de enfermedades terminales o dramas similares, pero cada día ocurren millones de milagros que, en consonancia con la naturaleza de los actos de poder invisibles, pasan inadvertidos. Pero, como ha escrito el maestro zen Thich Nhat Hanh: «Cada día participamos en un milagro que ni siquiera reconocemos: cielo azul, nubes blancas, hojas verdes, los ojos negros y curiosos de un niño, nuestros propios ojos. Todo es un milagro.» Thich Nhat Hanh también nos enseña que debemos practicar el «yoga de la boca»: el poder de una sonrisa.

Jane L. comunicó una experiencia sencilla pero extraordinaria. Escribió: «A principios de 1973, al haber acabado el bachillerato antes de tiempo, empecé a trabajar a jornada completa antes de entrar en la universidad. Un día, estaba conduciendo sola cuando, de repente, me note completamente desconectada del mundo. Mis amigos todavía iban al instituto y yo no sentía ninguna conexión con ellos. Tuve la profunda sensación de estar completamente sola en el universo. Seguí conduciendo y a mi lado pasó un coche guiado por un desconocido. Nuestras miradas se cruzaron, esbozó una sonrisa e hizo el ademán de saludarme cálidamente con la mano. Eso fue todo, pero, a raíz de aquel gesto, supe que no estaba sola en el mundo y recuperé mi perspectiva. Aquel tierno y pequeño milagro reconectó el espíritu de una joven con la bondad de la vida.»

La segunda historia sobre sonrisas es igual de enternecedora y sugiere, de nuevo, que a los ángeles les gustan los automóviles. Rusell D. escribe: «Hace algunos años yo estaba sumido en una depresión lo bastante fuerte como para contemplar el suicidio. Decidí no tomar ningún fármaco para mitigar los síntomas y me dejé caer en las profundidades de mi alma. En una

mañana especialmente sombría, estaba a punto de cruzar la calle cuando se acercó un coche. Me detuve para dejarlo pasar, pero la conductora me hizo amablemente el gesto de que pasara yo primero. Miré aquella desconocida tras el volante y la vi sonriéndome con una gran dulzura. Y seguro que no lo hizo para devolverme la sonrisa, porque no había ninguna en mi rostro. Pero yo vi su sonrisa y la sentí; aquello me elevó más alto de lo que jamás había imaginado. Parecía un ángel y dudo mucho que algún día pueda olvidar su ternura y el efecto que puede ejercer una sonrisa sincera sobre alguien que la necesita.»

La tercera historia sobre sonrisas es otra prueba más de que los actos de poder invisibles impregnan la vida de todos los seres humano, seamos o no conscientes de ellos. Andrea W. escribe: «Me dirigía hacia mi coche una mañana en que me sentía particularmente baja de ánimos cuando se me acercó una vendedora ambulante. Aquí, en Suráfrica, las calles están plagadas de vendedores ambulantes que te molestan en cada esquina con su oferta de mercancías. Pero aquel día, cuando rechacé con amabilidad el ofrecimiento de aquella mujer, ella súbitamente me dedicó la más conmovedora, hermosa y cálida sonrisa que había visto jamás. Su sonrisa fue tan auténtica y tan sincera que se iluminó todo su rostro y yo supe que provenía de lo más hondo de su alma. Viendo la pobreza de sus ropas, supe que no tenía mucho en la vida, pero lo que le faltaba de riqueza material lo compensaba con creces con su riqueza espiritual. Aquel acto sencillo y espontáneo elevó mi espíritu y me conmovió profundamente; de hecho, ahora sigo notando sus efectos cuando pienso en ello. Me siento realmente afortunada porque creo que lo divino me tendió la mano aquel día a través de aquella mujer maravillosa cuando más lo necesitaba. No puedo explicar la impresión que aquello provocó en mí porque ¿cómo poner en palabras la sensación de una alma tendiéndole la mano a otra espontáneamente? No he vuelto a ver a aquella mujer. Yo creo que los actos de servicio adoptan la forma físicamente discreta de la oración. Me he probado a mí misma una y otra vez que las escenas de violaciones verbales o físicas, por ejemplo, se pueden disipar en pocos minutos con una oración. Nunca he dudado del poder de la oración, pero a veces ver pruebas tangibles e inmediatas te reafirma en lo que ya sabías que era cierto en lo más hondo de tu ser.»

Esas sonrisas visibles contenían un poder invisible. Fueron pequeños milagros espirituales y físicos. Los milagros están en los ojos del observador;

es decir, definimos un milagro por los efectos que tienen sobre nosotros, pero yo ahora considero que toda la bondad está hecha de material de los milagros. En mi vida, he tenido una cantidad nada despreciable de experiencias que entran en la categoría de milagros. Una vez, por ejemplo, cogí una gripe fortísima y me resultaba imposible impartir un seminario que tenía programado. El grupo que patrocinaba el seminario fue muy comprensivo, pero me esperaban cientos de personas y no tenían a nadie que me pudiera sustituir. Me preguntaron si podía pensar en alguien, cualquiera, que pudiera impartir el seminario en mi lugar. Por alguna razón que desconozco, la única persona que me vino a la mente fue una médica maravillosa, la doctora Gladys McGarey, que vive en Arizona. Es una persona a quien aprecio mucho, pero nunca hemos dado clases juntas y ella es experta en embarazo y parto —no exactamente mi especialidad—. Di el número de teléfono de Gladys a los organizadores y, cuando la llamaron a su consulta, les dijeron que estaba fuera dando un seminario. Cuando preguntaron dónde estaba, resultó que estaba dando clases en el mismo hotel donde yo iba a impartir mi seminario, y, por si fuera poco, ella ocupaba la habitación que estaba justo al otro lado del vestíbulo de la sala donde estaba programado que yo diera mi seminario. Y todavía más, su seminario acababa justo cuando estaba programado que empezara el mío, de modo que mi querida Gladys sólo tuvo que cruzar el vestíbulo y hacerse cargo de mi trabajo. Aquello fue un milagro y un colosal acto de servicio, pero también lo son el cálido saludo o la sonrisa de un desconocido que nos conecta de nuevo con la bondad del mundo, así como la historia que figura a continuación.

Jim M. quiso hacernos saber lo siguiente: «El 19 de julio de 2003 tuve un accidente en moto, o eso me contaron. No recuerdo absolutamente nada de aquella noche ni de las cinco semanas siguientes. Tuvieron que intervenirme el cerebro para extraer varios coágulos de sangre. Me había lesionado considerablemente el lado derecho de la cabeza. Estuve once días en coma y veinticinco más en rehabilitación, lo que tampoco recuerdo. Mis amigos y una hermana estuvieron a mi lado casi cada día. Unos veinte amigos me vinieron a ver el día de mi cuarenta cumpleaños mientras yo seguía en coma. Y tres días antes de que me vinieran a ver mi otra hermana y su marido inicié una espectacular recuperación. Pasamos, o tal vez debería decir pasé, un fin de semana maravilloso. Diez días después me dieron el alta y dos amigos míos se encargaron de cuidarme. Transcurridas tres semanas,

me prepararon una fiesta-homenaje y aquello fue lo que más me sorprendió de todo. Asistieron unos ciento ochenta amigos míos y los recordé a todos. A algunos no los había visto en quince años. Y todos tenían una cosa en común: habían estado rezando por mí. Ahora, ¿cree usted en los milagros? Yo sí.»

