

## INTRODUCCIÓN

### ¿EN QUÉ CONSISTE LA MEDICINA ENERGÉTICA?

Mi intención al escribir este libro es ofrecer al lector una nueva perspectiva sobre la salud, específicamente: por qué no nos curamos y cómo podemos conseguirlo. Quizá dé la impresión de que abordo el tema de la curación como si fuera secundario, puesto que dedico una gran parte del libro a los motivos que nos impiden sanar, pero creo que muchos de nosotros sentimos casi tanto miedo a sanar como a estar enfermos. Confío en que el lector, al percatarse de que el temor y otras emociones nos impiden sanar, identifique con más facilidad la forma en que dificulta, consciente o inconscientemente, el proceso de su curación.

Dar por sentado que todo el mundo desea curarse es a la vez erróneo y peligroso. Por ejemplo, la enfermedad puede convertirse en un potente instrumento para reclamar atención; como forma de influir en los demás, la enfermedad hasta puede resultar atractiva. Por otra parte, la enfermedad puede transmitir el mensaje de que la forma de vida debe modificarse drásticamente. Puesto que el cambio constituye uno de los aspectos más aterradores de la vida, quizás el temor al cambio sea mayor que el miedo a la propia enfermedad y, como consecuencia, los cambios necesarios son aplazados continuamente.

Uno de los errores de la cultura holista de hoy en día consiste en la creencia de que la enfermedad es el resultado de una actitud personal negativa, ya sea debida a trágicas experiencias pasadas que contaminan nuestras mentes y nuestros cuerpos, o al mal karma de una vida anterior. Pero la actitud negativa no es la única fuente de enfermedad. Es» a

también puede ser la respuesta a una plegaria; y guiarnos físicamente hacia un camino de percepción y conocimiento que de otro modo nunca habríamos recorrido. La enfermedad puede convertirse en un catalizador que nos impulse a ampliar nuestra conciencia psíquica y comprender el profundo significado de la vida.

A pesar de ser aterradora, la enfermedad constituye, al mismo tiempo, una invitación a penetrar en la naturaleza del misterio. La vida está llena de misterios que tenemos que explorar pero que no debemos esperar resolver. Debemos vivir con las preguntas que nos formulamos sobre nuestra vida, incluso considerarlas nuestras compañeras y permitir que nos guíen hacia las regiones más recónditas de nuestro ser, donde descubrimos lo sagrado. Confío en que este libro le ayude a hallar nuevas formas de abordar el significado de la enfermedad y otros desafíos que se plantean en la vida, a profundizar en los misterios de su ser y a avanzar en el camino personal que conduce a las regiones de lo espiritual.

Si bien la enfermedad puede ayudarle a hallar su esencia sagrada, su unión con Dios, con la humanidad y con todas las criaturas, no es preciso que enferme para entrar en contacto con su espíritu y sanar su vida. He comprobado que las personas empiezan a comprender la naturaleza sagrada de su ser al investigar lo que yo llamo medicina energética. Existen siete centros de energía en nuestro cuerpo que, según el sistema hindú, se denominan chakras. Cada chakra corresponde, más o menos, a una zona de nuestro cuerpo. Yo concibo esos chakras como unos discos informáticos o unos bancos de datos «energéticos» en los que se almacena todo tipo de información. En el curso de mi trabajo, he constatado que esos siete centros de energía se corresponden con los diversos problemas y desafíos que nos plantea la vida, los mismos que los siete sacramentos del cristianismo y los diez sefirot del Árbol de la Vida de la tradición cabalística judía también nos ayudan a resolver.

Nuestro espíritu alcanza la madurez y comprensión de nosotros mismos en siete estadios de desarrollo espiritual. A medida que superamos esas etapas adquirimos distintas formas de poder interior. Los chakras —y sus homólogos en los sacramentos y el Árbol de la Vida— marcan una senda de evolución interior. Constituyen los hitos de nuestro camino personal, que nos conduce hacia una conciencia psíquica superior. Aprender el lenguaje de los chakras y fomentar estas

cualidades espirituales refuerza nuestro cuerpo físico al mismo tiempo que nos ayuda a sanar o a conservar la salud.

Un hombre llamado Ben, que asistió a uno de mis talleres terapéuticos mientras seguía un tratamiento contra un cáncer de próstata, reaccionó de inmediato cuando le expliqué la correspondencia entre los chakras, los sacramentos y el Árbol de la Vida. Para él, constituían un nuevo lenguaje de curación. Ben comenzó a usar el lenguaje simbólico que enseñé en mis talleres —y que explico en este libro— para su curación. Cada vez que iba a visitar a su médico para recibir tratamiento, pronunciaba antes una oración o mantra, mediante la cual invocaba el poder de los chakras, los sacramentos y el Árbol de la Vida a fin de «activar» su cuerpo. Al cabo de seis meses su cáncer remitió.

Como «intuitiva» médica, describo a las personas la naturaleza de sus enfermedades físicas y las disfunciones energéticas que presentan en su cuerpo. A partir de la observación de los campos de energía que impregnan y rodean el cuerpo, obtengo información sobre experiencias importantes de la infancia, comportamiento y supersticiones, todo lo cual incide de forma decisiva en la salud física de la persona. Basándome en la información que percibo intuitivamente en sus campos energéticos, inclusive los chakras, les recomiendo la forma de tratar su dolencia tanto física como espiritualmente.

El propósito de utilizar la medicina energética es tratar simultáneamente el cuerpo y el espíritu. A medida que usted se adentre en el lenguaje de los chakras, aprenderá a identificar los factores emocionales, psicológicos y espirituales estresantes que afectan a su salud de un modo negativo y que se corresponden con sus síntomas físicos. Asimismo, en su salud incide su grado de autoestima y su relación con los demás, su respuesta a experiencias o recuerdos traumáticos y la forma en que administra su energía en las situaciones cotidianas.

La medicina energética es una ciencia muy antigua; sus principios y sus técnicas eran conocidos por los antiguos hindúes, los chinos y los sanadores chamanes. Lo que representa una novedad es la correlación que he establecido entre las ideas espirituales orientales de los chakras y la ética y las verdades espirituales occidentales, a fin de crear un nuevo lenguaje de la energía. La palabra *energía* ha asu-

mido recientemente distintos significados, pero yo la utilizo para referirme tanto a la energía física como espiritual. La metafísica oriental y la teosofía occidental han descrito una serie de envoltorios o capas energéticas que rodean e interactúan en el cuerpo. Cuando los místicos nos dicen que somos infinitamente más vastos de lo que nos imaginamos, en parte se refieren a este campo energético. Todos lo poseemos y en él se halla valiosa información sobre nuestras circunstancias y necesidades físicas, psicológicas y espirituales.

En mi calidad de intuitiva, interpreto este campo y veo la relación entre, pongamos por caso, una pérdida de energía en el páncreas y la aparición de diabetes o hipoglucemia. Asimismo, puedo observar la evolución de determinados aspectos de la vida de una persona, por ejemplo, el estrés debido al exceso de responsabilidad o al temor a ésta. Al aprender el lenguaje de los chakras, usted podrá darse cuenta de la interacción entre la energía física y la energía espiritual, y utilizar esa percepción para prevenir o curar una enfermedad realizando ciertos cambios en su vida.

Asimismo, puede aprender a utilizar la visión simbólica a fin de interpretar intuitivamente los símbolos de poder en su vida, averiguar en qué ha invertido su energía personal, descubrir el auténtico significado de los desafíos que se plantean en su vida, al margen de los hechos tangibles, y comprender de qué forma incide todo ello en su salud.

Este libro le ofrece una guía del lenguaje de los chakras, más breve que mi libro anterior, *Anatomía del espíritu*, a fin de que se familiarice con el lenguaje de la energía y emprenda su propio proceso de curación. Si ha leído *Anatomía del espíritu* o *The Creation of Health*, puede utilizar esta revisión de los chakras para refrescar la memoria.

Los chakras están alineados verticalmente desde la base de la columna hasta la coronilla, para indicar que ascendemos hacia lo Divino a medida que aprendemos a dominar el influjo seductor del mundo material. En cada estadio, adquirimos una mayor comprensión de nuestro poder personal y espiritual, puesto que cada chakra representa una lección espiritual o un desafío común a todos los seres humanos. Aunque el sistema de chakras se desarrolló en Oriente y constituyó la base para ciertas enseñanzas hindúes, bu-

distas y taoístas, los tipos de energía que describen se corresponden con la energía definida por los sefirot cabalísticos y por los sacramentos cristianos.

Al principio del libro, y de forma más exhaustiva al final, reviso el lenguaje de los chakras. Describo diversas formas de utilizar su energía para sanar, y técnicas para el desarrollo de la visión simbólica. Asimismo, presento un contexto simbólico más amplio orientado a la curación. Aunque no he escrito antes sobre este concepto, lo utilizo desde hace tiempo en mis talleres. Dicho en pocas palabras: veo la historia de nuestra evolución espiritual como una sucesión de culturas de poder (o energía) que se corresponden aproximadamente con diferentes eras astrológicas. Una era astrológica dura unos dos mil años, durante los cuales la conciencia humana se desarrolla de nuevas formas. En cada una de esas eras existió un determinado tipo de energía dominante, la cual influía en la vida, la salud y la espiritualidad de las personas. Cada era ha aportado al conocimiento humano determinadas concepciones sobre la naturaleza de la realidad y el poder del espíritu, unas concepciones que aún hoy influyen en nuestra salud y en nuestra alma. A fin de ayudar al lector a comprender el tipo de poder o energía característico de cada una de esas eras, recurro al simbolismo de la astrología.

La era de Aries se extendió aproximadamente desde el 2000 a. C. hasta el nacimiento de Jesús, que inició la era de Pisés. Y como cualquiera que conozca la obra musical *Hair!* sabe, estamos entrando en la era de Acuario. Aries, un signo de fuego, representa el fuego que se enciende, la creación inicial, el comienzo del zodiaco y, a mi entender, el despertar de numerosas culturas y civilizaciones. Durante la era de Aries se inició una unidad tribal de culturas, pensamiento y leyes que reemplazó al tribalismo más primitivo de la precedente era de Tauro. La de Aries fue la era del dominio del medio físico por parte del hombre, de las leyes —desde el Código de Hammurabí hasta las tablas de Moisés—, de la colocación de los cimientos sociales y culturales sobre los que se basó el desarrollo emocional, psicológico y espiritual de la siguiente era.

La era de Pisés fue una época de dualismo en que la conciencia humana se polarizó radicalmente entre la cultura occidental y la oriental, la iglesia y el estado, el cuerpo y el espíritu (en una división que tuvo en el maniqueísmo su máximo exponente), la ciencia del

magnetismo, incluso la polaridad entre la izquierda y la derecha. Al mismo tiempo, nos alejamos de la mentalidad tribal para desarrollar un claro sentido del yo: el Renacimiento ensalzaba al individuo, los artistas y los compositores comenzaron a firmar sus obras y la gente empezó a escribir diarios. El concepto de ley pasó de basarse en códigos tribales a basarse en los derechos del individuo, representados por la Carta Magna, la Constitución norteamericana y otras leyes más recientes destinadas a suavizar las restricciones sociales y religiosas.

Mientras entramos en la era de Acuario, a finales del siglo XX, nos estamos alejando de eras astrológicas representadas por peces y animales, y avanzamos hacia una era representada por un ser humano: el aguador. Si el tema de Piséis era la división, el tema de Acuario es la integridad, en la cual aspiramos a descubrir una unidad espiritual. Las religiones del mundo han comenzado a tratar de adaptarse unas a otras en formas sin precedente, y hemos desarrollado un mercado global, una tecnología global, y una conciencia global de la justicia social y de la necesidad de preservar el medio ambiente, pese a las evidentes violaciones de ambos. El cántico que se dejó oír por primera vez en la convención democrática de Chicago en 1968: «¡Todo el mundo nos observa!», se ha convertido en un canto tan profético como la descripción de Marshall McLuhan de la cultura mundial emergente como una «aldea global». Esta nueva unidad tribal mundial suplantará el tribalismo, mucho más limitado, de la era de Aries.

Con cada era astrológica, la conciencia espiritual ha madurado y se ha producido una mayor toma de conciencia de nosotros mismos, del espíritu inherente a otra vida y del gran poder que nos rodea. Es preciso que examinemos el papel que cada una de esas eras ha desempeñado a fin de comprender cómo hemos asimilado sus actitudes y criterios y de qué manera éstos están obstaculizando nuestros esfuerzos para curarnos individual, física y espiritualmente. Con el paso de las diferentes eras astrológicas, se han sucedido diversas mentalidades y distintos tipos de poder físico y espiritual. A estas actitudes y poderes, yo los he denominado tribal, individual y simbólica. La comprensión de las características del poder propio de cada era astrológica nos permite reconocer que poseemos múltiples capacidades de percepción: la percepción tribal es sensorial,

la individual abarca interpretaciones emocionales y psicológicas, y la simbólica penetra en los dominios impersonales de la visión arquetípica. El poder tribal, característico de la era de Aries, es esencialmente una conciencia de grupo, la cual tiene su manifestación más importante en la pertenencia a una familia, grupo étnico, religión y nación. Los puntos fuertes del poder tribal: seguridad, orden, lealtad, sentido de la identidad, se convierten fácilmente en sus debilidades: rigidez, conformismo, patriarcalismo, xenofobia. La conciencia tribal se centra en los elementos externos con exclusión de numerosos imperativos individuales y espirituales internos, y, por tanto, es un sistema de percepción esencialmente sensorial.

El poder individual, por el contrario, está relacionado con nuestra identidad emocional y psicológica, simbolizada por la era de Piscis, durante la cual la ciencia y las artes florecieron, y el valor del genio individual aumentó. Los puntos débiles del poder individual son un foco excesivo en el yo, el narcisismo y la tendencia a polarizar el bien y el mal, lo masculino y lo femenino, Oriente y Occidente, el conocimiento y la intuición, el hemisferio cerebral izquierdo y el derecho.

Por último, el poder simbólico nos permite ver las cosas en términos impersonales; contemplar la historia y nuestras vidas bajo la visión global y unificadora característica de la era de Acuario, la cual nos impulsa a descubrir el poder interior de la conciencia. La energía de esa era astrológica emergente nos conduce hacia la creación de una cultura en la que el espíritu y la energía ocupan un lugar prioritario frente a la materia y el cuerpo, y a la comprensión de que la energía que anida en nuestra mente, cuerpo y espíritu es la misma que la energía de Dios o de una divinidad superior. Sin embargo, mientras entramos en la era de Acuario, mantenemos la conexión con la energía evolutiva contenida en todas las eras anteriores.

La capacidad de entender el poder y la energía de esas tres formas nos facilita una nueva percepción de las elecciones que hacemos a lo largo de nuestra vida, comprender cómo éstas influyen en nuestro espíritu y nuestra salud, y cómo podemos ayudarnos a recobrar la salud y a recuperar nuestro espíritu.

En el desarrollo de la historia vemos un reflejo de nuestra propia evolución espiritual y nuestra necesidad de adaptarnos al cambio. Las dificultades y la enfermedad forman una parte integrante

de nuestro desarrollo espiritual. De igual forma que, al analizar la historia del mundo, creamos un significado a partir de unos hechos aparentemente inconexos, también podemos crear un significado a partir de los problemas y los desafíos de nuestra vida cotidiana.

Mi intención, y esperanza, es que toda esta información procure al lector un medio a través del cual abordar la enfermedad sin temor y afrontar los cambios con coraje. Espero que este libro le ofrezca unos métodos novedosos y útiles de verse a sí mismo, los factores que amenazan su salud y su capacidad de sanar. Mi deseo es que se vea a sí mismo en el contexto de la cultura actual, a fin de desarrollar la visión simbólica. De este modo, confío en que logre encender el fuego sanador que reside en lo más profundo del espíritu humano, el cual le guiará a lo largo del camino de su curación.

El fuego sanador, que se ha apoderado de nosotros como individuos, se halla también presente en todos los rincones del planeta; una fuerza mucho más poderosa que nosotros nos impulsa a curarnos a nosotros mismos, nuestra cultura y nuestro entorno; a convertirnos, en definitiva, en una especie consciente. Por este motivo muchos de nosotros deseamos estar sanos y tener plena conciencia propia, y no sentirnos frustrados por nuestra incapacidad de alcanzar esa meta. Quizás al comprender la dinámica de esta nueva cultura de la que formamos parte seamos capaces de convertirnos en unos seres humanos más sanos y empezar a cumplir nuestro destino.

Mientras enseño a las personas que asisten a mis talleres con el afán de sanar el lenguaje simbólico de los chakras, los sacramentos, el Árbol de la Vida y el contexto cultural que conduce a la curación personal, veo cómo ese lenguaje refuerza la creencia en la guía divina. Aprender a manejar esos símbolos metafísicos les ayuda a ponerse en contacto con la energía sanadora inherente a su espíritu.