Las dos próximas historias ilustran con gran belleza cómo nos arrastra el universo a realizar actos de servicio para contribuir a que se produzcan milagros. Michael M. escribe: «El 17 de febrero de 1994 estaba sentado en la calle con un grupo de personas repartiendo invitaciones para la misión de renovación de una parroquia en Irlanda del Norte. Estábamos charlando fuera de la iglesia antes de irnos cada uno a nuestra casa. Durante la conversación, sentí el deseo de entrar en la iglesia y rezar. Fue una oración de agradecimiento por mi fe y por mis difuntos padres y abuelos, que me transmitieron esa fe. Entonces pedí a Dios que nos vedijera a mí y a mi compromiso y que me ayudara a cumplirlo con éxito. Un poco después, mientras repartía mi última invitación, se produjo una gran explosión muy cerca de donde me encontraba yo. Corrí hacia allí y vi un Land Rover de la policía que había recibido el impacto de un cohete propulsado. El impacto se había producido en la puerta del conductor, de modo que di la vuelta al vehículo para descubrir que el copiloto estaba fuera del coche apuntándome directamente con un arma y gritando que me iba a disparar. Estaba en estado de *shock*, cubierto de sangre, y le temblaba mucho la mano. Siempre recordaré el miedo en sus ojos y el cañón de su pistola apuntándome. Puse las manos en alto y me acerqué a él. Cuando se dio cuenta de que yo no formaba parte del comando que había llevado a cabo la emboscada, se tranquilizó. Le dije que pidiera ayuda por radio mientras yo me dirigía hacia su amigo, que había recibido el grueso del impacto. Tuve que entrar en el coche por la parte trasera, pues toda la parte delantera estaba cubierta de sangre y trozos de carne. El conducto se había desplomado sobre el volante. Lo retiré del volante y lo sostuve en mis brazos. Me di cuenta inmediatamente de que no volvería a ver su familia. Mientras lo rodeaba con mis brazos, le dije que Jesús lo amaba. De repente, sentí la presencia de Dios en mi interior y en aquel momento supe que Dios estaba utilizando mi cuerpo para consolar y reconfortar a aquel hombre agonizante. Su compañero me había dicho cómo se llamaba y seguí asegurándole que Jesús lo amaba. Creí que aquellas serían las últimas palabras que oiría en esta vida y las primeras que oiría en la próxima. Era un joven cristiano con mujer e hijos. Su madre me comentó

después el consuelo que había supuesto para ellos el hecho de que su hijo hubiera muerto acompañado y oyendo el nombre de Dios. Ambos veníamos de lados diferentes de la divisoria y, desde aquel día, un grupo —formado por católicos y protestantes— nos reunimos cada mes para orar.»

La segunda historia milagrosa revela la forma extraordinaria en que el universo entrelaza nuestras vidas. Paul J. escribe: «En 1982, yo formaba parte de un grupo de gays. Tenía veintitrés años y estaba un poco desorientado. Había un hombre con acento sureño que parecía estar en todas partes adónde iba yo. Había compartido con él mis ideas sobre Dios y le había comentado que no estaba nada entusiasmado con la tradición episcopal en la que me educaron. Un día se presentó con un punto de lectura. Había escrito mi nombre en él en letras entrelazadas junto con una cita de la Biblia. Le di las gracias y, cuando llegué a casa, lo coloqué dentro de un libro y al poco tiempo me olvidé de él. Años después, en 1993, mi mundo se estaba desmoronando. Toda la gente, exceptuando mis padres, se estaba muriendo de sida. No pasaba un solo día sin que tuviera que ir al hospital a visitar a un amigo o a cuidar de mi pareja. No podía soportar tanto dolor y tanta tristeza. Fui a estirar las piernas y acabé en la iglesia episcopal. Las puertas estaban abiertas y recordé las palabras de consuelo de mi abuela: “Si necesitas algo, Dios te lo oirá”.

»Entré. Se estaba impartiendo el servicio de los jueves. Me inundó una sensación muy cálida. Mientras preparaban la comunión, me di cuenta de que hacía años que no comulgaba. Me encontré en la fila para comulgar y, cuando el sacerdote pasó junto a mí, estallé en llanto. Sollocé mientras resonaban en mi interior las emociones contenidas de tantas muertes y tantas pérdidas. Con una gran ternura, el sacerdote me levantó la barbilla y me miró a los ojos, mientras me decía que el Señor sabía lo que necesitaba y que me amaba profundamente. Luego apretó mi húmedo rostro contra su pecho mientras yo seguía llorando el llanto de un corazón roto. De camino a casa, me sentía aliviado, como si me hubieran reventado una ampolla emocional. En casa, la enfermera que cuidaba de mi pareja me dijo que estaba durmiendo plácidamente. Cogí un libro de una estantería y vi que sobresalía el viejo punto de lectura. “¡Qué curioso! —pensé—. Me pregunto qué le habrá pasado a aquel hombre tan encantador que me lo regaló”. Estaba seguro de que habría muerto como todos los demás. Después le expliqué lo ocurrido a un amigo, que me dijo: “¿No sabes quién es ese sacerdote? Es el hombre que

te regaló el punto de lectura, ahora es el sacerdote de la iglesia de Santo Tomás.”

»No me lo podía creer. Volví a la iglesia y efectivamente aquél era el hombre que me había regalado el punto de libro años atrás. Él no se había dado cuenta de que era yo cuando me dio la comunión y obviamente yo tampoco lo reconocí a él. Y, ¿encontrar el punto de lectura esa misma tarde? Dios obra de forma paradójica. Aquella experiencia me dejó anonadado y también me dio seguridad.»

Para los hombres, es imposible; pero no para Dios, porque todo es posible para Dios.

Marcos 10:27

Como ya expliqué en la introducción de este libro, la fe no es una fuerza pasiva, sino activa. Y puede mover montañas. Dios no envía dificultades y alegrías porque necesitamos desarrollar nuestra fe; fe en que nuestras necesidades serán colmadas; fe en que no estamos solos; fe en que hay un propósito superior que obra detrás de todo lo que nos ocurre y que se nos revelará en el momento oportuno.

Algunas personas me escribieron para explicarme que nunca han sido objeto de un acto de poder invisible o ni siquiera de un acto de servicio visible. Una persona me dijo que se ha pasado la mayor parte de su vida dando a los demás mientras que raramente, si alguna vez, había recibido a cambio ese tipo de apoyo. ¿Por qué será —me preguntaron tres personas diferentes— que los milagros parecen ocurrir en las vidas de otras personas y no en las tuyas? ¿Quién sabe qué parajes de gracia nos rodean? Que nuestros problemas y sufrimientos no se resuelvan inmediatamente a nuestra satisfacción no significa que no hayamos recibido gracia ni guía. Si no somos capaces de entender por qué nuestra vida se ha desplegado como lo ha hecho, tal vez todavía no hayamos aprobado el curso obligatorio para desarrollar la fe en la Escuela terrenal.