Conocí a Ellie hace cuatro años en un taller terapéutico en Europa, durante una época en que yo estaba concentrándome en las similitudes entre los sacramentos, el Árbol de la Vida y el sistema de chakras. No sabía que Ellie sería la primera persona con la que compartiría esta información. Durante una conversación privada, Ellie me contó que desde hacía ocho años había tenido reiteradas experiencias con el cáncer. El primer tumor había aparecido en su pierna izquierda. Era un tumor pequeño y maligno, pero después de extirpárselo los médicos le aseguraron que habían frenado su

desarrollo. Cuatro años más tarde, Ellie descubrió otro tumor en su brazo. Fue operada de nuevo y los médicos le dijeron que habían logrado frenar el desarrollo de ese tumor, al igual que el primero, pero su médico personal le recomendó que vigilara muy de cerca cualquier síntoma anómalo en su cuerpo. En la época en que nos conocimos, Ellie estaba recibiendo tratamiento para curar un tercer tumor, que había aparecido otra vez en su pierna, tres años después del segundo. Ellie sabía que este tumor también era maligno y se sentía aterrorizada puesto que, por más que procurara llevar una vida sana, no lograba evitar que se le reprodujeran los tumores cancerosos. Además, Ellie estaba obsesionada por el temor de que cada pequeño dolor, al margen de dónde estuviera localizado, pudiera ser un síntoma de otro tumor.

Ellie estaba profundamente confusa, porque sabía que hacía cuanto debía hacer para mantener limpio su organismo. Si la dieta, el ejercicio, la terapia, el yoga y diversos tratamientos bolistas no daban resultado, ¿qué le quedaba por hacer? ¿Existía un Dios que realmente nos escuchara? Y de ser así, ¿dónde estaba ese Dios en su vida?

Ha habido varios momentos en mi trabajo cuando no he sabido encontrar las palabras adecuadas, y éste fue uno de ellos. Como no sabía qué decir, expliqué a Ellie que yo también me había hecho a menudo esas preguntas y nunca había recibido la respuesta de la manera en que la esperaba. Le dije que mientras trabajaba con mis clientes, utilizando el sistema de chakras como mi único punto de referencia, con frecuencia había pensado que el modelo, aunque antiguo y sagrado, era incompleto. Entonces un día, cuando impartía clase a un grupo de alumnos, contemplé el modelo de siete círculos que había dibujado en la pizarra y en lugar de ver el sistema de chakras, me puse a pensar en los siete sacramentos cristianos. Poco después tuve una intuición parecida sobre el Árbol de la Vida según aparece descrito en la cabala judía. Me maravilló la unión de esas tres tradiciones sagradas y el hecho de que la voz de lo Divino me mostrara el caudal de energía sagrada que pasa a través del cuerpo.

Describí a Ellie la unión de esas tres tradiciones espirituales y añadí que, para beneficiarse de su poder, debía contemplar su unión a través de una lente simbólica. Le pedí que interpretara el bautismo, el primer sacramento, como la representación de su capacidad de contemplar su vida y las personas que formaban parte de ella,

junto a su relación con la tierra, como un don que le habían pedido que aceptara. Le propuse que añadiera no sólo el significado de Shekhinah, que representa una unión con la comunidad de la humanidad, sino la energía de Gaia, la fuerza vital de la naturaleza. Mientras yo hablaba Ellie cerró los ojos, y comprendí que escuchaba mis palabras con gran atención. Le pedí que sintiera esta conexión con la tierra y con su vida, y que la dirigiera hacia su primer chakra, con la imagen de que se estaba reconectando totalmente al sistema vital.

Continué esta descripción a través de los chakras restantes, y cuando terminé, Ellie se había sumido en un profundo estado de meditación. Al cabo de media hora abrió los ojos y dijo con calma:

—No me había percatado de que mis experiencias con el cáncer estaban destruyendo más que mi cuerpo. No era consciente de que había perdido todo contacto con la energía vital, y que ninguna dieta podía sustituir ese déficit. Debo restablecer mi conexión con la vida, no sólo preocuparme de sanar mi cáncer.

Ellie repitió esa visualización constantemente. Permaneció en contacto conmigo y, cada vez que me llamaba, me informaba de que sentía que su sistema físico se iba regenerado. Me explicó que había dado una estructura a sus visualizaciones en la que pretendía incorporar el significado de las lecciones inherentes a cada chakra, sacramento y sefira del Árbol de la Vida. Me dijo que había decidido aplazar su intervención quirúrgica porque deseaba comprobar si su labor interna era capaz de producir un cambio en su cuerpo. En caso afirmativo, significaría que había conseguido romper el ciclo de tumores cancerosos.

Al cabo de un mes, el tumor empezó a dar muestras de disminuir; la señal que Ellie aguardaba. Se lo hizo extirpar, totalmente convencida de que el cáncer no volvería a reproducirse.

Aunque la de Ellie es una historia particularmente impresionante de la curación de una enfermedad física, se pueden curar muchas dolencias, tanto emocionales y espirituales como físicas. Las historias que relato en este libro abarcan episodios cotidianos y casos excepcionales con numerosos grados intermedios; es posible que el lector vea reflejada, en alguno de ellos, su situación personal o su crisis vital. Deseo asegurarle que aquí hallará algo que le facilite la curación.

Una de las principales convicciones que deseo que usted adopte, a fin de sanar su vida o su dolencia, es la importancia del perdón. El perdón libera la energía necesaria para sanar. Le ofrezco varias formas de perdonar el pasado, o dejar de aferrarse a él, y le propongo nuevos ritos e invocaciones que le ayudarán a contemplar su vida actual simbólicamente, a potenciar su energía personal, a tomar contacto con la energía divina y a sanar.

Si bien la primera parte de este libro está dedicada a abordar en profundidad los motivos que impiden sanar, en la segunda parte nuestro detalladamente la forma de conseguirlo. Empezaremos hablando del principal obstáculo de nuestra cultura que impide sanar a la gente.

## LA «HERIDALOGÍA» Y EL FUEGO SANADOR

A fines de la primavera de 1988, llegué a la comunidad de Findhorn, en el nordeste de Escocia, para dirigir un taller sobre curación. En aquel momento de mi carrera, la mayoría de personas que asistían a mis talleres venía en busca de una curación personal. Esperaba que yo, como intuitiva médica, le facilitara su curación directamente, asignándole una lectura particular y estableciendo un tratamiento adecuado. (Hoy en día, mis talleres están llenos de personas seguras de sí mismas que desean ser más intuitivas por medio del lenguaje de los chakras, y así poder sanar sus dolencias y su vida, o bien de profesionales que desean aprender cómo sanar a otras personas.)

Aunque yo no soy una sanadora, estaba encantada de atenderles, por supuesto, y procuraba ayudarles en la medida de lo posible. Con frecuencia, mis lecturas sirvieron para confirmar las sospechas y las intuiciones que esas personas tenían sobre sí mismas y los cambios que debían realizar en su vida. A veces esas lecturas propiciaban un proceso interno de curación física y espiritual. No obstante, en aquella época, tanto la gente que participaba en mis talleres como yo misma estábamos convencidos de seguir el camino adecuado. A fin de cuentas, la curación y la salud se habían convertido en el núcleo de la cultura holista o de concienciación psíquica, y en el centro de mi vida. Prácticamente todas las personas con las que traté, tanto profesional como personalmente, me dijeron que deseaban convertirse en sanadoras o que necesitaban a un sanador, que habían decidido acudir a un nuevo sanador o que creían estar destinadas a convertirse en sanadoras en cuanto hubieran completado su curación.

Me gustaba viajar por el mundo y conocer a personas entregadas a su labor espiritual, que me necesitaban tanto como yo a ellas, y me encantó Findhorn, una comunidad formada por unas trescientas personas que compartían una vida cooperativa, dedicada al cultivo de productos naturales, y un profundo respeto por todos los caminos espirituales. Algunos miembros de la comunidad residen en un edificio encantador de principios de siglo transformado en hotel; otros habitan en un hermoso parque situado junto a la bahía de Findhorn. La agreste belleza de las tierras altas de Escocia, combinada con la dedicación espiritual de la comunidad, convierten a Findhorn en un lugar extraordinariamente atractivo. Cada vez que lo visito me parece recibir una carga energética que me produce fuertes intuiciones, y la visita de 1988 no fue una excepción. Pero en esa ocasión las intuiciones se produjeron de forma insólita.

Antes de iniciar el taller, que debía durar una semana, quedé para almorzar con mi querida amiga Mary. Como llegué al comedor antes de lo previsto, me senté a tomar un té con dos señores que estaban allí. Mary apareció al cabo de un rato y cuando se acercó a nuestra mesa le presenté a mis acompañantes. Mary estaba extendiendo la mano para saludarlos cuando Wayne, otro miembro de la comunidad de Findhorn, se acercó a ella y le preguntó:

—¿Estás ocupada el ocho de junio, Mary? Necesitamos que alguien acompañe a un invitado que viene a pasar el día en Findhorn.

El tono de la respuesta de Mary fue tan revelador como su extensión.

—¿El ocho de junio? —replicó con brusquedad—. ¿Has dicho el ocho de junio? —Roja de indignación, Mary continuó—: ¡Ni pensarlo! El ocho de junio tengo la reunión del grupo de apoyo para víctimas de incesto y nunca, nunca faltaría. Cuentan con mi presencia. Las víctimas de incesto nos apoyamos mutuamente. Si no ¿quién más lo hará?

Mary continuó protestando durante unos minutos, pero eso es lo que recuerdo con precisión. Me chocó la elaborada respuesta que había desencadenado en Mary una pregunta tan simple como si estaba ocupada en determinada fecha. Wayne pareció no darse cuenta de la curiosa reacción de Mary, simplemente le dio las gracias y se marchó. Pero yo me quedé estupefacta. Más tarde, mientras almorzábamos, pregunté a Mary:

—¿Era preciso que, al responder a la pregunta de Wayne, informaras a esos tres hombres que, de joven, habías sido víctima de un incesto, que sigues resentida contra todo el género masculino y que intentarás controlar el tono de la conversación con tu ira? Lo único que te ha preguntado Wayne era si estabas ocupada el ocho de junio, y, como respuesta, les das a esos tres hombres un minicursillo de terapia. Habría bastado con un sí o un no.

Mary me miró como si la hubiera traicionado. Se puso tensa y repuso con frialdad y en un tono claramente defensivo:

—He respondido de esa forma porque soy una víctima de incesto.

A continuación dejó de comer, se apartó de la mesa y lanzó la servilleta sobre el plato, para indicar que el almuerzo había concluido; al igual que nuestra amistad, aunque en aquellos instantes no me percaté de ello.

—Mary, cielo —contesté, suavizando un poco mi tono—, sé que has sido víctima de un incesto, pero lo que intento comprender es por qué te ha parecido necesario contar a dos extraños y a Wayne tu historia, cuando lo único que él quería saber era si podías ayudarle el ocho de junio. ¿Es que pretendes que esos hombres te traten o te hablen de una forma especial? ¿Por qué se te ocurrió mostrar tus heridas a unos extraños que acababas de conocer?

Mary me contestó que yo no podía comprenderlo porque no había soportado lo que ella y otras muchas víctimas de incesto habían padecido, pero que esperaba que una amiga se mostrara más comprensiva. Yo repuse que lo que le pedía no tenía nada que ver con mi supuesta falta de comprensión. De pronto noté la separación de energía entre nosotras y comprendí que para salvar nuestra amistad tenía que hablarle en «el lenguaje de las heridas», observar unas reglas específicas sobre cómo debe comportarse una amiga comprensiva, y tener siempre presente que Mary se definía a sí misma a través de una experiencia negativa.

Además de ese doloroso episodio de su infancia, Mary arrastraba también una historia de dolencias crónicas. Padecía un dolor constante, algunos días emocional, otros físico. Aunque era amable y siempre estaba dispuesta a ayudar a sus amigos, prefería la compañía de personas que hubieran sufrido algún trauma en su infancia. Aquel día, durante nuestro almuerzo, comprendí que Mary ne-

cesitaba estar con gente que hablara su mismo lenguaje y compartiera la misma mentalidad y conducta. Se trata de una actitud que denominé «heridología». Desde entonces, me he convencido de que cuando nos definimos mediante nuestras heridas perdemos nuestra energía física y espiritual, y corremos el riesgo de enfermar.

Aquel día tuve la sensación de que me habían catapultado fuera del ambiente sanador de Findhorn y de su movimiento de toma de conciencia psíquica, y lo contemplara como una extraña. Aunque no había observado con anterioridad esa mentalidad y esa conducta ni en Mary ni en ninguna otra persona, curiosamente, el día siguiente se produjo en mi taller una versión en miniatura del incidente ocurrido con Mary en el comedor.

Llegué con veinte minutos de antelación para preparar mi presentación y vi a una mujer sentada sola. Me senté junto a ella y le pregunté:

—¿Cómo te llamas?

Es lo único que le pregunté. Pero la mujer, sin mirarme, respondió:

—Soy una víctima de incesto, pero he cumplido cincuenta y seis años, y he superado el trauma. Formo parte de un grupo de apoyo maravilloso y algunos nos reunimos una vez por semana como mínimo, lo que me parece esencial para nuestra curación.

La mujer aún no me había dicho su nombre, así que le pregunté de nuevo:

—¿Cómo te llamas?

Pero ella no me contestó directamente. Parecía como ausente. Me dio la sensación de que llevaba mucho tiempo preparándose para decir algo en público, y ahora, que tenía oportunidad de hacerlo, no era capaz de oír ninguna pregunta que no estuviera relacionada con su tema. En lugar de decirme su nombre, me explicó que le encantaba asistir a talleres como los míos porque la gente se sentía libre de hablar sobre su pasado, y que confiaba en que yo permitiera a los asistentes compartir sus historias personales con los demás. Le di las gracias y salí de la habitación: necesitaba unos momentos a solas para poner en orden mis pensamientos.

Conocer a esa mujer al día siguiente del incidente con Mary no fue una coincidencia. Yo creo que ocurrió para obligarme a tomar conciencia de los medios en los que confiamos para sanar nuestra

vida: por medio de la terapia y los grupos de apoyo. Según pude comprobar, muchas personas que se hallan en un «proceso» de curación se sienten al mismo tiempo bloqueadas. Se esfuerzan por hacer frente a sus heridas valientemente, tratan de dar un significado a experiencias traumáticas anteriores y profesan un compasivo entendimiento hacia las personas que comparten sus heridas. Pero no se curan. Han redefinido su vida a partir de sus heridas y del proceso de aceptación. No se esfuerzan en superar sus heridas. De hecho, se hallan bloqueadas dentro de ellas. Después de haber oído a tanta gente hablar en heridología, creo que estaba destinada a poner en tela de juicio ciertas suposiciones que muchos otros y yo creíamos a pies juntillas, en especial la de que todas las personas que están heridas o enfermas desean recobrar la salud.

En aquellos momentos, me pareció como si me hubieran dado unas gafas mágicas con las que contemplar la conducta de las personas que asistían a mi taller. No tardé en constatar que el lenguaje de la heridología también se hablaba fuera de Findhorn. Existen muchas personas en el mundo que confunden el valor terapéutico de expresar sus traumas y necesidades con el derecho de manipular a otros con sus heridas. En lugar de considerar el hecho de poner sus heridas al descubierto como una primera etapa del proceso de curación, las utilizan como una bandera; y a sus grupos, como familias y naciones.

¿Cómo hemos llegado a esta situación? Hace poco más de una generación, nuestra sociedad estaba estructurada de tal forma que a la gente le resultaba difícil expresar sus necesidades psicológicas y emocionales más inocentes. Hoy en día, la gente luce sus heridas más profundas como una medalla al valor. ¿Cómo hemos llegado a este punto? Para explicarlo, debo retroceder un poco en el tiempo.

## LA REVELACIÓN DEL MUNDO INTERIOR

Inicié mi trabajo como intuitiva médica en 1983, cuando empecé a intuir enfermedades en otras personas. En aquella época, carecía de una formación profesional, pero había fundado, con otra gente, una editorial dedicada a libros relacionados con la conciencia psíquica, la salud y la medicina alternativa o complementaria. La

editorial publicaba relatos en primera persona sobre curaciones junto a obras de autores con una orientación científica que escribían sobre las últimas novedades y hallazgos en tratamientos médicos que entonces se consideraban alternativos. Esos años en que trabajé como editora e intuitiva médica me proporcionaron una educación complementaria tan rica, que ahora pienso que esta formación personal debía de estar dirigida por una fuerza superior.

Los innumerables manuscritos que recibíamos relatando historias personales revelaban el profundo temor que sienten las personas al enfrentarse a una enfermedad terminal. Pero muchas historias mostraban, al mismo tiempo, el poder del espíritu humano para catalizar un proceso de sanación capaz de restituir la fuerza vital, otorgar significado a una dolencia y curar una enfermedad crónica o presuntamente terminal. De vez en cuando, llegaba a mis manos el manuscrito de un paciente que había perdido la batalla por la vida física pero había conquistado una profunda paz interior, la sensación de haber completado su vida y estar dispuesto a pasar al estado siguiente: la muerte del cuerpo.

Nuestra cultura, a principios de los años ochenta, estaba ávida de métodos curativos y buscaba la experiencia o estado anímico que encendiera un fuego sanador. Cuando yo inicié mis talleres, en 1984, el campo de la medicina alternativa había establecido un nuevo vocabulario para describir la curación psicológica y emocional. La gente hablaba abiertamente sobre su salud física, mental y espiritual. Comparar los detalles del pasado de uno se convirtió en una práctica habitual, y la gente comentaba sin recato sus experiencias de incesto y abusos sexuales. Los límites sociales que, con anterioridad, habían delimitado lo que era aceptable socialmente, se habían disipado dando paso a una nueva forma de intimidad instantánea.

Esta nueva intimidad surgió de la cultura terapéutica de los años sesenta. Con anterioridad, los secretos de familia, informes financieros, afiliación política, problemas laborales y rumores sobre quién se acostaba con quién eran considerados una información «íntima», compartida sólo por miembros de la familia y allegados. Hasta el hecho de preguntar a alguien a qué candidato presidencial había votado era considerado una pregunta extremadamente personal. Se consideraban temas difíciles de comentar abiertamente, incluso con amigos de confianza: antes de los años sesenta carecíamos

de vocabulario para compartir con otros el contenido más íntimo de nuestra vida emocional. Las necesidades emocionales personales aún no se habían introducido en nuestra cultura. No estábamos acostumbrados a hablar de nuestras experiencias psicológicas más profundas, y creíamos que bastaba con cumplir con nuestro trabajo y nuestras responsabilidades familiares para satisfacer nuestras necesidades físicas y emocionales básicas.

Además, con anterioridad a los años sesenta la sociedad consideraba que las personas que acudían a un psiquiatra padecían trastornos psíquicos. En 1972, la noticia de que el candidato a la vicepresidencia, Thomas Eagleton, compañero de candidatura a la Casa Blanca de George McGovern, se había sometido a psicoterapia bastó para frustrar sus esperanzas políticas. La noción de superar un trauma por medios terapéuticos no se había impuesto en la sociedad, por lo que la gente creía que cualquier trastorno no físico equivalía a una enfermedad mental. Las personas temían hurgar en las regiones recónditas de la mente y el corazón, y se resistían a explorarlas. Quienes lo hacían adquirían fama de rebeldes, excéntricos, místicos, eremitas o marginados. La mayoría de la gente no quería saber nada de sus fuerzas internas y vivía convencida de que si su mundo externo era estable, su mente y su corazón alcanzarían de forma natural un cierto grado de satisfacción.

La era terapéutica generó una nueva dimensión de pensamiento: nos reveló nuestro mundo interior. Cada paso que dábamos nos aproximaba a nuevas percepciones sobre nosotros mismos, las cuales derribarían las barreras que habíamos erigido en torno a nuestra psique y nuestras emociones. El concepto de «nosotros creamos nuestra realidad» se puso de moda. La fascinante idea de que poseemos un poder decisivo, personal y espiritual arraigó en la imaginación popular, y la «autorresponsabilidad» se convirtió en un nuevo término de poder. Aplicábamos esos criterios a cada aspecto de nuestra vida, y muy especialmente al proceso de curación.

La gente anhelaba «levantarse y proclamar» no sólo que estaba enferma sino que era responsable de su enfermedad, como si esa confesión pública tuviera en sí misma un poder que garantizara la curación. En mis talleres y otros a los que asistí, las personas, tras describir la enfermedad que padecían, se apresuraban a añadir: «Sé que es mi responsabilidad.» Si antes se consideraba tabú comentar

en público nuestras emociones, en ese momento había pasado a ser un requisito imprescindible para curarnos.

Animada por la noción de que sus dolencias físicas eran consecuencia de una herida emocional, la gente se ponía a hurgar en su vida interior a fin de exorcizar toda actitud, recuerdo o pensamiento negativo. Creía que si lograba rescatar ese impulso emocional secreto, o liberar esa experiencia infantil negativa, su sistema biológico le recompensaría restituyéndole la salud. Prácticamente todas las personas que conocí durante esos años estaban convencidas de que les bastaba con profundizar en las zonas recónditas de su psique para recuperar la salud. Curiosamente, todos los asistentes a mis talleres que llevaban a cabo ese rito espontáneo de confesión pública irradiaban entusiasmo y esperanza. En ocasiones, cuando su pasado era extremadamente dramático, su confesión arrancaba encendidos aplausos del resto de participantes.

Yo también creía, al igual que los asistentes a mis talleres, que la clave de la curación física se ocultaba en la psique. Estaba convencida de que poseíamos una energía interior que contenía el combustible necesario para reorganizar nuestra bioquímica y reconstruir nuestro cuerpo.

En ocasiones una persona que había logrado superar una enfermedad —que no sólo había conseguido que la enfermedad remitiera sino que se había curado por completo— se convertía, en nuestros talleres, en una celebridad. Durante las pausas, todos nos congregábamos en torno a la persona que se había curado a sí misma para preguntar: «¿Cómo lo has conseguido?» Yo también estaba pendiente de su respuesta, impaciente por averiguar un nuevo y extraordinario tratamiento, programa nutricional o psicoterapia, que garantizara la curación.

Esos autosanadores atribuían su éxito a múltiples factores, entre ellos: cambio de dieta, terapia de vitaminas, baños de lodo, hipnosis, recuerdos de experiencias anteriores, ejercicios físicos y limpieza del colon. En la mayoría de los casos, describían unos tratamientos que afectaban conjuntamente al cuerpo, la mente y el alma. Al margen del tratamiento o programa nutricional que describieran, el mayor regalo que esos autosanadores hacían al resto del grupo era la esperanza. Los que lograban recuperar la salud eran considerados una prueba viviente de que el esfuerzo personal enca-

minado a descubrir los secretos de la psique y a sanar —asistiendo a talleres, leyendo libros y aprendiendo a expresarse— llevaba invariablemente a una total curación.

## EL PUNTO DE INFLEXIÓN

Por razones que tal vez jamás llegue a entender, en 1988 se produjo un cambio súbito en las creencias y los criterios sobre la curación, por lo menos entre los grupos en los que yo me movía. En aquella época, yo dirigía talleres en varios países, pero aquel año me encontré con la misma reacción en todas partes: los asistentes a los talleres no sólo deseaban sanar, sino que querían saber por qué no se curaban.

Habían probado numerosos tratamientos alternativos, pero seguían sin tener éxito. El entusiasmo que despertara la búsqueda personal del tratamiento adecuado, la mágica combinación de tratamientos de cuerpo y mente, había dado paso a una terrible frustración y a una persistente pregunta: «¿Qué ocurre? ¿Por qué fracasan todos los tratamientos?» La desesperación que sentían era enorme. No recuerdo las veces que alguien me preguntó: «¿Crees que se trata de un castigo divino?» En aquel entonces, yo no tenía la respuesta adecuada, sólo la socorrida: «Ten fe y persiste con el tratamiento. No te conviene adoptar una actitud negativa.» Sin duda eso les resultaba tan útil como si yo les hubiera dicho: «No pienses en los peces de colores.» Quizás incluso aumentara el sentimiento de culpabilidad que tenían respecto de su enfermedad.

Ciertamente, la fe y el optimismo son factores importantes a la hora de resolver cualquier crisis vital, incluso una enfermedad. En cualquier caso, en 1988 la gente había comenzado a perder la fe en la medicina holista y en la autorresponsabilidad, y comenzaba a recurrir a las supersticiones de lo que yo denomino la mentalidad tribal. Sospechaban que eran víctimas de un castigo por alguna falta terrible que habían cometido; consideraban su enfermedad o su sufrimiento como una condena divina. Debo reconocer que yo me sentía tan perpleja como ellos. Mientras observaba sus denodados esfuerzos por sanar, empecé a pensar que quizá se estaban equivocando en algo, que tal vez no debían curarse, o que aún no se había descubierto el tratamiento adecuado...

## EL PODER SEDUCTOR DE LAS HERIDAS

A raíz del fatídico almuerzo con Mary en Findhorn, y posterior encuentro con la víctima de incesto en mi taller, empecé a vislumbrar en dónde residía el problema. Durante los años siguientes, me centré en mi idea de la heridología. Aprendí a leer entre líneas en lo que decían los asistentes a mis talleres. Empecé a discernir cuándo una persona se hallaba en un estadio concreto del proceso de curación, en el cual requería un testigo, y cuándo alguien había descubierto el valor «comercial» de su herida, es decir, su valor manipulador.

—Cuando aprendas una nueva palabra, escucha con atención —me había dicho mi tía favorita, siendo yo niña—, porque comprobarás que todo el mundo la utiliza.

Mi tía tenía razón, y en cuanto empecé a comprender la heridología, constaté que la mayoría de asistentes a mis talleres conversaba en ese nuevo lenguaje, mientras compartía abiertamente sus historias personales con otros participantes. En ocasiones, esos intercambios asumían un cariz competitivo y daba la impresión de que una persona trataba de eclipsar las experiencias dolorosas de otra.

El hecho de compartir experiencias traumáticas y heridas se había convertido en un nuevo lenguaje de intimidad, el medio de desarrollar confianza y comprensión. El intercambio de revelaciones íntimas, que en principio había servido para establecer el necesario diálogo entre terapeuta y cliente, se había convertido en un rito de unión para personas que acababan de conocerse. En cierta ocasión, conocí a una mujer que, tras el saludo de rigor, se apresuró a explicarme que para ella las «normas» de la amistad se basaban en que la gente «respetara sus heridas». Cuando le pedí que me aclarara el significado de sus palabras, respondió que había comenzado a procesar todas las violaciones que había padecido de niña, y que durante el proceso de curación experimentaba frecuentes cambios de ánimo y crisis depresivas. El «respetar sus heridas» significaba que los demás respetaran sus altibajos emocionales en lugar de criticarlos. En definitiva, esa mujer reclamaba el derecho a imponer el tono de cualquier acto social en el que participara. Si se hallaba en un «momento bajo», confiaba en que su grupo de apoyo no introdujera una

nota de humor en el ambiente sino que se adaptara a su estado anímico. Cuando le pregunté cuánto tiempo creía que iba necesitar ese nivel intensivo de ayuda, repuso:

—Quizá varios años, en cuyo caso espero que mi grupo de apoyo me conceda ese tiempo.

Este tipo de autoritarismo social puede ser muy poderoso, incluso crear adicción; la curación no requiere esa exhibición de autoridad. Cuando pregunté a esa mujer qué motivos tenía para curarse, dado «lo bien que llevaba su mal», por así decir, se sintió ofendida por mi pregunta y mi incapacidad de «respetar sus heridas». Aunque traté de explicarle que trataba sinceramente de comprender su proceso de curación, no respondió a mi pregunta.

La gente utiliza la heridología para entablar intensas relaciones románticas. Muchas personas me han confesado que asisten a mis talleres más por el deseo de contacto social que por una necesidad de sanar. Dada la soledad que invade nuestra cultura, cuando dos personas solteras y sin compromiso se conocen en un taller, a menudo confunden la intimidad de la información que intercambian con un vínculo romántico. Algunas personas, que yo denomino «las del paso trece», utilizan los grupos de apoyo que siguen un programa terapéutico de doce pasos para «ligarse» a posibles compañeros sentimentales, cuando éstos atraviesan una fase anímica que les hace extremadamente vulnerables.

Muchos asistentes a mis talleres describen a su «alma gemela» como la persona que comprende el dolor emocional que han experimentado de niños. Ese lazo puede parecer romántico en las primeras fases de una amistad, pero lo cierto es que se basa en un hecho traumático, en dolor y temor. En estos casos, el dolor se convierte en un factor indispensable para mantenerse unidos y necesitarse mutuamente, y la curación constituye una amenaza para ese lazo. Inevitablemente, la relación corre un serio peligro cuando uno de los dos decide que ha llegado el momento de liberarse del pasado y seguir adelante.

No me malinterpreten: todo tipo de grupos de ayuda, desde los AA hasta los programas de doce pasos, pasando por la gente que ayuda a las personas que perdieron a su padre o su madre de niños, proporcionan un apoyo vital. El hecho de compartir heridas, evidentemente, establece un clima de liberación entre los miembros del grupo

—en ocasiones, por primera vez en sus vidas— y les permite evocar recuerdos dolorosos, y explorar sus sentimientos y temores junto a unos compañeros comprensivos que les apoyan sin juzgarles.

El ambiente cálido y comprensivo, que constituye prácticamente una consecuencia automática de este nivel de intercambio de experiencias, ofrece, asimismo, a los miembros del grupo una vida social que antes de asistir a los talleres no tenían. Otra amiga mía, Jane, me dijo en cierta ocasión:

—Las personas de mi grupo de apoyo se han convertido en mi nueva familia. No me juzgan como lo hace mi familia biológica. Ahora ya no necesito acudir a mi familia.

Ciertamente, la intención que anima a esos grupos de apoyo es honrosa y merece nuestro aplauso; muchas personas se han beneficiado y siguen beneficiándose de su participación en ellos.

Sin embargo, aparte del apoyo que ofrecen, existe otra dinámica que me hace cuestionar su valor terapéutico. Las personas para quienes el grupo de apoyo se ha convertido en una parte importante de su vida social desean, naturalmente, continuar formando parte del mismo indefinidamente. Pero debido a que el criterio implícito para seguir siendo miembro del grupo es que se debe necesitar continuamente su apoyo, es preciso aceptar el mensaje no explícito que el grupo transmite: «no te cures». Es decir, para seguir formando parte de un grupo de apoyo uno debe «permanecer separado» de otros amigos y de su familia.

Esta dinámica me recuerda un célebre dicho de Buda:

—Mis enseñanzas son una balsa destinada a ayudarte a cruzar el río. Cuando alcances la otra orilla, abandónala y sigue adelante con tu vida.

La «otra orilla» era la metáfora que empleaba Buda para describir la iluminación, la meta de todas sus enseñanzas. Una vez iluminado, sigue adelante con tu vida, no cargues constantemente con la balsa.

No tenemos por qué cargar continuamente con nuestras heridas. Debemos ir más allá de nuestras tragedias y desafíos, y ayudarnos mutuamente a superar los numerosos episodios traumáticos que jalonan nuestra vida. Si permanecemos atrapados por el poder de nuestras heridas, impedimos nuestra transformación. Pasamos por alto los grandes dones inherentes a nuestras heridas: la fuerza

de superarlas y las lecciones que podemos aprender mediante ellas. Las heridas constituyen el medio a través del cual penetramos en el corazón de otras personas. Nos enseñan a ser compasivos y prudentes.

¿Qué ocurriría, por ejemplo, si los miembros del grupo de Jane le dijeran que su papel sólo consistía en procurarle la fuerza necesaria para resolver sus problemas con su familia, en lugar de convertirse ellos mismos en su familia sustitutiva? Supongamos que le dijeran que mientras Jane se empeñara en no tener tratos con su familia lo que hacía era huir en lugar de curarse, y que disponía de un plazo limitado durante el cual el grupo le ayudaría a desarrollar las técnicas necesarias para resolver sus diferencias con su familia. Al término de ese plazo, Jane debería incorporarse de nuevo a su familia biológica para valorar su fuerza y su energía, para ver si le era posible relacionarse con ellos sin esperar ni necesitar su aprobación. Si era capaz de conseguirlo, habría curado su mayor herida.

Yo se lo sugerí a Jane, pero ella se puso de inmediato a la defensiva. Para ella, abandonar a su nueva familia significaba caer en un agujero negro emocional. Estaba tan unida a su grupo de apoyo que no creía ser capaz de seguir adelante sin él. Su grupo representaba mucho más que una reunión semanal: era el centro de su vida social. Jane no concebía «acabar» con ellos, aunque ellos le exigieran seguir «activamente herida» y en necesidad de curación.