Me encanta la siguiente historia, que yo catalogaría de milagro, aunque otros intentarían quitarle importancia. Richard H. escribe: «Asistí a una

conferencia que se impartía en la Universidad de Standford en una época particularmente mala de mi vida. Tenía muchos problemas personales; el divorcio, la exposición oral de mi tesis doctoral... Yo era un caso completamente desahuciado desde el punto de vista emocional. De camino al servicio de caballeros, pasé junto a un teléfono público donde había un listín telefónico abierto al azar por una página. Por algún motivo, repasé visualmente aquella página y, cuando estaba a punto de cerrar el listín, me fijé en un nombre y un número de teléfono. No había absolutamente nada en aquel nombre o aquel teléfono que los diferenciara del resto de números de la página. De hecho, se trataba sólo de dos iniciales y un apellido. Inmediatamente asocié aquel nombre con el de una mujer que había conocido había algunos años. No sé ni por qué hice aquella conexión, puesto que ni siquiera coincidían los apellidos. Aquél era el nombre de soltera y yo la conocía por el de casada. No recuerdo cómo o por qué asocié aquellos nombres, pero lo hice. Introduje una moneda en la cabina y marqué. Ella cogió el teléfono al segundo timbre y estalló en carcajadas, diciéndome que justamente en aquel momento estaba pensando en mí. Ni siquiera nos conocíamos muy bien. Quedamos para comer. Pasamos juntos varios días y me enseñó muchas cosas que me ayudaron a recuperar la confianza y a encontrarme mejor. Mantuvimos el contacto durante un par de años, pero luego le perdí la pista. De todos modos, estoy convencido de que, si la vuelvo a necesitar, ella volverá.»

## **Ángeles y automóviles**

No debéis perder la fe en la humanidad. La humanidad es un océano; no se ensucia porque algunas de sus gotas estén sucias.

Mahatma Gandhi

Los automóviles parecen ser el vehículo que elige el universo para colocar a una persona en una situación vulnerable y en un rescate que se acaba convirtiendo en una experiencia espiritual. Una avería o un accidente

de coche no es una crisis del séptimo chakra a menos que la persona lo perciba como una experiencia profundamente espiritual. Mi padre, un veterano de la Segunda Guerra Mundial y marine de los Estados Unidos, nos enseñó a mí y a mis hermanos el viejo dicho: «En las trincheras no hay ateos.» Mi traducción: si Dios nos asusta lo suficiente, todos empezamos a rezar. Los accidentes de tráfico también parecen ser un marco ideal para que el universo haga coincidir a personas que necesitaban encontrarse, aunque sólo sea durante unos minutos. Pero en esos pocos minutos, sus vidas cambian por completo.

La historia de Carrie es una de la serie de historias sobre accidentes en las que aparecieron ayudantes invisibles que desaparecieron después de hacer su trabajo. Quizá sólo un ángel pudo haber llegado a tiempo.

Carrie M. escribe: «Tuve un grave accidente de tráfico y quedé herida y atrapada en mi coche. Una mujer se paró y se acercó hasta el vehículo, que se había salido de la carretera. A través de una ventanilla que se había roto llegó hasta mí y me cubrió con una sábana. Se quedó a mi lado, tranquilizándome, hasta que llegó la patrulla de rescate. Cuando ésta llegó, ella desapareció, dejándome la sábana. Nunca supe quién era, pero pienso a menudo en ella y siempre quise decirle lo mucho que su acto de servicio significó para mí y lo mucho que sigue significando hoy en día.»

Nicole R. escribe: «Un día me quedé sin gasolina en una autopista. Viajaba con mis dos hijos y tuve la suerte de poder acercarme al coche hasta el arcén. Estaba a cierta distancia de una salida que llevaba a una gasolinera, aunque podía llegar a pie perfectamente. Estaba de pie fuera del coche preguntándome qué hacer, cuando se paró un coche del que salió una mujer de unos cincuenta años largos. Me fijé en que llevaba a un niño pequeño de unos doce meses en el coche. Me preguntó si podía ayudarme y yo le expliqué la situación. De algún modo, iniciamos una conversación y ella me contó que estaba cuidando de su nieto y le gustaba enseñarle cosas sobre Dios. Yo soy espiritual, pero no religiosa; no obstante, pude sentir la cálida energía que emanaba de aquella mujer. Me dio cinco dólares y, cuando le pedí su dirección para devolverle el dinero, me dijo “No se preocupe por eso. Yo he estado en su situación”, y luego se subió al coche y se fue. Sólo eran cinco dólares, pero para mí eran una fortuna, puesto que me permitirían comprar gasolina y llegar a casa. No le había dicho que estaba sin blanca,

pero ella lo sabía. Nunca lo olvidaré y siempre me fijo en situaciones similares para poder hacer lo mismo por otras personas.»

Noelle S. escribe: «El coche en el que viajábamos mi marido y yo se averió a las afueras de un pueblecito de Carolina del Sur. Al cabo de cinco minutos, paró un motorista para ayudar y después vino la patrulla de vigilancia de la autopista, que nos remolcó hasta un taller local, donde el mecánico se pasó todo el día trabajando en nuestro coche. Pidió ayuda a otro mecánico, que tuvo que visitar dos cementerios de coches para encontrar las piezas que necesitábamos. Trabajaron cinco horas en nuestro coche para que pudiéramos partir hacia nuestro destino, que estaba a tres horas de camino. Los mecánicos y los dueños de los desguaces sólo nos cobraron una de las dos piezas que nos cambiaron y las horas de trabajo invertidas en la colocación de esa pieza. La otra pieza y las demás horas de trabajo fueron gratis. Mi marido y yo, que necesitábamos desesperadamente aquellas minivacaciones, nos dimos cuenta de que teníamos un talante completamente diferente después de aquel incidente. No nos importó que la avería hubiera supuesto perder un día entero de nuestras breves vacaciones porque sentimos que aquel día habíamos tenido unas vacaciones de verdadera humanidad.»

Tengo veinticuatro ejemplos más de historias de «ángeles y automóviles». Dios emplea todo tipo de dificultades —accidentes, discusiones, averías— para atraer nuestra atención y mostrarnos el potencial para que la gracia se manifieste en nuestras vidas. Nosotros nunca sabemos por qué las cosas ocurren como ocurren o por qué acabamos sumidos en el desastre, pero hay algo enormemente reconfortante y muy convincente desde el punto de vista espiritual en la idea de que, estemos donde estemos, puede ser un escenario para que algo profundamente místico ocurra en nuestras vidas.

## **Un milagro andante**

EL PODER CURATIVO DE LA FE Y EL TESÓN

El séptimo chakra representa un nivel de conciencia en el cual podemos hacer lo que no se ha hecho antes. Y la voluntad de lograrlo atrae a nuestra vida la ayuda que necesitamos. En mi trabajo he conocido a mucha, muchísima gente afectada por enfermedades graves crónicas y potencialmente terminales. La mujer sobre la que trata esta carta, Anne B., tiene esclerosis múltiple, pero consiguió sobreponerse a la adversidad. Las historias sobre personas con enfermedad degenerativa que consiguieron hacerlas remitir deben ser compartidas porque inspiran esperanza. La historia de Anne es puro material del séptimo chakra porque esta mujer se nutrió de un poder muy superior a ella y, en el proceso, vio su enfermedad como una forma de servir a los demás. Estoy muy agradecida a su masajista terapéutico Robert C. por haberse tomado la molestia de escribir esta historia porque no tengo ninguna duda de que el espíritu de Anne seguirá inspirando a otros al afrontar una enfermedad grave.

Robert C. escribe: «Cuando vi a Anne por primera vez, estaba confinada en una silla de ruedas eléctrica con dos cinturones anchos fuertemente apretados alrededor del torso para mantenerla erguida. Llevaba un collarín para sostenerle la cabeza, la cual apenas podía rotar a derecha o izquierda sin dolor y espasmos musculares. Llevaba las dos muñecas entablilladas y sus piernas colgaban inertes. Su mente estaba aprisionada en un cuerpo enfermo. Yo no tenía ninguna forma de saber, cuando conocí a Anne, que trabajar con ella cambiaría nuestras vidas y la forma en que trabajo para siempre.

»Yo acaba de dar una charla en la Sociedad de Esclerosis Múltiple. En radical contraste con su apariencia física, los ojos azules de Anne denotaban entusiasmo y una gran curiosidad. Me preguntó si podría ayudarla. Yo sólo llevaba un año de práctica profesional, de modo que era demasiado joven y tenía demasiado celo misionero para decir que no. Reservé las tardes de los jueves para Anne. Introduje mi camilla de masaje en el coche y conduje hasta su casa, que estaba a la salida de la ciudad, sentía una gran compasión por Anne. La Esclerosis Múltiple le había arrebatado demasiadas cosas. Había afrontado varias veces la muerte y terribles pruebas médicas. A mí me había sonreído la vida, pero parecía que la vida de Anne estaba, en la mayoría de los sentidos, marcada por la calamidad. El dolor era constante. Había sido condenada a la inmovilidad muy pronto y tenía tres hijos en edad escolar.

Cada día tenía que afrontar una prueba que yo sabía en lo más profundo de mi corazón que yo mismo no podría haber afrontado, de ahí procedía mi compasión.

»El primer tratamiento fue un simple masaje relajante. Después de la sesión, le pregunté por su nivel de dolor y me dijo: “Es diferente.” Con diferente, Anne quería decir que no sentía dolor. Estaba más que sorprendida y yo simulé no estarlo. Nuestro viaje había comenzado. Trabajaba con Anne tres semanas al mes. El masaje sueco dio paso a la visualización y al Reiki. Los ejercicios ayudaron a recuperar viejos patrones de movimiento o a crear nuevos patrones donde los nervios habían dejado de funcionar. La terapia craneosacral fue clave y se producían varias liberaciones somatoemocionales en cada sesión. Había muchos conflictos emocionales y espirituales sin resolver que convenía disipar. Anne estaba decidida a sanar por su propia salud y por el bien de su familia. Incluso antes de que se iniciara su proceso de curación, ella llevaba la casa, cuidaba de sus hijos y era tan activa como cualquier persona, a pesar de tener un cuerpo que había dejado de obedecer las órdenes del cerebro. Durante su larga y dolorosa recuperación, siguió actuando como una persona que no estuviera enferma. La esclerosis múltiple arruinó su cuerpo, pero no su vida. Se hizo famosa en la ciudad como conferenciante de la Sociedad de Esclerosis Múltiple, llamaba por teléfono a otras personas que padecían la misma enfermedad, colaboraba en numerosos comités y hacía de canguro a un niño del vecindario cada tarde. A mí me pagaba con dinero que ganaba haciendo de canguro.

»El primer vuelco en el proceso de curación ocurrió un invierno. Mediante técnicas de diálogo interior, concerté con el médico interior de Anne, una entidad con un discurso asequible llamada doctora Anne. Anne había sido enfermera especializada en cáncer y la doctora Anne, su médico interior que lo sabía todo, a menudo me guiaba en los tratamientos. Juntos me enseñaron que tenía que disolver los quistes energéticos y facilitar patrones de movimiento armónico. En el curso de las liberaciones somatoemocionales en las que revisamos recuerdos sobre una vez que estuvo a punto de ahogarse, el trauma del nacimiento y la quimioterapia, Anne a menudo parecía estar a punto de morir por ahogamiento. Sabíamos que si esperábamos, aquello pasaría. A medida que Anne se empezaba a recuperar visiblemente, otros pacientes afectados de esclerosis múltiple a

quienes el cinismo ajeno les había despojado de toda esperanza empezaron a ver que el mundo estaba lleno de posibilidades.

»Trece años después de que la esclerosis múltiple le hubiera paralizado convirtiéndola casi en una tetraplégica, Anne volvió a andar. Entonces empezó a ponerse más fuerte. Y se sucedieron nuevos hitos. Un día de primavera, cuando ella estaba de pie delante de su casa, un vecino que nunca la había visto fuera de la silla de ruedas estaba aparcando en coche en el garaje de su casa. Y, cuando la vio por el retrovisor, chocó contra la puerta de garaje. Anne viajó a Israel para recibir un premio por su labor humana en la Sociedad de Esclerosis Múltiple. Más adelante en ese mismo año, decidió que quería volver a conducir. Yo intenté disuadirla porque me preocupaba su tiempo de reacción. Se sacó el permiso de conducir sin problemas y yo decidí no preocuparme por su conducción. Entonces vendió su silla de ruedas. Ya no había vuelta atrás.

»Al final, Anne pudo venir en coche a mi consulta, pero tenía que subir unas escaleras muy empinadas. No tenía más remedio que subirlas sentándose en cada escalón. Muchos de mis clientes no habrían asumido ese reto y lo habrían considerado indigno. Anne tenía muchos problemas, pero jamás se preocupó por un absurdo sentido de la dignidad. Yo no podía desplazarme a su casa, de modo que ella vendría a la mía, costara lo que costara. Las bajadas y subidas de escaleras se convirtieron en parte de su programa de rehabilitación. La siguiente primavera, Anne anduvo tres kilómetros en una caminata para recaudar fondos para la Sociedad de Esclerosis Múltiple.

»Ahora Anne es una sanadora de inspiración meteórica y grandes facultades. Anne es un milagro andante. Ahora somos colegas y gracias a ella tengo una nueva definición de «amigo». Un amigo es alguien cuya presencia te inspira y te eleva a lo mejor que puedes ser.»

## **Examen del núcleo del séptimo chakra**

El séptimo chakra representa el lugar en nuestra vida donde nos fundimos con lo divino. Es nuestro punto de luz, nuestra reserva de gracia,

nuestra vida espiritual. En vez de cerrar este capítulo con preguntas como he hecho en los anteriores, quiero dejar al lector con dos oraciones que encarnan con gran hermosura la esencia de la unión espiritual con lo divino.

#### UNA ORACIÓN DEL SÉPTIMO CHAKRA

*Haz que esté abierto y presente a toda guía que me dirija a proporcionar apoyo espiritual a otras personas. Y, cuando yo necesite apoyo, por favor, dirígeme a quienes Tú seleccionarías por mi bien. Siempre estaré agradecido porque veles tan atenta, consciente y amorosamente por todos quienes compartimos la vida en la Tierra. Muy a menudo no entendemos por qué debemos soportar lo que se nos pide que soportemos; en esos momentos, concédeme la gracia de la fe. Que siempre sea guiado a vivir una vida de servicio que beneficie a la humanidad y eleve mi propio viaje espiritual.*

La Luz de Dios delante de mí.

La Luz de Dios detrás de mí.

La Luz de Dios sobre mí.

La Luz de Dios a mi lado.

La Luz de Dios en mi interior.

De la Oración de San Patricio.

## 8

### Hechos de poder invisibles

Tened benevolencia con todos los seres vivos, sentid dicha ante la visión de los virtuosos, compasión y empatía por los afligidos, y sed tolerantes con los indolentes y los que se comportan mal.

Tattavarthasutra 7:11 (Jainismo)

Hace años, mantuve una conversación con un hombre que me dijo que la verdad más importante que había aprendido era ser amable. Me explicó que lo aprendió cuando cogió un taxi en Nueva York. Mientras pagaba al taxista, le dijo:

—Gracias, caballero.

—Al escuchar estas palabras, el taxista dio un brinco, salió del taxi, corrió alrededor del coche y abrió la puerta del taxi al pasajero. Sorprendido, el hombre salió y le dijo al taxista:

—No hacía falta que hiciera eso.