## SU «CUENTA CORRIENTE CELULAR»

Para comprender las peligrosas implicaciones de la heridología, en primer lugar debemos examinar la naturaleza de la energía que anima nuestra vida en la tierra. Cada uno de nosotros posee centenares de circuitos de energía conectados entre sí, una energía que diversas culturas han denominado de forma diferente: el aliento divino de la vida que late en cada uno de nosotros. Lo que los indios llaman *pruna* y los chinos *chi'i*, los cristianos lo denominan *gracia* o *Espíritu Santo*, y los secularistas, *vitalidad* o *fuerza vital*. Podemos pensar que esta energía penetra en nosotros desde el universo,

desde Dios o desde el Tao y, a medida que fluye a través de nosotros, nos proporciona la savia que precisamos para alimentar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones, además de para controlar nuestro medio exterior. Todo en nuestra vida —cada pensamiento, cada acción en la que participamos— requiere esta energía. Aunque todos poseemos esa fuerza vital, que fluye a través de nosotros, seamos conscientes de ello o no —al igual que Dios «hace salir el sol sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos» (Mateo 5,45)—, podemos maximizar nuestra cantidad de energía y el uso que hacemos de ella. En efecto, potenciar nuestra conciencia psíquica significa ser conscientes del flujo de fuerza vital que fluye a través de nosotros, y de nuestra capacidad de dirigirla hacia determinadas zonas del cuerpo, sin por ello retirarla involuntariamente de otras.

Imagine este flujo de energía como una asignación equivalente a cien dólares diarios. Su labor consiste en aprender a invertir bien ese capital, porque sus inversiones pueden proporcionarle grandes intereses o hacer que se endeude. Evidentemente, unas inversiones positivas le rendirán unos ingresos positivos, no sólo incrementando su energía sino creando una energía adicional. Las inversiones negativas, por el contrario, le ocasionarán deudas. Si la deuda es mayor que su asignación diaria, tendrá que pedir un préstamo. En términos energéticos, deberá tomar energía prestada.

Esta cantidad adicional de energía puede obtenerse de dos fuentes. Una es la energía de otras personas, con las cuales usted se comporta de forma parasitaria a fin de obtener la energía necesaria para alimentar su sistema físico y emocional. Esta utilización de la energía de los demás crea adicción, y hace que usted se vuelva cada día más incapaz de valerse por sus propios medios y más dependiente de los demás. Necesita de los demás para potenciar su autoestima y para que le indiquen cómo debe vivir, comportarse o pensar, porque carece de la energía necesaria para crear su propia vida. Esta fuente de energía suele ser de corta duración, porque las personas que se la proporcionan no tardan en darse cuenta de que el hecho de estar con usted les hace sentirse agotadas, faltas de energía, y le rehuirán.

La otra fuente de capital energético adicional son los recursos energéticos que usted posee en sus tejidos celulares. Todas las célu-

las de su cuerpo deben cargarse de energía diariamente para sobre vivir, al igual que también necesitan agua todos los días. Debe emplear su asignación diaria de capital energético en alimentar su sistema físico y emocional. Si mantiene su cuerpo en perfectas condiciones puede alimentar su creatividad, sus relaciones y su necesidad vital de optimismo. Pero cuando extrae demasiada energía de su cuenta corriente celular, se endeuda. Cuanto mayor es la deuda más se debilita su tejido celular. Si no modifica este esquema, saldando sus deudas con la asignación diaria de energía, corre el riesgo de enfermar.

El seguir aferrado a los acontecimientos negativos de nuestro pasado resulta caro, prohibitivamente caro. Es como tratar de mantener vivos a los muertos, y exige una tremenda cantidad de energía. Cuando experimentamos un trauma, la naturaleza nos proporciona unos fondos adicionales, por así decir, para protegernos durante ese período de crisis, pero se trata de un «préstamo» limitado. Ningún préstamo dura eternamente, y la señal de que debemos saldar el préstamo es que comenzamos a sentir que el tiempo se ha detenido, que nuestra vida se ha estancado. Cuando nos negamos a librarnos del dolor que albergamos en nuestro sistema, caemos en la depresión. La energía tóxica de la depresión alimenta nuestras actitudes negativas hacia los demás y agota nuestros recursos energéticos. Comenzamos a proyectar las causas de nuestro fracaso sobre los demás y les achacamos la culpa de nuestra desgracia. Esta respuesta irresponsable a nuestros problemas se convierte en una actitud rutinaria. Nos aferramos a las relaciones y a los hechos negativos del pasado y del presente, porque así podemos considerarnos las víctimas y a todos los demás la fuente de nuestras desgracias.

La única forma de modificar ese esquema es librándonos de la carga del pasado, saldando esa deuda energética que ya no podemos mantener. El perdón es un medio de conseguirlo. Perdonar no significa restar importancia a lo ocurrido, o decir que no importa que alguien le haya violado. Significa librarnos de los sentimientos negativos que albergamos sobre ese hecho y sobre la persona o las personas que lo realizaron. Evidentemente, se trata de un proceso psicológico difícil y complicado, y en el capítulo 3 hablaré más extensamente sobre el perdón. Pero existe una clara referencia al va-

lor del perdón en el Evangelio cristiano: cuando Jesús perdona a sus asesinos mientras se halla en la cruz, como acto previo a liberar la energía necesaria para que se cumpla la resurrección. Y al referirse a la oración, que para Jesús constituía la clave de la comunión con lo Divino, dijo claramente: «Y cuando estéis orando, si tenéis algo contra alguien, perdonadlo para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone vuestros pecados» (Marcos, 11:25). La energía divina no penetrará en usted mientras no esté dispuesto a perdonar y a seguir adelante con su vida.

El perdón posee un valor extraordinario, pero no es el único medio de liberar energía. Algunos acontecimientos del pasado de los que debemos librarnos no son hechos negativos sino episodios placenteros. Quizá no pueda usted librarse del hecho de que ya no tiene veinte años, de que ha cumplido cincuenta, u ochenta. Quizá no pueda librarse del recuerdo del aspecto juvenil que tenía antes, o de sus dotes atléticas, o de su agilidad mental. Esta incapacidad es otra forma de malgastar energía en el pasado. Una de mis mejores amigas era incapaz de librarse del recuerdo de sus años en el instituto. En aquella época de su vida, creía tener el mundo a sus pies y ser capaz de lograr lo que se propusiera. Pero después de dejar el instituto, cada vez que se le presentaba una oportunidad, mi amiga hallaba un pretexto para no aprovecharla. De hecho, temía no querer hacer nada en realidad. Esa combinación de temor a participar en la vida y de aferrarse a un momento del pasado, aparentemente lleno de posibilidades, llevó a mi amiga a la quiebra energética y' contrajo una enfermedad terminal. Veinte años después de la época del instituto, seguía obsesionada con ella y era incapaz de avanzar. Hace unos años, contrajo lupus —una enfermedad relacionada directamente con el temor a desprenderse del pasado— y murió.

Muchas mujeres que han cumplido los cincuenta o los sesenta se aferran a sus treinta, luciendo un estilo juvenil en lugar de reconocer que han alcanzado la edad madura, o anciana, o senil. Los hombres de cierta edad hacen lo mismo: se compran un coche deportivo rojo y persiguen a mujeres de veinte años. Esas conductas son tóxicas y tan nocivas para la salud como el no querer desprenderse de los hechos negativos del pasado. Se debe aceptar la etapa de la vida en la que se uno encuentra y ser consciente de ello. Si es usted una persona de edad avanzada, no tiene por qué pensar que

esa etapa equivale a un deterioro, pero no puede vivir lamentándose por haber perdido la juventud.

El rechazo a libramos del pasado, ya se trate de hechos negativos o positivos, significa el desperdicio de una parte de su cuota diaria de energía. Si comienza a perder energía y no hace nada para recuperarla, su cuerpo físico se debilitará inevitablemente. El problema puede comenzar de manera muy simple: usted empieza a sentirse decaído o nota que está falto de energía. Si no presta atención, eso puede llevarle a contraer una infección vírica, gripe, jaqueca, migrañas o náuseas. Si sigue perdiendo energía sin tomar medidas para evitarlo, esas pequeñas dolencias pueden degenerar en una enfermedad grave. Y, aunque es una idea que muchos rechazan, yo creo que la propensión a sufrir accidentes se debe añadir a este conjunto. La persona propensa a sufrir accidentes está endeudada energéticamente. Su sistema está descompensado y puede sufrir desde pequeñas desgracias hasta un accidente mortal. Esas personas deben aprender a reconocer sus días malos, o épocas —al igual que notamos que nos hemos resfriado y procuramos descansar más o tomar vitaminas—, porque, por ejemplo, no son el momento adecuado para acudir a una entrevista de trabajo o tomar una decisión importante.

Como intuitiva médica, yo distingo con más facilidad que otras personas un déficit de energía, aunque, tal como explico en *Anatomía del espíritu*, con un poco de práctica es posible aprender a diagnosticar esa pérdida de energía en uno mismo. Las lecturas diagnósticas que realizo consisten en la observación de los circuitos energéticos que fluyen a través de una persona y la «interpretación» de lo que me dicen. Observar un circuito energético es un poco como leer un electrocardiograma, donde uno busca algún *blip* que indique peligro. Yo retrocedo en el tiempo y, cuando observo un *hlip* en el circuito, espero hasta obtener alguna impresión sobre lo ocurrido, que me revele en qué circunstancias la persona perdió parte de su espíritu.

Hace unos años, hice una lectura a una mujer que padecía un dolor crónico. Cuando retrocedí once años en su pasado, sentí que había perdido a su hija en un accidente de carretera. Ésa es una desgracia y una herida totalmente legítima; de hecho, nuestra sociedad probablemente la colocaría en terreno sagrado por considerarla la más grave de las heridas sociales.

Mientras yo observaba su circuito energético, la imagen de la herida cambió y se convirtió en un bote de salvamento con numerosos pasajeros a bordo. La observé durante unos minutos, hasta que de golpe comprendí que tenía ante mí a una mujer extremadamente manipuladora que, por primera vez en su vida, había recibido una herida legítima y no estaba dispuesta a renunciar a ella. ¿Lloraba la pérdida de su hija? Por supuesto. Pero otra parte de su personalidad pensaba: «Esto no está mal.» Esta mujer utilizaba la herida para legitimar el aspecto manipulador de su carácter. He conocido a muchas personas que utilizan un trauma de su infancia y lo convierten en el derecho a manipular a los demás, a mostrarse amargadas o enojadas con el mundo entero. Esta mujer acabó reconociendo que era una persona carente de principios éticos en lo tocante a su negocio, y que cada vez que alguien le plantaba cara, ella esgrimía su herida para obligar a la otra persona a pedirle disculpas: «¡Dios mío! Perdóneme si la he contrariado.» Sinceramente, ¿quién es capaz de renunciar a ese tipo de poder?

De modo que yo le dije:

—Sin duda la muerte de su hija representó para usted un dolor muy intenso y grave. Pero usted se ha beneficiado de esa trágica situación, le ha sacado el máximo partido y no está dispuesta a renunciar a ella. Esta herida le ha proporcionado un poder que nunca tuvo antes.

La mujer reconoció que yo estaba en lo cierto. Pero pese a confesarlo, observé en su rostro que deseaba seguir aferrándose a su herida.

¿Por qué es tan difícil renunciar a una herida? Yo creo que todos nacemos con una serie de percepciones sobre «lo que creemos que es cierto». Una de esas percepciones es que si renunciamos a ciertas cosas nuestra vida cambiará. Y lo cierto es que tememos más el cambio que la muerte. En cierta ocasión, ofrecí una charla sobre ese tema en la Universidad de New Hampshire, ante un público de unas seiscientas personas. Una mujer, de aspecto muy pacífico e incluso sumiso, me pidió que aclarara lo que estaba diciendo sobre renunciar a nuestro lenguaje de heridología. Yo repuse que nos negamos a renunciar a él porque se ha convertido en nuestro principal lenguaje de intimidad, y que todo lo demás —nuestras relaciones sentimentales, nuestra vida social— lo hemos creado en torno a

nuestras heridas. Para la mayoría de la gente, añadí, la idea de renunciar a ello es insostenible. En ese momento, la mujer se levantó de un salto, como si hubiera recibido una descarga eléctrica, y gritó:

—No me gusta lo que dice. No me gusta porque si renuncio a este lenguaje de heridas no tendré nada que decirle a nadie. ¡No me gusta ni pizca!

## LA HERIDA SOCIAL

Los casos como el de esta mujer y el de Jane no son raros. La heridología se ha convertido en un fenómeno social que se extiende por todo el mundo, y representa un cambio en la conciencia global. Durante las cuatro últimas décadas, la sociedad americana se ha afanado en sensibilizarse ante la necesidad que tiene la gente de resolver sus traumas, pérdidas y violaciones personales. Nuestra cultura es más consciente de los trastornos emocionales postraumáticos, y del impacto de unas violaciones emocionales y sexuales que, con anterioridad a los años sesenta, eran prácticamente invisibles. La revolución sexual, el movimiento holista y la cultura terapéutica han logrado que la mente tribal reconozca la magnitud criminal de esas violaciones personales, anteriormente consideradas menos traumáticas que los daños físicos.

Una vez que la mente tribal —el nivel de conciencia social más primitivo, orientado hacia la supervivencia, identificado con la etnicidad, la nacionalidad y la realidad consensual— hubo reconocido las consecuencias psicológicas y emocionales de esas violaciones, reaccionó con la formación de grupos de apoyo para ayudar a las personas heridas emocionalmente y con la promulgación de leyes que criminalizaban las violaciones psicológicas y emocionales. Estas y otras medidas terapéuticas eran correctas y muy necesarias<sup>^</sup>

Pero, seguramente debido a que las heridas emocionales son muy poderosas, las actitudes culturales han ido más allá de la adopción de medidas terapéuticas adecuadas hasta llegar a una hipersensibilización ante las demandas y reivindicaciones de las víctimas. Maestros, médicos, sacerdotes, empresarios e incluso miembros de la familia se ven, de pronto, obligados a andarse con extrema cau-

tela a la hora de tratar con niños o miembros del sexo opuesto, por temor a ser acusados de conducta «impropia».

Yo misma, como organizadora de talleres terapéuticos, recibí un contrato que contenía una cláusula sobre «una nueva política de acoso» en la que se identificaban nueve modos de conducta reconocidos oficialmente como ofensivos (esto es, causantes de heridas). Esas conductas eran «sutiles y menos sutiles, y van desde contar chistes hasta tocar a otra persona, pasando por una conducta verbal ofensiva y por no informar sobre la conducta ofensiva de otra persona».

Evidentemente, las personas que fueron objeto de abusos sexuales y traumas en su juventud necesitan ayuda para hacer frente a su pasado y valorar sus actos. Pero estos adultos tienen otras alternativas, aparte de asesinar a sus violadores. Este tipo de medidas, aunque bien intencionadas, animan a «buscar» la herida en encuentros sociales y «buscar» la conducta ofensiva en circunstancias totalmente inocentes. Una sacerdote episcopaliana me explicó hace poco que se había llevado un gran disgusto al enterarse de las nuevas medidas adoptadas por su Iglesia, que prohíben a los miembros de la parroquia abrazarse.

—Como directora espiritual, con frecuencia toco a mis clientes para infundirles ánimo —dijo—. Ahora no sólo me prohíben tocarlos sino que debo dejar la puerta abierta durante las sesiones de dirección espiritual o confesión, que son totalmente privadas.

Su reacción ante esas medidas fue sacarse el título de masajista terapéutica para estar autorizada, por así decirlo, a tocar a sus clientes.

El poder de la herida ha alcanzado también a nuestros tribunales, tal como demostró la incapacidad del jurado para alcanzar un veredicto en el juicio inicial de 1995 contra los hermanos Menéndez. En nuestro afán por crear una sociedad más consciente de los sentimientos de sus miembros, ahora debemos preguntarnos si no habremos animado en exceso a respetar las heridas de los demás. Es frecuente ver a abogados en televisión excitando a la gente a querrelarse contra otros por «daños personales», lo que significa ganar dinero explotando nuestras heridas y nuestra rabia. El mensaje social es que las heridas representan una fuente de ingresos; sanarlas no te reporta ninguna ventaja.

En nuestra cultura mediática, las normas que rigen nuestra vida cambian a gran velocidad. La respuesta cultural a la nueva toma de conciencia sobre las heridas emocionales ha consistido en sensibilizarse hacia ellas, pues toda curación —en el caso de un individuo o de una sociedad— empieza por la identificación de las heridas. Pero esta identificación constituye tan sólo la primera parte de la curación: el proceso de sanar requiere superar el dolor.

No pretendo decir que debemos pasar por alto los efectos de nuestras heridas en nuestra conducta cotidiana. Pero sí debemos evitar recrearnos en traumas pasados, hasta el extremo de agotar las reservas energéticas que posee nuestro cuerpo al utilizar la energía que deberíamos invertir en el presente. El propósito de una «toma de conciencia», según el significado que damos a ese término, es ser conscientes de los sutiles desarrollos energéticos que se producen en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, y obrar en consecuencia.

El desarrollo de esta conciencia psíquica conlleva implicaciones muy variadas con respecto a la manera en que vivimos. El intercambio de ondas vibratorias o energéticas que se produce cuando nos hallamos en el exterior, por ejemplo, es distinto del que se produce cuando estamos dentro de un edificio, o cuando estamos al sol en vez de alejados del sol. Cuando estamos al sol, no sólo sentimos calor y nos bronceamos, sino que un campo de ondas vibratorias se une al nuestro y potencia la calidad de la energía que fluye a través de nuestro cuerpo. Dicho de otro modo, el efecto del sol sobre nuestra sistema energético es semejante a cargar una batería. Desarrollar la conciencia psíquica significa asimilar unos comportamientos que cargan nuestras células energéticas y mantienen nuestra vitalidad.

Por el contrario, cuando nos despreocupamos o abusamos de la energía y de la vida, pagamos una deuda energética. Tomar en cuenta un trauma o una tragedia que afecta a otra persona exige de nosotros una respuesta compasiva, puesto que la compasión es una carga de energía que ayuda a la persona que sufre. Si respondemos sin compasión, o nos mostramos indiferentes, contraemos una deuda kármica. Cuando nos percatemos del poder de la energía —constituye el núcleo de la vida, no sólo una medida de vigor— descubriremos el poder contenido en nuestros pensamientos, no sólo con respecto a nosotros mismos sino a los demás.

Una de las historias más impresionantes que he oído jamás en un taller fue relatada por una mujer que había resultado gravemente herida en un accidente de carretera y había tenido una experiencia cercana a la muerte. La llamaré Maggie. Maggie sufrió una conmoción tan brutal que abandonó su cuerpo y, mientras flotaba sobre la escena del accidente, oyó las distintas reacciones de los conductores de los coches que iban detrás de ella. Algunos se mostraban profundamente impresionados por el accidente, mientras que otros protestaban, pensando tan sólo en el retraso que el atasco les iba a causar.

Pero del quinto coche detrás del suyo, Maggie vio brotar un maravilloso remolino de luz que se alzó hacia el éter y luego penetró en su cuerpo. «¿Qué ocurre?», se preguntó Maggie. Y en aquel instante se encontró sentada junto a la conductora del quinto coche, que estaba rezando una oración por Maggie. En aquel estado energético, en aquella experiencia cercana a la muerte, Maggie se fijó en la matrícula del coche y la grabó en su memoria. Al cabo de unos momentos penetró de nuevo en su cuerpo y la trasladaron al hospital. Cuando se hubo recuperado del accidente, Maggie localizó a la mujer que había rezado por ella y se presentó en su casa con un ramo de flores para darle las gracias.

## LA RECUPERACIÓN DEL ESPÍRITU

Al seguir la evolución de las almas de algunas personas aquejadas de cáncer, a menudo he observado que, en su infancia, una persona importante para ellas —el padre, la madre o un maestro— les dijo algo así como «nunca harás nada bueno», o «siempre serás una nulidad». Quizás ese comentario no duró más de tres segundos, pero esos tres segundos dominaron el resto de la vida de esa persona. Si alguien puede estar dominado por un comentario de tres segundos, ¿cree usted que será capaz de crear su propia realidad? Yo no. Es esa negatividad la que crea su realidad, y el desafío que tiene ante sí es ser lo suficientemente fuerte para recuperar su espíritu.

Cuando lea las páginas siguientes y realice el ejercicio que indico a continuación, tenga presente que es realmente usted quien crea su realidad. Imagine un gran círculo ante sí, y luego visualice *supra-*

*na*, su fuerza vital o su gracia, penetrando por la parte superior de su cabeza. Ahora elija: ¿cómo desea distribuir *sufrana*? Tal como lo distribuya, regresará a usted. Usted le dice a su espíritu: «Regresa a ese acontecimiento tan amargo que me ocurrió en el pasado y manténlo vivo para mí, y luego tráeme sus frutos.» Y con esos frutos usted alimenta su tejido celular.

### Ejercicio: Recuperar su espíritu

No es sencillo recuperar el espíritu que perdimos hace tiempo, no sólo debido al auténtico dolor que experimentamos en su momento, sino también a que el hecho de permanecer en recuerdos llenos de ira o amargura puede convertirse en un hábito. Es tan fácil que nuestro espíritu regrese a donde hemos enterrado nuestro pasado que la conciencia no capta su energía y al final simplemente nos advierte de que nuestro espíritu se ha instalado en el pasado. Así, al cabo de un tiempo, ni siquiera tenemos que activar de forma consciente nuestro pasado traumático; se activa automáticamente.

El proceso para devolver esta energía al presente empieza por realizar algunas modificaciones en nuestra conciencia y nuestro vocabulario; dicho de otro modo, debemos ser más listos que nuestro pasado. Aprenda a tomar conciencia, con tanta frecuencia como sea posible, de lo que está pensando y dónde invierte su energía. Cuando se percate de que ha vuelto a sumirse en un recuerdo oscuro, ordene a su energía que regrese al momento presente diciendo:

—Me niego a seguir avanzando en esa dirección. Abandono ese camino de una vez por todas.

No es necesario que se ponga a gritar de rabia ni a aporrear los cojines del sofá. Puede desprenderse de esos recuerdos con un toque de humor, con frases como:

—¡Otra vez tú! ¡Largo de aquí! No tengo tiempo ni ganas de seguir pensando en ti.

Anímese y no deje que su pasado le intimide. Deje de otorgarle poder aferrándose a la idea de que las cosas debieron y pudieron haber sido distintas. Eso no tiene ningún sentido.

Cuando adquiera un mayor control sobre sus pensamientos, trate de modificar su vocabulario. Al referirse a su vida, procure uti-

lizar el tiempo presente. Ello no significa que no deba evocar su pasado, pero acostúmbrese a recordar sólo los momentos felices. Cuando alguien le pregunte cómo está, responda de modo positivo; ése debe ser su punto de partida. Si está tratando de resolver una crisis que ha experimentado recientemente, compártala con otra persona, pero no se recree en ella. Si el incidente le recuerda «las numerosas ocasiones en que me ocurrió esto», puede evocar esos momentos si y sólo si está dispuesto a tratar de descifrar el esquema que persiste en su interior y que desencadena esos recuerdos, y romperlo. Si, después de su peregrinaje por los recuerdos de su pasado, emerge sintiéndose una víctima, diciendo «es inútil, haga lo que haga estoy condenado al fracaso», eso significa que no ha comprendido el significado de recuperar su espíritu. Si desea resolver los traumas de su pasado debe «viajar por el tiempo» con el sincero propósito de localizar y romper esos esquemas reiterativos, y percatarse de lo que debe aprender en esta vida.

## LOS CINCO MITOS SOBRE LA SANACIÓN

La relación entre conciencia y enfermedad es actualmente objeto de numerosos debates y estudios científicos. Ciertamente, el tomar conciencia de las convicciones negativas y sus efectos sobre nosotros puede ayudarnos a adoptar decisiones positivas y a mejorar nuestra vida. Yo creo, junto a muchos otros maestros e investigadores, que una toma de conciencia del innato vínculo de nuestro cuerpo-mente con nuestro espíritu puede propiciar el proceso de curación.

Con todo, incluso las mejores personas enferman. Algunas personas extraordinariamente santas han contraído enfermedades corrientes y vulgares, incluso cánceres dolorosos. Otras quizá supieran de antemano cómo iban a morir. Pero pese a sus desgracias físicas, esos santos y sabios se esforzaron en comprenderse, en mostrarse compasivos con los demás y en entrar en contacto con la energía divina que dirigía sus vidas. Aunque no lograran curar su enfermedad física —o ni siquiera trataran de hacerlo—, sanaron su espíritu al aceptar la voluntad divina y el sublime propósito al que estaban destinados.

Debemos comprender que, en algunos casos, es voluntad divina que no nos curemos físicamente, sino que aprendamos, por medio de una enfermedad crónica o terminal, ciertas lecciones necesarias para nuestra alma. En otros casos, debemos asimilar virtudes espirituales que sólo la enfermedad pone a nuestro alcance, y, al asimilarlas, servir de inspiración a otros. La transformación mediante la enfermedad es un tema espiritual que se repite desde hace siglos, y la fe en lo Divino puede enseñarnos lecciones muy valiosas y sanarnos.

Un hombre llamado Simón ayudó durante un trecho a Jesús a cargar con la cruz, en el camino hacia la crucifixión. Ese episodio,

simbólicamente tan poderoso, merece más atención de la que le prestamos. Nos dice que, en nuestro viaje hacia el conocimiento de nosotros mismos y la realización de nuestro destino, también debemos ayudar a quien no tiene suficiente fuerza a transportar su carga; en ocasiones, esa carga es negativa.

Una vez, en Londres, tuve una sesión con un hombre exquisito que poseía el rostro de alguien que ha sido bendecido por la mano divina. Después de la sesión, el hombre me dijo:

—Soy una buena persona, pero no comprendo por qué tengo tantos problemas con mis superiores.

Trabajaba para British Telecom. Yo le miré y sólo vi bondad en su aura. Cerré los ojos y pedí a lo Divino que me guiara. Al cabo de unos instantes, tuve la sensación muy intensa de que ese hombre era una especie de ángel de la guarda y que absorbía una gran cantidad de energía negativa. Buena parte de esa energía negativa era racista, porque él procedía de la India. Muchos otros indios que él conocía experimentaban también ese racismo pero no eran lo bastante fuertes para encajarlo, de modo que ese hombre absorbía la negatividad que iba dirigida hacia ellos. Yo traté de explicárselo:

—No sé si eso le ayudará, pero es la única sensación que he tenido.

—Si no es más que eso —repuso mi cliente—, puedo vivir con ello.

Oí una historia aún más sorprendente sobre un reputado maestro hindú que padecía un cáncer terminal que afectaba a numerosos órganos de su cuerpo. A medida que progresaba el cáncer, él se iba debilitando, hasta que su cuerpo empezó a mostrar los estragos causados por su enfermedad. Un día uno de sus alumnos, que sentía veneración por él, se le acercó y le preguntó por qué no se curaba o si no podía sanarse. El maestro espiritual lo miró y se echó a reír.

—¿Quieres ver cómo curo mi cuerpo? —preguntó—. Observa.

Tras estas palabras, el maestro curó su cuerpo, que al instante recuperó su aspecto saludable habitual. El alumno se quedó perplejo.

—No lo comprendo —dijo éste—. Si posees tanta luz en tu interior, ¿qué causa esta oscuridad malsana?

—Esta oscuridad no me pertenece —contestó el maestro espiritual—. Es tuya y de mis otros alumnos. Yo cargo con ella hasta que seáis lo bastante fuertes para acarrearla vosotros mismos. Yo no la siento.

Aceptar la voluntad divina constituye la clave para alcanzar la madurez espiritual, y para resolver los problemas físicos y emocionales. Al margen de que una enfermedad sea una crisis espiritual o haya sido causada por nuestra negatividad, la naturaleza humana está preparada para buscar el medio de sanar. Pero mis numerosas experiencias con personas aquejadas de enfermedades graves me han convencido de que, con frecuencia, la gente no se cura porque, consciente o inconscientemente, tiene más fe en unas creencias muy potentes que interfieren su curación que en su capacidad de sanar.

Existen cinco mitos fundamentales sobre la curación, que consumen la energía mental y emocional de una persona hasta el punto de impedirle sanar. Cada uno de esos mitos sirve para apoyar la actitud de la heridología, que debilita al cuerpo en lugar de sanarlo. Esas creencias son tan fuertes que, en ocasiones, superan a nuestras creencias optimistas sobre la posibilidad de curarnos. Ello se debe a que las creencias basadas en la esperanza y el optimismo se refieren al futuro, a posibilidades, mientras que la enfermedad es una realidad y los mitos que la sustentan hablan en tiempo presente. La curación es intangible, pero sentimos y vemos nuestra enfermedad.

El medio más eficaz de destruir el poder de un mito es reconocer que se cree en él, y que por mucho que se comparta esa creencia con otras personas, no por ello deja de ser una creencia para convertirse en un hecho. A continuación, hay que hacer un esfuerzo consciente para librarse de su influjo. Cuando lea las descripciones de estos cinco mitos, pregúntese: «¿Creo en él?» Si la respuesta es afirmativa, yo le mostraré la forma —por medio de la oración y otros ritos— de apartarlo de su mente. Ningún mito permite que la psique se libere de él sin plantar batalla, pero si usted tiene realmente la intención de sanar debe librar esa batalla y, a continuación, desarrollar unos esquemas mentales destinados a suplantar esos mitos y a potenciar su salud.

## EL PRIMER MITO: Mi VIDA ESTÁ DEFINIDA POR MI HERIDA

Es prácticamente imposible no estar influido por un pasado de heridas emocionales y psíquicas. Tanto literal como simbólicamente, las heridas impregnan nuestra sangre y nuestro cuerpo. Nuestra

biografía es en buena parte biología. Las heridas son como unos canales que desvían agua y espíritu del río de nuestra vida. Cuantas más heridas tenemos, mayor es el esfuerzo que debemos hacer para recuperar nuestra energía, frenar la pérdida energética y afanarnos en sanar. Independientemente del número y la profundidad de esos canales, para curarnos debemos recuperar nuestra fuerza vital.

Muchas personas están convencidas de que sus vidas no son sino una compilación de heridas psíquicas que ellos mismos no pueden sanar. Cuando les digo que pueden librarse de sus heridas, la mayoría responde:

—Usted no lo comprende. No he vuelto a ser la misma persona desde esa experiencia. ¿Cómo puedo cambiar eso ahora?

Después de pasar por una experiencia traumática o trágica, esas personas tienden a contemplar cada nueva experiencia a través de la lente de la herida que padecen. Proyectan su experiencia anterior sobre todo cuanto forma parte de su vida actual. Inician toda relación sospechando que será igual que la anterior. Incluso advierten a la persona con la que entablan una relación que jamás podrán confiar en él o ella plenamente debido a su experiencia pasada. Y describen su vida como una serie de desastres personales y profesionales que no pueden tener fin porque su pasado herido les ha arrebatado toda oportunidad de ser felices.

Aunque este estado anímico es triste, limitador y derrotista, algunas personas derivan un gran poder de su continuidad porque les autoriza a llevar una vida de nulas expectativas y escasa responsabilidad. Les permite apoyarse en otros, explotando sus sentimientos de culpabilidad para seguir beneficiándose de esa ayuda. Se expresan con tristeza o amargura sobre las metas creativas que jamás lograrán alcanzar debido a su historial de traumas físicos o emocionales. Buscan un sistema de apoyo que les conceda un espacio social en el que se sientan cómodos, donde puedan desarrollar libremente su heridología sin que les critiquen por ello. Dado que no se espera nada de una personalidad herida, no pueden fracasar.

Con el paso de los años, a medida que esas personas se acostumbran a este poder y a esta autoprotección, cada vez les cuesta más cambiar. A medida que nos hacemos mayores, nos resulta muy difícil abandonar nuestras heridas y modificar nuestros criterios.

Pero lo cierto es que el hecho de conceder tanta importancia a sus heridas puede dañar su psique tanto como las mismas heridas. El recrearse en una herida equivale a herirnos a nosotros mismos, constituye una autoflagelación, mantiene nuestra conciencia siempre centrada en la debilidad y nunca en la recuperación. Además, una psique convencida de su vulnerabilidad emocional y psicológica sólo puede producir un cuerpo físico que refleje esa condición. Si la fuerza y la independencia le producen temor, le resultará muy difícil conservar o recuperar la salud.

En uno de mis talleres, conocí a un hombre llamado Frank que estaba absolutamente convencido de que sus heridas habían creado unas limitaciones inamovibles con respecto a lo que podía conseguir en la vida. Frank se quejaba continuamente de que podría haber sido un científico o un médico, pero, como algunos de sus profesores en la escuela le criticaban constantemente, se vio obligado a dedicarse a trabajos que requerían un menor nivel educativo y así evitarse más humillaciones.

Durante el taller, cada vez que la discusión se centraba en los diversos tratamientos médicos, Frank se apresuraba a aportar su opinión, que siempre era negativa. Los médicos no sabe cómo tratar una enfermedad, decía, porque la mayoría de ellos no saben lo que es el sufrimiento. En cierto momento, un hombre objetó que muchos médicos tienen un pasado complicado, y que eligen la profesión médica precisamente para ayudar a los demás. Él mismo era médico, dijo. Frank despachó esa objeción aduciendo que el hombre se limitaba a reprimir su dolor y que, como médico, era incapaz de entrar en contacto con sus emociones. A medida que la discusión se prolongaba, cuatro personas más relataron sus crisis personales, que habían conseguido resolver. Pero Frank interpretó esos comentarios positivos como una ofensa. Se levantó y declaró que nadie había padecido unas heridas emocionales tan profundas como él. Tras lo cual se marchó y abandonó el grupo de apoyo.