A lo que el taxista respondió:

—Quería hacerlo. Usted es la primera persona de este país que me ha hecho el honor de llamarme «caballero» y quería agradecerle ese respeto.

Aquel hombre nunca había considerado el poder inherente a un gesto respetuoso, pero desde aquel momento la amabilidad se convirtió en el pilar sobre el cual construyó su vida y el legado que esperaba dejar a sus hijos. Aquel intercambio, dijo él, cambió su vida. Entendió al nivel más profundo que todos somos lo mismo, un hecho de poder invisible.

He aquí otros hechos invisibles que podemos revisar cuando nuestro espíritu necesite un recordatorio del poder que tenemos para marcar la diferencia.

#### HECHO NÚMERO UNO

### **La vida es un viaje espiritual**

Debemos investirnos de la creencia de que nuestra vida es un viaje de progreso espiritual. Trazas el mapa de nuestro viaje teniendo en cuenta las coordenadas espirituales del propósito y la compasión nos ayudará a orientarnos ante las tormentas del cambio. La vida será una experiencia lógica, racional y controlable. Algunos sucesos y relaciones nos deleitarán y otros nos destrozarán y nos sumirán en el dolor. A algunas personas les tocará la lotería y otras acabarán en la ruina por culpa de extraños giros del destino, pero no podemos burlar a los vientos del camino no ser más veloces que ellos. Sabemos que después de la tormenta llega la calma y que bajo el caos está el orden. Utilizaremos el poder de la fe a modo de ancla: fe en que hay una razón de que las cosas ocurran como ocurren; fe en que superaremos una crisis; fe en que estamos avanzando hacia un lugar mejor.

Al margen de que seamos nosotros quienes nos encontremos en la órbita del cambio o de que estemos ayudando a otra persona a atravesar un ciclo de finales y nuevos comienzos, el hecho de considerar una crisis —sea del tipo que sea— como una experiencia espiritual de «finales y nuevos comienzos» abre un profundo canal de luz y de gracia. Uno de los actos de servicio más fortalecedores es creer en alguien cuando él carece de fe para creer en sí mismo.

La siguiente historia explica con qué naturalidad puede la gente canalizar la gracia hacia otra persona que está desesperada. Donna B. escribe: «Hace algunos años tuve un mal bache y me enfrentaba a las Navidades sin blanca, en paro y sola con mi hija de un año... o eso creía yo. Mi familia vivía lejos y no apoyaba mi reciente divorcio, por lo que no estaba demasiado inclinada a ayudarme a organizar el viaje para celebrar las fiestas todos juntos. Yo era un poco demasiado orgullosa para explicar a mis amigos los graves problemas económicos que tenía, de modo que me lo guardé todo para mí, con la cabeza alta y trabajando al máximo de mis posibilidades para

que continuara entrando dinero en casa y seguir teniendo un techo bajo el que vivir.

»Una noche, cinco días antes del día de Navidad, alguien golpeó fuertemente la puerta. Cuando pregunté quién era, no había nadie, pero delante de la puerta había dejado un paquete envuelto con papel de regalo con el nombre de mi hija en una tarjetita. Al día siguiente, cuando llegué a casa del trabajo, me fijé en que la llave de la puerta principal no estaba echada. Dudé un poco en entrar. Eché un vistazo en el interior y vi una caja enorme sobre el sofá rodeada de varias bolsas de las que sobresalían luces para adornar un árbol de Navidad. Alguien había entrado en casa y me había dejado un árbol de Navidad artificial y todos los adornos necesarios para decorarlo. Esa noche volví a oír un fuerte golpe y corrí hacia la puerta esperando coger in fraganti a mi Papá Noel, pero no fui lo bastante rápida. En los escalones había más regalos para mí y para mi hija. La cosa siguió igual hasta Nochebuena. Mi precioso bebé y yo tuvimos una hermosa Navidad, con villancicos, un árbol con todos sus adornos, comida de Navidad y juguetes para mi pequeña. Yo estaba anonadada y profundamente conmovida. Empecé a preguntar entre mis amistades quién podía haber hecho algo así, pero todo el mundo mantuvo la boca cerrada. Tardé varias semanas en descubrirlo todo: seis personas habían contribuido a mi dicha navideña y, con su generosidad, me habían ayudado a salir de la desesperación en la que me había sumido. Lo más curioso de todo es que no se habían puesto de acuerdo entre ellas. Todas habían actuado independientemente. Nunca olvidaré cómo me hizo sentir aquella experiencia. Ahora sé a ciencia cierta que nunca estamos solos. Y me basta con evocar aquellas Navidades para recordarlo de nuevo.»

#### HECHO NÚMERO DOS

**Nuestra biología y nuestro espíritu quieren servir a los demás**

Es imposible que el cuerpo viva separado y aparte del viaje del espíritu. Dar hace que nos sintamos bien; no dar hace que nos sintamos mal. Desarrollar la compasión y abrir el corazón es bueno para nosotros y para los demás. Su Santidad el Dalai Lam dice que, cuando era niño, se enfadaba como todos los niños e incluso a veces intimidaba a sus compañeros. Pero, tras sesenta años de meditación y cultivo de la compasión, las emociones negativas como el enfado se esfumaron. No tiene ni que esforzarse en suprimir el enfado; simplemente, ni siquiera lo siente.

Seguir lo que nos dicta la intuición es vital para nuestro fortalecimiento y para nuestra salud física y espiritual. Todos los caminos de iluminación nos llevan a buscar en nuestro interior la energía adecuada para canalizarla hacia otras personas. No podemos desarrollar nuestro máximo potencial sin el compromiso de tender la mano a nuestros semejantes. El servicio es el acto más poderoso de todos.

## **Un acto de poder personal**

Hemos de prestar más atención a nuestro cuerpo, especialmente cuando necesitamos ayuda o estamos cerca de alguien que la necesita. Debemos aprender a interpretar nuestras sensaciones corporales: es nuestra intuición quién las genera. Esas sensaciones nos dirigirán a decidir si debemos ayudar, en qué medida debemos ayudar y cuándo debemos decir no. De todos modos, como mínimo, responderemos con una oración.

La biología también no puede indicar que ayudemos a los demás de formas que son completamente distintas de nuestras respuestas habituales. A menudo el cuerpo registra respuestas habituales. A menudo el cuerpo registra las vibraciones amplificadas de la gracia divina mucho antes de que la mente y las emociones sean conscientes de que podemos canalizar la energía sanadora.

Me encanta esta carta porque es un ejemplo perfecto de cómo un hombre prestó atención a las señales de su biología y respondió al sufrimiento de otra persona de una forma nada convencional. Sally escribe: «Hace trece años, de camino a Zimbabwe, donde íbamos a estudiar a los elefantes, mi marido y yo visitamos Egipto. Durante un crucero por el Nilo, conocimos a una pareja de compatriotas australianos que se acababan de

jubilarse tras una vida de duro trabajo. A bordo, también iba un grupo de cirujanos ortopedistas norteamericanos. Nos contaron que la mujer australiana se había hecho una herida en el tobillo que se le había infectado y temían que la infección pudiera envenenarle la sangre. Ellos recomendaban que la pareja abandonara el crucero y fuera a un hospital. Aquel incidente había ocurrido el décimo día de su largamente deseado viaje, que habían previsto que durara tres meses. Aquella tímida pareja estaba muy preocupada y muy asustada ante la idea de tener que ir a un hospital en el extranjero. Pero no parecía haber otra opción, pues los antibióticos no estaban surtiendo efecto y a la mujer le habían empezado a aparecer franjas rojas en la pierna. Al final, no siquiera podía apoyar su hinchado y dolorido pie en el suelo.