Pese a la actitud de Frank, a menudo me he sentido inspirada por las maravillosas historias de curación que otras personas de este grupo relataron, y por muchas otras que he oído en otros talleres. Esas personas habían superado unas experiencias atroces y habían logrado no sólo construir una vida productiva, sino dichosa.

En un taller conocí a una mujer llamada Alisen que había pade-

cido cáncer de mama y se había curado. Poco después de cumplir treinta años, se descubrió un bulto en el pecho que resultó ser maligno. En esa época, Alison mantenía una relación con un hombre llamado Sam y habían empezado a hablar de matrimonio. Cuando Alison contó a Sam que tenía cáncer, él respondió que «lucharían juntos contra eso» y luego se dedicarían a disfrutar de la vida. Pero no fue así, porque, según explicó Alison, «Sam necesitaba que yo dependiera de él. Mi dependencia le hacía sentirse seguro: le daba la sensación de que controlaba nuestra relación».

Mientras Alison se esforzaba en sanar, también curó su personalidad, y comprendió que, aunque amaba a Sam, su dependencia de él le impedía progresar. Dependía de él hasta el punto de pretender que fuera él quien consiguiera curarla. Al mismo tiempo, Alison temía ser fuerte porque asociaba la fortaleza con la independencia.

—Yo era incapaz de relacionarme con otras personas sin proporcionarles una lista de mis puntos débiles —dijo—. Yo sabía cómo ser incompleta, y siempre me había parecido el medio de sentirme unida a alguien. Con Sam dio resultado, al igual que con otros hombres con los que había tenido una relación. Pero comprendí que debía convertirme en una persona distinta, una persona fuerte y capaz de afrontar sola el cáncer.

Incluso la idea de curarse por sí sola asustaba a Alison, porque temía que Sam pensara que había hecho algo sin su participación.

—Me atormentaba tanto el temor de curarme como el de no curarme —nos explicó Alison—. Comprendí que, si me curaba, tendría que analizar esas facetas de mi personalidad que había utilizado para comunicarme con la gente, en particular con Sam. Una noche me di cuenta de que debía tomar una decisión, y dije a Sam que necesitaba un poco de espacio para reorganizar mis pensamientos. Él lo interpretó como un rechazo, y nuestra relación terminó.

La doctora de Alison le proporcionó una perspectiva bien distinta. Le aseguró que ser una persona fuerte no significaba vivir sola, sino gozar de una vida más satisfactoria, porque la independencia implica poder elegir. La fuerza le permitiría no tener que «conformarse con lo primero que se presentara», sino poder decidir con qué hombre deseaba compartir su vida.

—Al principio no la creí—dijo Alison—, pero me gustó lo que decía.

Alison recordaba esas palabras cada vez que experimentaba temor ante la soledad, especialmente ahora que vivía sola.

—Me dije que sola o con otra persona, deseaba disfrutar de una vida sana y placentera —dijo—. Lo que me pareció más interesante de esa decisión es que una vez que me dije eso, empecé a creer que era capaz de controlar mi vida yo misma. Pero, al mismo tiempo, sabía que no estaría sola.

Después de nuestra conversación, experimenté una sensación muy positiva con respecto a la situación de Alison. Vi en ella todos los elementos de responsabilidad y firmeza de carácter que necesita una persona cuando se enfrenta a una enfermedad grave. Pero más que eso, vi que ella estaba convencida de lo que decía. Al cabo de un tiempo, recibí una carta de Alison comunicándome que su cáncer había remitido y que confiaba en que lograría sanar por completo.

No subestimo la dificultad de renunciar a la creencia de que tu vida está y siempre estará definida por tus heridas. Es muy difícil abandonar este mito porque resulta muy útil: nos permite pensar que cualquier fracaso o falta de logros por nuestra parte es culpa de otra persona. La única forma de librarse del dominio que este mito ejerce sobre la psique es asumir una mayor responsabilidad por la calidad de nuestra vida, como hizo Alison. En lugar de lamentarse de no haber ido a la universidad, vaya a la universidad. Empiece por apuntarse sólo a una asignatura por año, por correspondencia si es necesario. En lugar de lamentarse de no pesar veinte kilos menos, modifique su dieta, camine más, aunque sólo sea un par de kilómetros al día, y reduzca grasas. Cuando sienta la tentación de decir o pensar «yo pude haber conseguido...», pero mis heridas pasadas me lo impidieron», tome las medidas necesarias para cumplir esa meta «inalcanzable».

### Preguntas para un autoexamen

- ¿Busca siempre algún pretexto para no hacer cosas más positivas en su vida?
- ¿Compara su historial de heridas con el de otras personas? En caso afirmativo, ¿por qué?
- Si se siente más herido que otras personas, ¿hace eso que se sienta más poderoso?

## EL SEGUNDO MITO: ESTAR SANO SIGNIFICA ESTAR SOLO

Con frecuencia se dice que para recobrar la salud es preciso «aprender a valerse por uno mismo», es decir, cuidar de uno mismo, ser independiente. Para algunas personas psíquicamente heridas, recobrar la salud y alcanzar la independencia significa soledad y vulnerabilidad. Para muchos, este temor a una independencia heroica —y, por ende, soledad— constituye la raíz de su incapacidad para curarse. Por otra parte, creen que una vez se hayan curado estarán siempre sanos, y que, con la recuperación de la salud, se evaporará la necesidad de apoyo emocional y psicológico. Ésta es otra variante del mito arcaico de que una vez que alcancemos la Tierra Prometida, habremos llegado al término de nuestro viaje. Pero las personas que se están curando o que están curadas necesitan la compañía y la amistad de otros al igual que el resto del mundo. Creamos salud todos los días y en todo momento, y debemos ser conscientes de ello. Al igual que la iluminación no es un estado permanente tan sólo al alcance de superhombres espirituales, la salud no se consigue fuera de una comunidad, sino que requiere un vínculo consciente entre la mente, el cuerpo y el espíritu; un vínculo entre el individuo, las demás personas y el universo.

Sanar, al igual que la espiritualidad, es un proceso continuo, tal como indican numerosas historias de la tradición oriental. En una historia relatada por Jack Kornfield, psicólogo y profesor de Meditación Perceptiva, un monje asciende por una montaña decidido a hallar la iluminación o morir. Durante el camino, se encuentra con un viejo sabio que porta un enorme fardo y le pregunta si ha oído hablar de la iluminación. El anciano, que es Bodhisattva el Sabio, deposita el fardo en el suelo. En aquel instante el monje alcanza la iluminación.

—¿Es así de sencillo? —pregunta—. ¿Basta con dejarlo todo y no aferrarse a nada? —El monje mira al anciano y añade—: ¿Y ahora qué?

El anciano se agacha, recoge el fardo y echa a andar hacia la aldea. Es decir, después de alcanzar la iluminación nos aguardan los mismos placeres y las mismas tareas. Aun después de curarnos, debemos seguir trabajando para conservar la salud. La curación es un proceso sin final.

En la sociedad norteamericana, la idea más extendida es que una persona sana es una persona que se ha recuperado por completo de una herida o una enfermedad y sigue adelante con su vida, inmune a cualquier otro problema de salud. Pero la verdad es que tanto si estarnos curados o en vías de curación, siempre necesitamos una comunidad de amigos y familiares que nos quiera, una comunidad basada no sólo en las heridas y la dependencia sino en unos intereses compartidos y un apoyo emocional. La curación no representa el fin de las necesidades del corazón, sino una puerta que nos permite abrir nuestros corazones.

A los norteamericanos les encanta el mito del tipo individualista, fuerte y duro. El problema es que muy pocos de nosotros podemos identificarnos con esa imagen porque somos esencialmente seres sociales. En tanto creamos que la auténtica curación requiere un esfuerzo heroico e individual, tendremos una excusa muy conveniente para no intentarlo siquiera. Incluso adoptar las medidas más modestas para sanar, como aprender meditación y yoga, o modificar nuestra dieta, nos parece imposible sin la colaboración de un compañero o compañera, aunque muchas personas han conseguido realizar esos cambios en su vida sin ayuda de nadie.

En uno de mis talleres, una mujer llamada Beth me contó que cuando le diagnosticaron un cáncer decidió tratar de curarse a través de la medicina complementaria. Modificó su dieta, y dejó de fumar y de beber alcohol. A continuación, se inscribió en un grupo de apoyo para enfermos de cáncer buscó la ayuda de un terapeuta y empezó a practicar yoga. Su novio, Matt, que era un fumador empedernido, se sintió amenazado por esas iniciativas, en particular cuando Beth le dijo que ya no podía fumar en casa.

Beth y Matt se peleaban continuamente, no sólo por lo del tabaco sino porque Beth pasaba mucho tiempo fuera de casa. Al darse cuenta de que cada vez tenía menos en común con Beth, Matt le pidió que se marchara de casa. Ella me confesó que ése era el cambio que más temía, no sólo porque carecía de recursos económicos para hallar una nueva residencia y costear sus gastos médicos, sino porque llevaba mucho tiempo con Matt y no concebía su vida sin él.

Beth propuso un pacto: Matt podía fumar en la casa y comer lo que quisiera, y ella acudiría a las reuniones de su grupo de apoyo

sólo cada quince días. A cambio, él dejaría de criticarla por su nueva dieta y por asistir a clases de yoga.

Cuando pregunté a Beth si ese plan había dado resultado, respondió:

—Hago la mayor parte de lo que debería hacer, de modo que en ese aspecto me siento satisfecha. Pero echo de menos las sesiones semanales con mi grupo de apoyo, porque Matt no tiene ni idea de lo que significa padecer un cáncer. Esas personas sí lo saben, y me aceptan sin reservas. Compartimos la misma meta, nos apoyamos mutuamente. Es una sensación muy agradable. Matt dice que, a esas personas, yo les importo un comino, que sólo les importa lo que puedan sacar de mí. Yo no lo creo, pero no puedo demostrárselo porque Matt se niega a conocerlas. En cualquier caso, Matt me ha prometido permanecer a mi lado, y eso es lo que cuenta.

No sé si Beth logró curarse, pero confío en que se percatara de que su dilema estaba agotando sus reservas de energía. No obstante, cuando pienso en ella, veo a una persona cuya principal preocupación no era curarse, sino quedarse sola, y que ese temor a la soledad probablemente agravaría su enfermedad.

En otra ocasión, conocí a un joven simpático y alegre llamado Bart a quien los médicos habían diagnosticado leucemia. Dos días después de recibir el diagnóstico, Bart comenzó a leer todo cuanto pudo sobre los métodos de curación basados en la conexión entre la mente y el cuerpo. Cambió todos los aspectos de su vida, hasta el extremo de pintar de nuevo su apartamento de unos colores que, para él, inducían la paz de espíritu.

Sólo uno de sus amigos se mostró respetuoso con las iniciativas emprendidas por Bart. Los otros le tomaban el pelo, sobre todo cuando decidió comer sólo productos naturales e inició una práctica espiritual. Al cabo de un tiempo, Bart cortó todo contacto con su viejo círculo de amigos y, aunque al principio los echaba de menos, lo supeditó todo a su afán de recuperar la salud. En caso necesario, estaba dispuesto a vivir en un mundo de absoluto aislamiento y silencio.

Su nuevo estilo de vida implicaba una cierta soledad. Pero ésta se convirtió para él en una reconfortante compañera. Bart empezó a apreciar y respetar a la persona en la que se estaba convirtiendo. Le gustaba sentirse fuerte y capaz de controlar su vida, aunque en

ocasiones añoraba a sus viejos amigos. En los momentos en que se sentía solo, Bart se consolaba visualizando su futuro con unas imágenes positivas de una vida nueva, no de soledad sino de esperanza, rodeado por amigos. Al cabo de dos años, su enfermedad remitió por completo. Posteriormente una persona allegada a Bart me dijo que éste se había casado y tenía un nuevo círculo de amigos que compartían su afición por los productos naturales y las prácticas espirituales.

Las condiciones para alcanzar la curación son duras, sobre todo cuando nos exigen renunciar a nuestros amigos íntimos. Aunque no todo el mundo se ve obligado a cambiar drásticamente de vida, en caso necesario, no queda más remedio que hacerlo. Si tiene usted que renunciar a sus viejas amistades, tenga presente la naturaleza cíclica de la vida, ensalzada por los místicos, desde el anónimo autor del Eclesiastés hasta Lao-tzu. Después del invierno viene la primavera. Tanto la soledad como la amistad desempeñan determinados papeles en distintos momentos durante el proceso de curación. La curación no requiere soledad, al igual que el misticismo no requiere cilicios ni una dieta de saltamontes.

### Preguntas para un autoexamen

¿Teme usted que si se cura su grupo de apoyo le abandonará o se mostrará menos comprensivo con usted? Cuando se visualiza curado, ¿está solo en la habitación? ¿Cree usted que las heridas emocionales constituyen un medio de establecer un vínculo con otra persona y que, si se cura, tendrá que separarse de esa persona?

### EL TERCER MITO: SENTIR DOLOR SIGNIFICA SER DESTRUIDO POR ÉL

En muchos casos, el dolor indica la presencia de una enfermedad, ya sea emocional o física, y es normal creer que todo dolor es negativo. Pero el dolor es también un maestro, un mensajero que nos hace prestar atención a nuestro cuerpo o alejarnos de conduc-

tas y situaciones en las que nos mostramos débiles para adoptar un estilo de vida que potencie nuestra fuerza e integridad.

Nuestra sociedad, con su culto a las drogas, sostiene que la mayoría de trastornos dolorosos, físicos y psíquicos, deben curarse con fármacos. Los anuncios de televisión fomentan el uso de analgésicos contra el dolor de cabeza, el dolor de espalda y cualquier otro síntoma imaginable. Ciertamente, un dolor crónico nos impide llevar una vida normal y satisfactoria. Pero el dolor emocional o psíquico puede ser también una señal que nos obligue a prestar atención. Puede ser un maestro, tanto si se origina en nuestras emociones como en nuestro cuerpo. Dirige nuestra atención hacia esa área física o emocional que debemos restaurar. Eliminar prematuramente un dolor con fármacos es un error, ya que puede inducirnos a creer que nos hemos curado cuando no es así. En lugar de medicarnos al primer síntoma, debemos analizar la situación y averiguar por qué experimentamos un dolor localizado, o una serie de molestias y dolores difusos. Los anuncios de televisión que más detesto son los que ofrecen unos remedios contra trastornos digestivos que deben tomarse antes de comer, para que usted pueda ingerir una serie de alimentos grasos, picantes o lácteos sin sentir el dolor de estómago que trata de advertirle que su cuerpo no puede digerir ese tipo de comida.

Aunque la utilización de drogas para calmar el dolor puede ser esencial en alguna etapa del proceso de sanación, debemos preguntarnos si esas drogas son siempre necesarias o si impiden que el dolor nos advierta de que algo no funciona en nuestra vida. Padecer dolor es una experiencia horrorosa, pero también lo es la drogodependencia. Las drogas empeoran la situación porque al tomarlas usted no se percata de lo que ocurre en su cuerpo y puede creer que la ausencia de dolor significa que se ha curado. Y no es así. No tema sentir dolor y utilizarlo como un aliado para que le ayude a sanar su cuerpo. Posiblemente sea el único lenguaje que logre atraer su atención.

Si usted se da cuenta de que tiene dependencia de una determinada droga, establezca un programa de deshabituación paulatina y acuda a un grupo de apoyo que le ayude a superar esta difícil tarea. Sin embargo, antes de iniciar el tratamiento, le recomiendo que acuda a un terapeuta que le pueda llevar de la mano —y de la mente,

por así decir— paso a paso hacia una renovada toma de contacto consigo mismo. Aprenda métodos alternativos de control mental y corporal, por ejemplo cómo utilizar su respiración para comunicarse con su cuerpo, o el *biofeedhack*, que se inventó precisamente con ese fin.

Si está dispuesto a abordar la tarea de adentrarse en su dolor, necesitará ayuda, pues probablemente no sabe ni cómo ni dónde empezar. Una forma de comenzar es estudiarse a sí mismo. Preste atención a los pensamientos o actitudes que tiene a lo largo del día y que le producen dolor. Anótelos para hacerlos tangibles, y reconozca los daños físicos que causan a su cuerpo. Quizá reconozca que se recrea con unas imágenes dolorosas de usted mismo o con unas creencias repletas de dolor sobre su vida. Quizá comprenda que, en el fondo, es usted un pesimista que ve sólo lo negativo y no repara en lo positivo. O quizá reconozca que el dolor que soporta no es el suyo, sino el dolor de otros a quienes desea proteger. Hasta es posible que usted llegue a considerar el dolor como un desafío espiritual que ha aparecido en su vida a fin de fortalecer su psique hasta extremos inimaginables.