»Observé que mi marido, que suele ser muy reservado, empezaba a hablar con aquella mujer y después colocaba las manos encima de la herida durante un rato. Él nunca había hecho nada parecido antes y ni siquiera había hablado sobre ese tipo de cosas. Su padre había sido un médico muy conocido, pero mi marido nunca había mostrado ninguna inclinación por seguir sus pasos, sino más bien al contrario. Decir que aquello me sorprendió sería un eufemismo. A mi pesar, he de admitir que, si sentí algo, fue un poco de vergüenza ajena. Después le pregunté a mi marido qué había hecho. Me dijo que no tenía ni idea de por qué, pero sintió la necesidad acuciante de decirle a aquella mujer que creía que podía ayudarla. Y entonces fue guiado a colocar las manos sobre la herida. Me dijo que le había venido a la mente el pensamiento de que tenía que pedir que a aquella mujer le llegara la curación a través de él. También me dijo que no tenía nada que ver con él, que él no era más que un instrumento. Me explicó que empezó a emanar calor de sus manos y que supo que tenía que parar cuando las manos se le enfriaron. El corpulento y viril australiano sonrió después de ver lo que había hecho mi marido y eso fue todo. A los médicos, tengo que decirlo, se les escaparon bastantes risitas tontas.

»Aquella noche, la pareja faltó a la cena. A las cinco de la mañana siguiente golpeó la puerta de nuestro camarote. Las radiantes sonrisas de la pareja iluminaron la habitación. La mujer estaba como en éxtasis. Nos dijo que inmediatamente después del episodio de imposición de manos había sentido mucho calor, de modo que decidieron que al día siguiente regresarían a Australia para recibir atención médica. Ése sería el final de su soñado viaje.

Cuando se recluyeron en su camarote la noche anterior, estaban desesperadamente tristes y asustados. Pero, cuando se despertaron por la mañana, habían desaparecido las franjas rojas de la pierna de la mujer y se había formado una costra sobre la herida. Ésta ya no quemaba y estaba a temperatura normal. Bueno, es fácil imaginarse lo sorprendida que me quedé yo, pero, por raro que parezca, mi marido aceptó la noticia como lo más natural del mundo. El grupo de cirujanos tampoco salía de su asombro, aunque siguió aconsejando a la pareja que interrumpieran el crucero. No lo hicieron. De hecho, pudieron disfrutar felizmente del resto del viaje.

»Formar parte de aquel acontecimiento fue algo que nos llenó de felicidad y también fue el principio de una forma vida nueva y extraordinaria tanto para mí como para mi marido. No ha sido fácil, puesto que aquello marco el principio de un cambio importante en nuestras actitudes, creencias y estilo de vida.»

### HECHO NÚMERO TRES

## **La intuición influye sobre todas las elecciones que hacemos en la vida**

Somos seres intuitivos. Las facultades intuitivas son tan naturales como la respiración; no se pueden potenciar con ninguna dieta, el incienso o la aromaterapia. La intuición evoluciona a la par de la autoestima, que se desarrolla como subproducto del aprendizaje para sobrevivir. La vida espiritual fomenta la autoestima y nos confiere un sentido de propósito, que, a su vez, incrementa la confianza en la propia capacidad de supervivencia. La sensación de que podemos conducir nuestras vidas —una sensación que no se basa en la acumulación de poder o riquezas materiales, sino en nuestros instintos espirituales— nos confiere los recursos mentales, emocionales y psíquicos fundamentalmente para desarrollar una fuerte intuición.

La meta del viaje heroico de cada persona consiste en permitir que su intuición y su espíritu se conviertan en sus fuentes de poder dominantes. He elegido la siguiente historia porque la mujer sobre la que trata, además del profundo apoyo espiritual que proporciona a los ancianos que están bajo su

cuidado, hace una descripción de sí misma que revela que posee una santa percepción de sus parámetros intuitivos. Jennifer F. escribe: «Como enfermera y asistente social, a menudo me siento con la gene en su sala de estar o junto a su lecho en plena crisis. A veces hablo desde otro lugar de mi interior que yo sé que es mi yo superior. Nunca sé qué me saldrá, pero ayudo a la gente de esta forma. Escuchan lo que les digo y, como consecuencia, muchas veces se sienten mejor. Yo no soy terapeuta. Esto es diferente. A veces soy la única persona que les habla sobre su muerte inminente o su soledad.

»Una mujer de noventa y ocho años me preguntó: “Jennifer, ¿cómo se muere uno?” Yo le dije: “Bueno, Linda, no lo recuerdo, pero creo que en tu caso será suave y sosegadamente. Tienes que intentar no tener miedo.” Le gustó mi respuesta y luego nos pusimos a hablar sobre cosas maravillosas, cosas sencillas. He aquí lo más importante de todo: siempre me voy con la sensación de haber estado con seres excepcionales y me siento muy afortunada de poder estar con ellos. Tengo el honor de asistirles. Al hacerlo, aprendo a envejecer, a morir, a amar mi vida y a entender más profundamente lo sagrada que es la vida. Yo actúo como mensajera, ayudando a gente estupenda y digna de respeto a recibir el amor y los cuidados divinos. Si la ternura que yo siento es una fracción de lo que siente la conciencia angelical hacia todos los seres sensibles, entonces ese sentimiento purísimo debe ser realmente abrumador. No sé durante cuánto tiempo estaré ayudando a la gente de este modo, pero amo cada tarea que se me encomienda. Por si a alguien le interesa, algunas de esas personas están destrozadas y desilusionadas. A veces me ha pegado y escupido. Pero, de algún modo, la luminosa belleza de sus almas acaba resplandeciendo.»

## **Un acto de poder personal**

Hemos de conocer los límites de nuestra intuición. Hemos de prestar atención tanto a las señales biológicas como a las intuitivas. Conviene recordar que el mero hecho de que percibimos que alguien necesita ayuda no implica necesariamente que seamos nosotros quienes tenemos que ayudarlo. Cada uno debe saber si está psíquicamente preparado para proporcionar el tipo de ayuda que la otra persona necesita y, en caso negativo, ayudarla con una oración y un pensamiento afectuoso. Yo he aprendido, a raíz de mi propia

experiencia emocional, que no puedo hacer todas las lecturas intuitivas que me piden que haga. Durante una época bastante larga me sentía tan culpable que no podía leer las cartas que me llegaban de todo el mundo. Al final, empecé a orar por cada una de aquellas personas, pidiéndole a Dios que le enviara a alguien que les pudiera ayudar porque yo no podía. La oración es una medicina muy poderosa.

#### HECHO NÚMERO CUATRO

### **La intuición y la generosidad evolucionan a la par del poder personal**

La generosidad es una expresión de nuestra madurez espiritual. Quiero compartir un comentario sumamente revelador que me hizo un caballero: «Yo le daría a un amigo dinero para ayudarlo a salir adelante, pero no para que ganara más que yo.» Lo que debemos aprender es algo que este hombre todavía no ha aprendido, que el hecho de fortalecer a otra persona fortalece a toda la humanidad y también nos fortalece a nosotros. Cuando aceptemos eso de verdad, no dudaremos en ayudar a los demás.

En el aprendizaje de la generosidad, atravesamos cuatro etapas: tribal (primer y segundo chakras), personal (tercer chakra), íntima (cuarto y quinto chakra) y espiritual (sexto y séptimo chakra). Esta escala ascendente es muy real. Es tan importante entender lo que uno es capaz de hacer por los demás como aquello que es incapaz de hacer. Para fortalecer el espíritu de otra persona, uno tiene que haberse fortalecido previamente, enfrentándose a sus miedos y dándose cuenta de que su poder personal no se verá mermado. En caso contrario, estará actuando desde el lado de las sombras de la generosidad.

Por ejemplo, tuve una conversación con un hombre cuyo hijo intentaba constantemente «ganarse» —ésa es la palabra que él eligió— su aprobación. Yo le pregunté por qué tenía su hijo que ganarse su aprobación y cuánto le costaría conseguirlo. Él, con una sonrisa de satisfacción, contestó:

—Tiene que ganarse mi aprobación porque eso me ayuda a mantenerlo en su sitio. Pero no se ganará mi aprobación hasta que yo esté viejo y choco, porque no quiero que me ignore.

Su hijo siguió corriendo una carrera que ya había perdido porque su padre estaba demasiado inseguro sobre su propia supervivencia para fortalecerlo.

La siguiente historia ilustra una profunda comprensión de qué implica el verdadero fortalecimiento. Naomi D. escribe: «Mi hijo, que por aquel entonces tenía diecisiete años, ya había intentado suicidarse dos veces. Había sido hospitalizado y ahora lo llevaban a un psicólogo y a un psiquiatra. El patrón que se repetía era que él propiciaba una discusión conmigo y luego la utilizaba como excusa para montar un número. Un sábado por la noche, cuando su padre estaba en el trabajo y su hermana durmiendo, empezó a tocarme las narices. Cuando me di cuenta de lo que estaba ocurriendo, decidí que no me dejaría enredar y que le permitiría hacer lo que él quisiera. No volvería a intentar detenerlo. Yo sabía que iba a intentar suicidarse. Aquella era una de las cosas más duras que había hecho jamás, pero, al tomar aquella decisión, me encontré en un extraño estado de gracia. Mi hijo, efectivamente, intentó suicidarse de nuevo aquella noche, pero encontró ayuda en sus terapeutas. Fue su último intento. Ahora está bien. Él hizo un extraño acto de servicio al ponerme en el lugar donde yo tenía que estar: dejándole marchar y dejándolo en las manos de Dios. Antes de que se fuera de casa, encontré la paz en mi interior al saber que, independientemente de cuál fuera el desenlace aquella noche, estaría en consonancia con el plan divino y no con el mío. Considero que aquél fue el acto de servicio más grande que nadie ha hecho nunca por mí, porque ahora, cuando me doy cuenta de que estoy perdiendo la fe, evoco aquella sensación de estar en gracia que siempre me conmueve profundamente. Cuando hablé con mi hijo sobre aquella noche, me dijo que le había hecho el regalo más maravilloso que le podía hacer. Tuvo que elegir por sí mismo si quería vivir o morir. Se dio cuenta de que podía cuidar de sí mismo —sobrevivir— sin esperar que su madre o su padre le solucionaran las cosas. Eso le proporcionó una agradable sensación de autovalía y de autoestima, y, aunque en aquel momento no sabía cómo organizar su vida, supo que quería vivir.»

## **Un acto de poder personal**

Esencialmente, todas las formas de servicio fortalecen el alma. Conviene que recordemos que todos podemos proporcionar ese poder de muchas formas distintas: dando ánimos o esperanzas, siendo amables con nuestros semejantes o dedicándoles un gesto de aprobación.

### HECHO NÚMERO CINCO

## **Los ángeles y la gracia son reales**

Y simplemente es un hecho, una realidad de la vida. Punto.

Me gusta mucho esta historia sobre una mujer que, a pesar de encontrarse en una circunstancias que le había sentirse vulnerable, actuó como un ángel disfrazado. C.C. escribe: «Estaba en Rusia para asistir a una conferencia y llegué tarde al aeropuerto de Moscú. Por raro que pueda parecer, no llevaba dinero en efectivo; sólo tenía cheques de viaje, que no sirven de nada en un aeropuerto paralizado. No tenía ni idea de dónde estaban las personas con quienes se suponía que me tenía que encontrar y no tenía forma de averiguarlo. Acabé entrando en el coche de un hombre que parecía ser taxista y que aceptó que le pagara en especies, comprándole algunos artículos en el quiosco del hotel. Conseguí hacerle entender a qué hotel quería que me llevara. Estaba tan asustada que le habría prometido dos semanas en Hawai para él y su mujer con todos los gastos pagados si hubiera pensado que así me llevaría a un lugar seguro. Cuando por fin llegamos al hotel, me informaron de que no había ninguna reserva a mi nombre y que no les quedaba ninguna habitación libre. La encargada me ofreció una dura silla metálica para pasar la noche.

»Sin saber qué hacer, entré en el vestíbulo y me limité a quedarme allí de pie, petrificada. Entonces oí a un hombre hablando inglés. Me acerqué a él y le expliqué mi situación. Me pidió que le disculpara unos minutos mientras hablaba con dos mujeres, y me dijo a continuación que a aquellas dos mujeres, que eran canadienses, no les importaba que yo durmiera aquella noche en el suelo de su diminuta habitación. Nunca me había sentido tan agradecida. Cuando llegué a su habitación, comprobé que, entre su equipaje

y el mío, el espacio que quedaba en el suelo para lo que se suponía iba a ser mi cama medía 1,20m de largo por 60 cm de ancho. De todos modos, para mí aquello era como una *suite* en el Ritz. Las mujeres pidieron a su intérprete que bajara a pedirle a la encargada un juego de sábanas y una almohada para mí. Al poco tiempo, el intérprete volvió informando de que una mujer rusa se hospedaba en el hotel había oído la petición de las sábanas y había ofrecido la cama de sobras que había en su habitación a “la americana”. Lo próximo que recuerdo es que enseguida me encontraba en la habitación de otra desconocida, todavía asustada y también hambrienta. Aquella amable mujer percibió mi malestar. Rebuscó entre su equipaje y sacó una caja de chocolatinas. Supe inmediatamente que se trataba de un obsequio de familia —y que probablemente habría tenido que hacer seis horas de cola para comprarlo, pero fue lo bastante generosa como para ofrecérmelo—. Cuando se movió, me di cuenta de que le dolía el costado derecho. Señalé la zona y ella me indicó que le acababan de operar de un tumor. Es sorprendente lo bien que se pueden comunicar dos personas que no hablan el mismo idioma. Cuando abrió la maleta, observé su ropa y me pareció evidente que tenía muy poca. Yo quería mostrarle mi agradecimiento a aquella mujer, que se había convertido en un ángel para mí, de modo que abrí mi maleta y le di todas las prendas que llevaba repetidas. Sus ojos se inundaron de lágrimas y también lo hicieron los míos. A la mañana siguiente, nos separamos, pero siempre la recordaré con un gran afecto. Ha habido pocos días en mi vida que no haya recordado el rostro de mi ángel ruso con amor, gratitud y una oración.»

## **Un acto de poder personal**

Hemos de creer en la presencia de los ángeles y en el poder de la gracia. Y percibir y apreciar las sincronías. Debemos mantener la mente abierta y confiar en que las fuerzas divinas están obrando en todo cuanto nos ocurre, sea agradable o difícil.