Un hombre llamado Fred, que asistió a uno de mis talleres, me confesó que había empezado a tomar analgésicos cuando sintió dolores de espalda. Aunque al principio la medicación le aliviaba el dolor, al cabo de un tiempo Fred comprobó que necesitaba aumentar la dosis. Un año más tarde le dijo a su médico que la medicación ya no le aliviaba los dolores y le pidió que le recetara un remedio más potente. Su médico le recomendó que hiciera ejercicio para reforzar la espalda. Fred siguió su consejo, pero los ejercicios no bastaban. Entonces acudió a otro médico que le recetó un fármaco más potente, que un tiempo después también dejó de ser eficaz.

Cuando pregunté a Fred por qué no había analizado el motivo por el cual su espalda le causaba tantos problemas, respondió:

—Francamente, no me molesté en hacerlo porque me hubiera tomado tiempo y yo quería algo que aliviara mis dolores inmediatamente.

Yo le pregunté qué otros factores, aparte del dolor de espalda y su dilema con los fármacos, le causaban estrés. Fred me explicó que tenía un historial de inversiones financieras desastrosas y negocios fracasados porque siempre andaba buscando maneras fáciles y rá-

pidas de ganar mucho dinero. Cuanto mayores eran sus fracasos, más le dolía la espalda.

Le pregunté cómo no se había percatado de la relación entre su mala situación financiera y sus dolores de espalda. Fred reconoció que sabía que esos dos problemas estaban conectados, pero se decía que en cuanto consiguiera ganar una cantidad importante de dinero, la espalda dejaría de dolerle. Estaba convencido de ello y empeñado en conseguir su propósito.

Cuando le pregunté qué le había inducido a asistir a uno de mis talleres, en vista de su actitud, Fred me confesó que quería aprender a utilizar «el poder mental» y la intuición para tomar decisiones financieras más acertadas. Yo le sugerí que quizá los fármacos que tomaba influyeran negativamente en su juicio, pero Fred insistió en que la única forma en que podía funcionar era tomando analgésicos que eliminaran el dolor. Nuestra conversación concluyó con esa nota tan poco optimista. Sinceramente, yo no tenía muchas esperanzas de que Fred consiguiera curarse.

Una historia más positiva es la de Lester, quien había padecido unos dolores atroces debido a un tumor en la pierna y a la intervención quirúrgica que le habían practicado para extirpar los tejidos cancerosos. Durante su convalecencia, los médicos le recetaron unos analgésicos, que Lester aseguró que necesitaba porque era incapaz de soportar aquel dolor. Mientras Lester se esforzaba por recobrar las fuerzas en su pierna, el dolor se intensificó; persistía incluso cuando Lester no caminaba ni hacía ejercicios de rehabilitación.

Lester continuó tomando la medicación porque el dolor le impedía conciliar el sueño por las noches, por cansado que se sintiera. Una noche, mientras yacía en la cama preguntándose si lograría alguna vez curarse y dejar de sentir dolor, se le ocurrió tratar de adentrarse en su dolor. Se imaginó penetrando en su pierna para observar lo que ocurría debajo de la piel.

Lester puso música de fondo para que le ayudara a relajarse, y se imaginó reparando el tejido celular de su pierna y transmitiendo el mensaje de que todas las células cancerosas debían ser destruidas de inmediato. Lester repitió ese ejercicio cada día, y fue notando que su confianza aumentaba. Al mismo tiempo fue reduciendo la dosis de analgésicos hasta que, finalmente, dejó de tomarlos, aunque todavía sentía cierto dolor. Lester me contó que había comen-

zando a considerar su dolor como una «luz guía» que, durante cada sesión de meditación, le indicaba dónde debía centrar su atención.

—Gracias a este ejercicio que practicaba cada día, o mejor dicho, cada hora —concluyó Lester—, llegué a convencerme de que lograría sanar mi cuerpo. Día tras día, sentía que mi mente iba adquiriendo renovado vigor y que mi cuerpo se restauraba.

Yo no tenía dudas de que Lester conseguiría sanar, y él tampoco.

### Preguntas para un autoexamen

¿Considera siempre el dolor como un enemigo?

¿Ha aprendido algo del dolor físico? En caso afirmativo, ¿qué?

Para combatir el dolor, ¿suele tomar medicamentos químicos o utiliza la meditación u otra disciplina interior?

¿Ha sido adicto a los analgésicos o a las pastillas para dormir?

### EL CUARTO MITO:

### TODA ENFERMEDAD ES CONSECUENCIA DE LA NEGATIVIDAD, Y ESTAMOS DAÑADOS EN LO MÁS PROFUNDO DE NUESTRO SER

Nuestros pensamientos influyen decisivamente en la salud de nuestra mente y de nuestro cuerpo, y para sanar debemos explorar las regiones más recónditas de nuestro ser. Pero la raíz de una enfermedad no es siempre un patrón negativo, y no siempre debemos achacar la culpa de no lograr curarnos a unas experiencias negativas o a las creencias negativas que anidan en nuestro inconsciente. Muchas personas me cuentan que han explorado denodadamente su pasado en busca de esa experiencia negativa que les causó la enfermedad, pero no han logrado hallarla. ¿Qué deben hacer, me preguntan, para desenterrar esa pieza de su psique que les falta?

En algunos casos la enfermedad es el resultado de una serie de causas y es inútil tratar de atribuir la causa a un solo factor. La vida no es tan sencilla. Algunas enfermedades se desarrollan debido al elevado grado de toxicidad de nuestro medio y al contacto con gérmenes, bacterias y virus. Otras se deben al contacto con agua con-

laminada o parásitos. Otras son consecuencia de la genética, y es imposible vencerlas. Y algunas, como he dicho antes, pueden ser una forma de guía espiritual. En nuestro afán de ser física y espiritualmente fuertes, olvidamos que nuestro viaje emocional es relativamente nuevo y que nuestro cuerpo físico sigue sometido al poderoso influjo de nuestro medio y los cambiantes esquemas de nuestra sociedad.

Sería más fácil curarnos de una enfermedad si investigáramos nuestro pasado en busca de patrones positivos además de negativos. Por más que exploremos nuestra psique en busca de todo cuanto pueda haber contribuido a debilitarnos, no debemos pasar por alto las facetas fuertes y resistentes de nuestra personalidad. Cuando nos preocupamos sólo en buscar los patrones negativos, todo lo bueno que hay en nuestra vida suele eclipsarse.

Una voluntad firme y bien orientada, esencial a la hora de reparar el tejido dañado, constituye una cualidad rara. Solemos utilizar nuestra fuerza de voluntad más para controlar a los demás que para controlarnos nosotros mismos. Y cuando tratamos de desarrollar una mayor fuerza de voluntad, por lo general lo hacemos motivados por el deseo de romper una adicción o de practicar unos ejercicios diarios más que por el afán de controlar nuestros pensamientos negativos.

Los programas de apoyo no sólo ayudan a las personas a recuperarse de sus heridas, sino a celebrar, su fuerza. El espíritu humano no se duerme dentro de nosotros debido a nuestros patrones vitales negativos, ni la vida de la mayoría de la gente consiste en un largo rosario de tragedias. El desenterrar lo positivo es un proceso tan terapéutico como el eliminar las partes negativas de nuestro pasado.

Cuando le diagnosticaron un cáncer de mama, Sheila inició de inmediato un tratamiento médico y se inscribió en un grupo de apoyo para mujeres con esa enfermedad. La comprensión que halló en el grupo ayudó a Sheila a librarse del dolor provocado por su reciente divorcio, que ella no había deseado. Su afán por salvar su matrimonio había «minado sus fuerzas», según dijo, tanto simbólica como físicamente.

Aunque el grupo de apoyo ayudó a Sheila a superar su desesperación, su cáncer seguía progresando. Varios miembros del grupo estaban convencidos de que ella seguía aferrándose a su matrimo-

nio, o a otra parte negativa de su pasado. Sheila no sabía lo que era, de modo que acudió a mi taller para hallar la forma de descubrir las emociones negativas que la estaban perjudicando.

Hasta que su matrimonio empezó a zozobrar, Sheila había sido una mujer relativamente feliz.

—Como es lógico, tuve problemas con mis hijos y algunas otras cosas —reconoció—, pero todo se resolvió. Mis hijos ya son mayores y mantenemos una relación de profundo cariño. Nunca he tenido problemas económicos, y, aunque he perdido a mi padre y a mi madre, murieron porque había llegado su hora. Les lloré durante un tiempo, pero luego me recuperé.

Mientras Sheila describía su pasado, le pregunté qué opinión tenía de sí misma. Supuse que enumeraría una larga lista de síntomas de escasa autoestima, pero me sorprendió. Me dijo que siempre se había considerado una persona bondadosa, comprensiva con los demás, inteligente y sociable.

—Ahora —comentó—, me pregunto si me engañaba. Quizá nunca tuve ninguna de esas cualidades.

Su autoestima era perfecta, como un soplo de aire fresco. Pero mientras seguía conversando con ella, empecé a notar que se estaba desintegrando ante mis ojos. Finalmente, resultó que Sheila ya no tenía tan buena opinión de sí misma, sino que desde hacía poco se había convencido de que la positiva imagen que tenía de sí era fruto de su vanidad, la cual la había creado para evitar enfrentarse a su auténtica personalidad. Incluso llegó a sugerir que su vanidad podría haber sido el auténtico motivo de su fracaso matrimonial.

Por lo que deduje, la crisis de salud de Sheila, su creencia en un doloroso pasado que no conseguía descifrar y la deterioración de su imagen personal le habían creado un dilema mayor que el fracaso de su matrimonio. Sin embargo, estaba resucitando el dolor que le producía su divorcio, en lugar de aceptar que su marido la había abandonado por sus propias razones. Es posible que, al supeditar sus problemas de salud a su búsqueda de unas experiencias pasadas negativas y al dolor de su divorcio, Sheila hubiera permitido que su cáncer de mama se agravara, y se deteriorara la imagen que tenía de sí misma.

Lo que podría haber hecho Sheila, al igual que muchas otras personas, era desterrar el mito de que uno controla todos los aspectos de su vida.

## Preguntas para un autoexamen

- ¿Busca usted constantemente lo que hizo para merecer la enfermedad que padece?
- ¿ Cree usted que no logrará sanar hasta que descubra la falta que cometió?
- ¿Suele recrearse en las experiencias negativas del pasado, con vencido de que, al hacerlo, estimula su curación?

### EL QUINTO MITO: ES IMPOSIBLE LOGRAR UN VERDADERO CAMBIO

Este último mito es muy pernicioso porque ejerce un gran poder sobre la psique, independientemente de que uno esté enfermo o no. Creemos que es imposible cambiar por una razón bien simple: a nadie le gusta el cambio, y a nadie le gusta cambiar. Nos gusta que todo siga igual, incluso, paradójicamente, en situaciones adversas. Creemos que «más vale malo conocido que bueno por conocer», y así es como la mayoría de nosotros consideramos el proceso de cambio.

Aunque el cambio es constante e inevitable, preferimos dedicar nuestros esfuerzos a impedir que se produzcan cambios en nuestra vida. Pedir a las personas que inicien un cambio e invoquen al viento para que impulse su embarcación más allá de las protegidas aguas del puerto y hacia el ancho mar, es como pedirles que se sienten sobre carbón ardiente. Pero lo cierto es que la curación y el cambio son la misma cosa. Se componen de la misma energía. No podemos pretender curar una enfermedad sin antes examinar qué patrones de conducta y actitudes debemos modificar en nuestra vida. Una vez que los hayamos identificado, debemos hacer algo con ellos. Esto requiere pasar a la acción, y la acción propicia el cambio.

Muchas personas se convencen de que basta con abandonar una adicción o iniciar un programa de ejercicios para curarse. Ciertamente, esos cambios ayudan a la curación pero contribuyen muy poco a eliminar los problemas que nos impiden sanar. La curación requiere un cambio interno y externo. Requiere que nos formulemos preguntas como: «¿Me satisface la vida que llevo? ¿Presto la

debida atención a mis necesidades personales o tan sólo me ocupo de las necesidades de los demás?» Esas preguntas no sólo dirigen nuestra atención hacia nuestra persona sino que nos obligan a cambiar la trayectoria de nuestra vida e incluso a modificar nuestra naturaleza. Llegados a este punto, generalmente empezamos a discutir con nosotros mismos, diciéndonos una y otra vez que no podemos cambiar nuestra naturaleza. «Así he sido siempre —decimos—, porque yo soy así.»

El mito de que es imposible lograr un verdadero cambio está profundamente enraizado en nuestro ADN. Todo y todos parecen sustentarlo porque no queremos cambiar nosotros mismos, ni creemos que los otros puedan cambiar. Incluso cuando confiamos en que una persona cambie sus características negativas, solemos dudar de que sea capaz de esa transformación.

Para conseguir que se produzca un cambio en lo más profundo de nuestra naturaleza, debemos hacer frente a esas características personales que tratamos de rehuir. A menudo no nos percatamos de ciertas partes de nuestra personalidad, bien porque no queremos reconocerlas o porque no prestamos mucha atención a nuestro lado oscuro. Sea cual fuere el motivo, debemos afrontarlas de una vez por todas. No es tarea fácil. No nos gusta bucear en nuestro lado oscuro, ni nos gusta analizar nuestros temores y nuestros rasgos negativos.

En uno de mis talleres, una mujer de 41 años llamada Louisa nos explicó cómo había reaccionado al averiguar que padecía un cáncer de ovarios. Había acudido a un terapeuta especializado en hipnosis. Al principio, la hipnosis no había surtido efecto, principalmente porque Louisa era incapaz de relajarse lo suficiente para desconectar su mente. Un día su terapeuta le propuso que antes de la siguiente sesión Louisa fuera a hacerse un masaje. Louisa siguió su consejo, y llegó a la consulta de su terapeuta lo bastante relajada para dejarse hipnotizar. Durante la sesión de hipnosis, Louisa empezó a hablar de su temor a envejecer. Creía que la vejez representaba la pérdida de su belleza, su atractivo sexual y, por ende, su poder como mujer. Consideraba el proceso de envejecimiento como una enfermedad incurable y afirmó que cada célula de su ser prefería morir a vivir como una anciana que contemplaba con envidia los rostros de otras mujeres más jóvenes y atractivas.

Cuando Louisa se despertó del trance y su terapeuta le contó lo que había dicho durante la hipnosis, Louisa lo negó.

—¿Cómo voy a temer envejecer? A fin de cuentas, forma parte de la vida. Todo el mundo envejece.

Durante la siguiente sesión su terapeuta mostró a Louisa unas revistas de moda llenas de fotografías de mujeres guapísimas y le pidió que comentara las fotos. A medida que volvía las páginas, Louisa empezó a ponerse muy nerviosa y comentó que debajo de aquella tonelada de maquillaje eran unas mujeres de lo más corriente. Su tensión aumentó cuando su terapeuta le pidió que imaginara cómo era la vida de una de aquellas mujeres tan extraordinariamente atractivas. Louisa dijo que no tenía ni remota idea. Cuando su terapeuta le preguntó si creía que esas mujeres temían envejecer, Louisa respondió:

—Pues claro. Lo basan todo en su belleza, y cuando ésta desaparece, su carrera y su vida personal llegan a su fin. Ningún hombre se siente atraído por una vieja.

—Estás hablando de ti misma —respondió su terapeuta—, y es necesario que lo reconozcas. El temor está tan arraigado en ti que estás destruyendo tus órganos femeninos, porque odias el proceso de envejecimiento que se produce dentro de tu cuerpo femenino.

Louisa insistió en que no existía la menor relación entre su enfermedad y ese absurdo temor a envejecer. Desde su punto de vista, su cáncer era el resultado del estrés que le causaba su trabajo, o quizá simple mala suerte. Louisa era incapaz de considerar siquiera la posibilidad de otra interpretación. En su caso, un cambio de actitud era imposible, pues sólo estaba dispuesta a cambiar su vida mientras ese cambio no modificara la imagen que ella tenía de sí misma.

Otras personas, sin embargo, consideran el cambio no sólo posible sino como una aventura, sobre todo cuando lo abordan con sentido del humor. Linda, una mujer que padecía cáncer de piel, era una persona encantadora, simpática y con un gran sentido del humor. Decidió plantearse su curación como una aventura.

—Siempre deseé ser una exploradora —comentó—, pero nunca imaginé que tendría que explorar dentro de mi cuerpo.

Linda estaba dispuesta a probar cualquier tipo de tratamiento que hallara en el mercado. Después de investigar diversas posibilidades terapéuticas, conoció a un hombre que era a la vez terapeuta

y profesor de meditación. Se reunían dos veces a la semana, y según me comentó Linda:

—Cuando no estábamos en el exterior, estábamos en el interior.