HECHO NÚMERO SEIS

## Nunca estamos solos

De todos los enternecedores comentarios que llenan las maravillosas cartas que recibí, las historias en las que la gente se daba cuenta de que no estaba sola en el mundo me impactaron de una forma especial. Sin lugar a dudas, ésta es una lección fundamental que hemos de aprender en la Escuela terrenal. Al leer todas esas historias, se me ocurrió que lo divino nos coloca en ese lugar de soledad sólo para que nuestras vidas se llenen de nuevo, a fin de que nos demos cuenta de lo maravillosa que es la gente que comparte su vida con nosotros.

Igual de significativo es la gran cantidad de gente que se dio cuenta de que tener un buen amigo o una experiencia de amor auténtica basta para que la vida merezca la pena. Por eso he elegido la siguiente carta. Patricia M. escribe: «Yo quería mucho a mi tía, que llevaba viviendo con nosotros desde antes de que naciera yo. Mis padres fallecieron y ella siguió viviendo conmigo y haciéndome compañía. Yo tenía muchos problemas con mi hermano y su mujer. Después de que muriera mi tía, no hicimos ningún esfuerzo por reconciliarnos. Debido a un incidente familiar, no quería verlos nunca más. Se acercaban las fiestas y yo sabía que no me iban a invitar a su casa, de modo que estuve fuera el día de Acción de Gracias y durante todas las Navidades.

»Al año siguiente, empecé a trabajar como supervisora de educación especial. Conocí a una mujer, Tommi, que se acabaría convirtiendo en mi secretaria y en una amiga para toda la vida. Entonces yo todavía no la conocía bien, pero, a medida que se acercaban las Navidades, ella se dio cuenta de que me pasaba algo. Insistió en que fuera a su casa y pasara las Navidades con su marido y sus cuatro hijos. Yo decliné su invitación. Estaba sentada sola en la víspera de Nochebuena, cuando sonó el timbre de la puerta. Tommi vive en Brooklyn y yo en Quenns, pero allí estaba, insistiendo en que fuera a su casa. Le costó un poco convencerme, pero al final acepté.

»Fue maravilloso. Había regalos por todas partes y todo el mundo estaba contento de que hubiera ido. Nunca me había sentido así. Al cabo de un tiempo, me compré un apartamento en Vermont, y ahora ella, su marido y sus hijos, que se han convertido en hombres adultos, vienen a esquiar en invierno y a pasar parte del verano. Por fin tengo una familia. Desde aquellas Navidades, lo hemos compartido todo. Pero no fue hasta hace poco que me di cuenta de que Dios había intervenido para colocarme en esa situación. He

participado en sus bodas, sus muertes y sus nacimientos —el verdadero ciclo de la vida— porque Tommi abrió sus brazos de par en par a una desconocida de una manera extraordinaria. Tal vez ella nunca llegue a saber cómo ha cambiado mi vida. Me enseñó que el amor no pide nada a cambio y que, cuando te das a alguien, Jesús está allí, a tu lado. He intentado hacer del resto de mi vida un modelo de este espíritu de generosidad, dando sin cuestionar ni juzgar. Ahora que mi hermano se ha quedado solo, yo estaré a su lado. Puedo hacerlo porque una persona me enseñó que el amor es bondad.»

En palabras del mismo Jesús:

¿De qué sirve, hermanos míos, que alguien diga: «Tengo fe», si no tiene obras? ¿Acaso podrá salvarle la fe? Si un hermano o una hermana están desnudos y carecen del sustento diario, y alguno de vosotros les dice: «Iros en paz, calentaos y saciaos», pero no les da lo que necesita el cuerpo. ¿De qué les servirá? Así, también la fe, si no tiene obras, está muerta.

Y al contrario, alguno podría decir: «¿Tú tienes fe?; pues yo tengo obras.» Pruébame tu fe sin obras y yo te probaré por las obras mi fe. ¿Crees que hay un solo Dios? Haces bien. También los demonios lo creen y tiemblan. ¿Quieres saber tú, insensato, que la fe sin obras es estéril? Abraham, nuestro padre, ¿no alcanzó la justificación por las obras cuando ofreció a su hijo Isaac sobre el altar? ¿Ves cómo la fe cooperaba con sus obras y, por las obras, la fe alcanzó su perfección? Y alcanzó pleno cumplimiento la Escritura que dice: «Creyó Abraham en Dios y le fue reputado como justicia y fue llamado amigo de Dios.» Ya veis cómo el hombre es justificado por las obras y no solamente por la fe... Porque, así como el cuerpo sin espíritu está muerto, así también la fe sin obras está muerta.

Santiago 2:14-26

## **Un acto de poder personal**

Siempre que nos sintamos solos, oraremos. Pediremos ayuda y dejaremos que ocurra el resto. Nunca subestimaremos lo importantes que

somos los unos para los otros. Cuando nos sintamos solos, tendremos presente que la soledad es un lugar temporal entre órbitas. Estamos de camino hacia otro lugar donde encontraremos el amor y nuevos amigos. Es un hecho de la vida, y yo no he escrito las normas. Sólo las conozco.

## HECHO NÚMERO SIETE

### **Todo lo que hacemos importa**

He aprendido muchísimo de todas las personas maravillosas que contribuyeron a que escribiera este libro. Sus historias me hicieron darme cuenta —darme cuenta al nivel más profundo— de que todo cuanto decimos, pensamos y sentimos importa. Para mí, el mundo se ha convertido en un lugar diferente.

### ***Actos de poder personales***

En el reino de lo invisible hay más poder del que podemos imaginar. El poder del amor, las palabras amables, los buenos pensamientos o una respuesta compasiva sólo son algunas de las expresiones que utilizamos para referirnos a la energía de la gracia. Siempre que nos encontremos en un apuro o estemos asustados: «Llena este momento de gracia para que se pueda encontrar mi camino», y confiaremos en la presencia de la gracia a partir de ese momento.

He elaborado un listado de actos de poder invisibles que significan mucho para la gente y quiero compartirlo con el lector, a modo de lista de quehaceres para cuando se presente una oportunidad.

1. Aguantar la puerta para que pueda entrar otra persona.
2. Sonreír.
3. Dar ánimos y tener una palabra amable para los demás.
4. Hacer cumplidos, elogiar.
5. Escuchar sin interrumpir.
6. Hacer una llamada cuando me lo dice la intuición.

7. Orar por una persona que vive en la calle.
8. Orar, punto.
9. Perdonar a los demás y perdonarme a mí mismo.
10. Prepararle una comida a un amigo.
11. Evitar juzgar a otra persona con dureza.
12. Recordar que la vida está llena de milagros y tener fe en que todas las situaciones difíciles pueden cambiar en una abrir y cerrar de ojos.
13. Recordar la verdad de que no hay nada parecido a un acto de servicio insignificante.
14. Mantener mi poder y mi atención en el momento presente.
15. Empezar y acabar cada día apreciando el hecho de realizar o de aceptar un acto de poder invisible.

He elegido la siguiente historia para concluir porque representa la suma de las partes de este libro. El capitán Ed escribió: «Hace algunos años pasé la Nochevieja en Nueva York. Partí con una bolsa llena de ricos manjares y, cuando iba a coger el tren, una joven con aspecto de vivir en la calle me pidió dinero. En lugar de ello, yo le di la bolsa de comida, que ella aceptó agradecida. En cierto modo, aquello me sorprendió, pues, cuando alguien me había pedido dinero en la calle a menudo había rechazado mi ofrecimiento de comida. Lo que todavía me sorprendió más fue que otro mendigo que estaba cerca me dijo: “Ha hecho lo correcto”.»