Como parte del tratamiento, él le recomendó que Linda se sumiera en un estado de meditación y respondiera a sus preguntas. A fin de colaborar con él plenamente, Linda compuso un poema que solía repetir unas cuantas veces antes de relajarse y sumirse en un estado de meditación: «Entro para restaurar mi ser, y salgo curada.»

—Como sabía que era necesario —me explicó Linda—, pensé que era mejor hacerlo de buen grado que resistirme. Yo no sabía que tenía miedo a establecer una relación estrecha con la gente, pero así era. Y también descubrí que tenía verdadera fobia a los espacios cerrados, miedo a no poder salir de ahí. Sospecho que ése es el motivo de que pasase tanto tiempo al aire libre, y todo ese sol posiblemente me hizo daño. Mi terapeuta me dijo que esos dos temores estaban relacionados. Ahora, cuando me encuentro en una habitación cerrada, me digo que ya no tengo miedo. De paso me digo que si tengo algún otro temor oculto en mi interior, que salga y dé la cara. Ahora estoy preparada para afrontar cualquier cosa.

No es frecuente que consideremos cambiar nuestra forma de ser como una aventura, pero ¿por qué no puede serlo? La enfermedad está tan estrechamente relacionada con nuestros temores y patrones negativos que la perspectiva de curarnos nos infunde tanto miedo como la propia enfermedad. Saber que debemos realizar unos cambios profundos nos espanta. La admirable actitud de Linda muestra la positiva opción de abordar la curación con confianza y alegría, por improbable y difícil que parezca.

Cuando Larry padecía migrañas, tensión arterial elevada y una úlcera, llegó al extremo de negarse a seguir viviendo «en un cuerpo en ruinas», según me dijo. Tenía la impresión de haberse convertido en «un basurero físico», y que era «el terrateniente de un sistema feudal que exigía modernizarse».

Larry preparó un programa terapéutico que cubría todos los aspectos: físico, mental, emocional y espiritual. Pero básicamente se centró en sus problemas emocionales, que, según él, constituían el núcleo de su toxicidad. Fue una experiencia muy grata

conocer a Larry, uno de los pocos hombres con que me he encontrado que se propuso renovarse por completo, como hacen algunas mujeres. Con el fin de comprender las debilidades y lagunas de su naturaleza emocional, Larry se reunió con muchas amigas y antiguas novias para preguntarles la opinión que tenían de él y de la forma de expresar sus emociones.

Luego acudió a una terapeuta y le entregó una lista de los defectos que, con sinceridad, sus amigas le habían revelado. Entre éstos se hallaba un carácter egocéntrico, falta de comprensión hacia los demás, mal genio y cierta tendencia a exagerar las cosas para convertirse en el centro de atención. Una vez que salió de su estupor al averiguar lo que sus amigas opinaban de él, Larry, con ayuda de su terapeuta, comenzó la tarea de transformarse.

—Al principio —dijo Larry—, me sentí como si tratara de escalar una montaña que no tenía cima y seguía trepando sin cesar, o como si cavara un pozo insondable. Debo reconocer que me disgustó lo que esas mujeres dijeron sobre mí. Si volviera a repetir el experimento, les pediría que añadieran también alguna virtud, para suavizar el impacto. En cualquier caso, mi terapeuta me dirigió para que pensara en mi infancia y tratara de hallar en ella la *razón* de mi egocentrismo. Entonces me di cuenta de que siempre había reclamado la atención de mis padres, y que aunque ellos me habían dado mucho cariño y atención, nunca me había parecido suficiente. Siempre deseaba más, y esa necesidad persistió durante mis años adultos. En cierto momentole confesé a mi terapeuta que empezaba a sentirme como un gusano, pero ella se echó a reír y dijo que eso indicaba que iba por buen camino. No sé lo que quiso decir con esa observación, pero seguí trabajando con ella.

Gracias a su entusiasmo y a su afán por explorar su naturaleza, Larry se percató de que su cuerpo comenzaba a eliminar la tensión que había acumulado a lo largo de los años. Sus migrañas persistieron durante un tiempo, pero su tensión arterial se normalizó y su úlcera empezó a remitir. Para ayudarlo a resolver el problema de las migrañas, su terapeuta le enseñó la técnica del *biofeedhack*, un método que resulta efectivo con las migrañas puesto que ayuda a una persona a centrar su atención en enviar calor a sus manos, lo cual hace que disminuya la tensión en el cerebro.

—Simultáneamente a este trabajo terapéutico —continuó La-

rry—, deseaba convertirme en una persona distinta, cuando menos para conservar la salud. Supongo que era una decisión egocéntrica, pero qué más da. Me esforcé en cambiar. Cuando salía con una chica o con un amigo, procuraba no hablar tan sólo de mí mismo. Me interesaba por sus cosas, les escuchaba con atención. Al principio traté de impresionarles con mi nueva personalidad, pero al poco tiempo comprendí que realmente me interesaba lo que les ocurría a los demás. Y ante todo, me gustaba la persona en la que me estaba convirtiendo.

Gracias a esa actitud positiva, Larry se curó muy pronto de sus migrañas y sus otras dolencias.

La creencia de que estamos profunda e inevitablemente dañados suele ir acompañada por la convicción de que no merecemos ningún tipo de ayuda, ni humana ni divina, y que tampoco merecemos aceptar la ayuda que nos ofrezcan. Librarse de esa carga emocional requiere un esfuerzo tremendo, pero no subhumano. Tal como demuestra el caso de Larry, requiere fuerza de voluntad. Admiro mucho la forma en que Larry pugnó por cambiar su personalidad. Su interior no le infundía miedo, hasta el extremo de que pidió a sus amigos y amigas que le suministraran datos sobre sí mismo, lo cual muchos de nosotros no habríamos sido capaces de hacer por temor. Pero ningún obstáculo era demasiado grande para impedir que Larry alcanzara su meta. Y aunque curar unas migrañas es una minucia comparado con curar un cáncer, creo que, en caso de haber contraído esa enfermedad, Larry hubiera tratado de vencerla aplicando el mismo tesón y la misma actitud positiva.

### Preguntas para un autoexamen

¿Piensa en la necesidad de cambiar pero no hace nada para conseguirlo?

¿Supone que el cambio le perturbará y deprimirá en lugar de considerarlo una aventura emocionante?

¿Considera el cambio como una experiencia caótica que le hará perder el control sobre su vida?

Rara vez he conocido a una persona que no creyera por lo menos en uno de esos mitos. Debido a su difusión, librarse de ellos y de las formas de pensamientos que los acompañan en una tarea ímproba. Sin embargo, puede parecerle reconfortante saber que no será el único en ese camino. El sendero está más concurrido de lo que pueda imaginar, y la mayoría de sus compañeros lo encuentran tan duro como usted.

Como punto de partida para curarse, pruebe alguno de los métodos positivos que he descrito en este capítulo. Añada cualquier método que usted crea que puede ayudarle a llevar a cabo los cambios internos que estimularán su curación.

No tema el desespero ni el agotamiento que inevitablemente experimentará. Nadie puede mantener una actitud positiva y firme todo el tiempo, ni siquiera en las circunstancias más favorables. En ocasiones las técnicas de curación descritas en los libros le parecerán absurdas: cambie su mentalidad, adopte una actitud positiva, haga ejercicio, coma bien y se curará. ¡Ojalá fuera tan simple! Pero no lo es. Una y otra vez, deberá explorar en su interior, enfrentarse a los mitos en los que cree y eliminar sus temores y patrones negativos. Debe seguir haciendo esos ejercicios incluso después de haber sanado. Aunque usted no sea culpable de su enfermedad, debe penetrar en ella para aprender a hacerle frente, hallar su significado, vivir con ella y vencerla. ¿Hacia dónde si no debemos dirigir nuestra mirada? Podemos contemplar las estrellas, pero, en última instancia, vivimos en nuestro cuerpo. Nos preguntamos sobre nuestro lugar en el mundo, sobre la naturaleza de Dios, sobre cuántos años viviremos. ¿Acaso son esas preguntas distintas de las que nos formulamos cuando llevamos a cabo la tarea de explorar nuestro interior, cuando buscamos nuestra negatividad, o esas partes de nosotros que hemos descuidado durante tantos años? Lo cierto es que no tenemos más remedio que aproximarnos a nosotros mismos: la única forma de salir, por así decir, es entrar.

Consuélese pensando que la enfermedad no es el único medio de que disponemos para localizar y eliminar los temores que se ocultan bajo esos cinco mitos, pero es la más poderosa. La vida es un peregrinaje a través de esos mitos, y en diversos momentos a lo largo del camino deberemos enfrentarnos a esos temores, ya sea durante una crisis profesional, un divorcio, la muerte de una persona

querida o el éxito repentino, que puede hacernos temer que nuestros amigos nos envidien y acaben abandonándonos. Cada experiencia en la vida nos acerca a nosotros mismos, pues ya se trate del éxito o del fracaso, nos preguntamos si estamos mejorando o empeorando, y qué parte de nuestro ser ha experimentado un mayor impacto o cambio. La enfermedad nos exige explorar nuestro interior y tomar conciencia de nuestro ser.

## LOS CHAKRAS, LAS ERAS ASTROLÓGICAS Y LAS FORMAS DE PODER

A muchos de nosotros nos ha resultado francamente difícil integrar en nuestra vida las asombrosas transformaciones en las actitudes y creencias sobre la curación que se han producido en las últimas décadas. Una manera de entender esos cambios y de sentirnos más cómodos con ellos es analizarlos en el contexto del desarrollo histórico que los ha generado. Dado que yo contemplo la historia a través de la lente del progreso no sólo tecnológico sino también espiritual y físico, repasaré brevemente el sistema de energía humana definido por los chakras, el cual constituye el núcleo de mis teorías sobre la curación. A partir de ahí, examinaré la relación entre las tres últimas eras astrológicas y las manifestaciones de poder psicoespiritual que se han dado en cada una de ellas.

### LOS CHAKRAS

El conocimiento de los chakras ha existido durante miles de años, aunque sólo ha sido durante este último siglo cuando se ha filtrado con detalle a Occidente. Según los sistemas hindú y budista, los siete chakras constituyen los centros energéticos tradicionales del cuerpo astral, un plano sutil de energía que coexiste con el cuerpo físico. Los chakras son las áreas de conexión entre el cuerpo y el espíritu que, una vez purificadas y «abiertas» mediante unos ejercicios avanzados de yoga, conducen al adepto a la iluminación, aunque en el caso de algunas personas, por razones que no conocemos

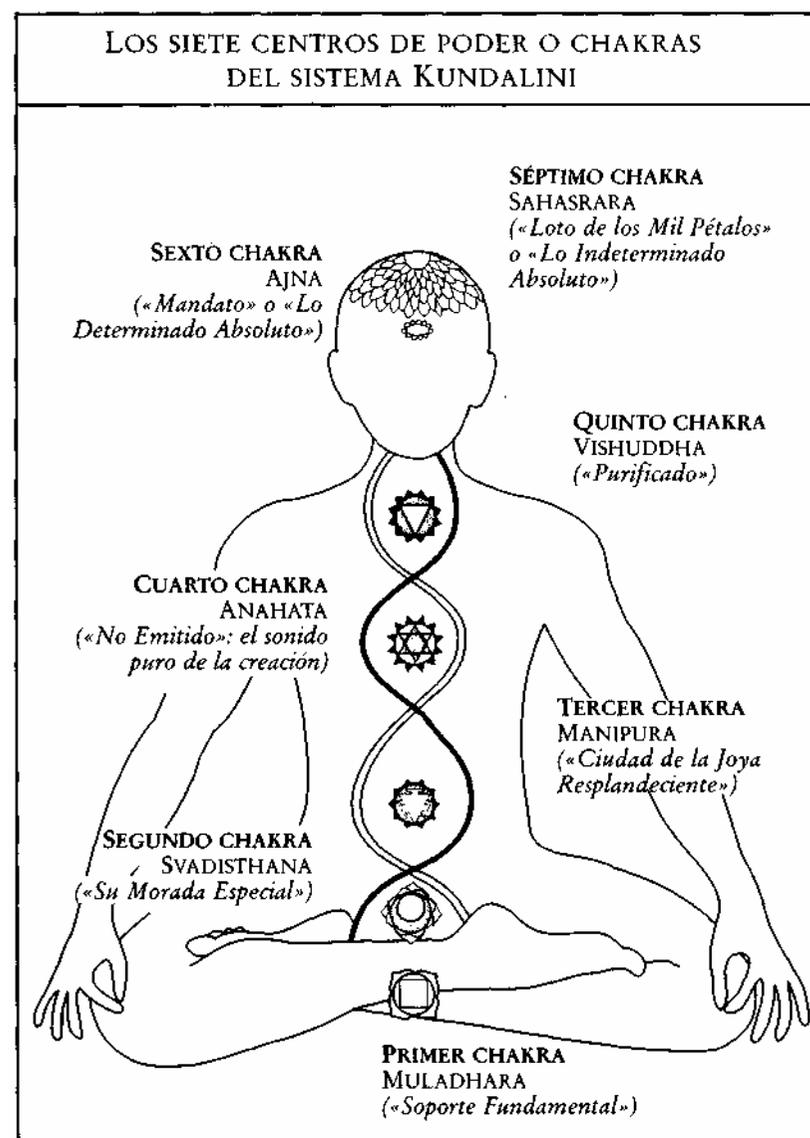
con precisión, los chakras se abren de forma espontánea. A menudo aparecen representados como flores de loto o ruedas que giran (en sánscrito, *chakra* significa «rueda» o «círculo»), y cada chakra se corresponde aproximadamente con una zona del físico. (Las escuelas del taoísmo en China emplean un sistema parecido, aunque con terminologías distintas.)

El primer chakra, o Muladhara, se sitúa en el punto entre el ano y los genitales, donde la energía vital del cuerpo y el espíritu yace como una serpiente enroscada. Según el sistema hinduista, el proceso de desenroscar la serpiente se conoce como Kundalini yoga. El segundo chakra se halla en la raíz de los genitales, el tercero corresponde al plexo solar, el cuarto está localizado cerca del corazón (en medio del pecho o hacia el lado derecho), el quinto se halla en la región de la garganta, el sexto está ubicado un poco por encima del espacio entre las cejas (el llamado tercer ojo); el séptimo está situado sobre la coronilla, aunque corresponde a la glándula pineal. Este último chakra se llama Sahasrara, derivado de la palabra sánscrita que significa «mil», y se refiere al «loto de los mil pétalos» de la iluminación. Existe un octavo chakra fuera del cuerpo físico, situado en el borde superior del campo áurico, pero hablaré sobre ese chakra en el capítulo 7.

Para los occidentales que no conozcan la terminología y metafísica oriental, puede ser más sencillo considerar los chakras como unos discos informáticos que contienen todo tipo de información. Al igual que el disco duro de su ordenador, los chakras giran y adquieren datos y también se puede acceder a ellos para recuperar esa información. Cada banco de datos energético resuena ante una vibración específica de energía necesaria para nuestro cuerpo físico y espiritual.

Según la ciencia oriental, la fuerza vital del universo fluye desde la coronilla hacia abajo a través de los chakras, alimentando nuestro cuerpo con siete clases de energía diferente, cada una de las cuales es esencial para nuestro desarrollo físico y espiritual. Y también fluye hacia arriba a través de los chakras, transmitiendo percepciones individuales y la sensación consciente de la interconexión universal.

Aunque todos los chakras son una parte inherentes de nuestro ser espiritual y físico, yo creo que los seres humanos sólo consiguen tener acceso a ellos durante diversas fases de nuestra evolución psicoespiri-



Los chakras se representan en forma de lotos. Las espirales indican las energías opuestas de la psique y el espíritu: las energías violentas o más oscuras en oposición a las espirituales más luminosas, todas las cuales han de unirse en equilibrio.

Fuente: Joseph Campbell, *The Mythic Image*, Princeton University Press, Princeton, Nueva Jersey, 1974.

tual. Asimismo, a medida que pasamos de la infancia a la madurez, activamos las energías de los chakras y sus lecciones espirituales en una secuencia de abajo arriba. A continuación ofrezco una breve descripción de algunas de las creencias y conductas asociadas con los chakras, en orden ascendente. El lector podrá remitirse a esas descripciones cuando comentemos la relación de los chakras con las eras astrológicas y las formas de poder, en el resto de este capítulo.

*Primer chakra:* Este centro energético contiene los sistemas de creencias más directamente relacionados con nuestra familia biológica y nuestro entorno social. La característica que identifica a los sistemas del primer chakra es que constituyen unas formas de pensamiento grupales que derivan de tradiciones religiosas, étnicas, culturales, sociales, comerciales, políticas y familiares. Esos sistemas enseñan a los miembros de la tribu cómo ejercer control sobre el grupo o cómo ceder el control a las figuras de autoridad del grupo; por consiguiente, los desafíos espirituales de este chakra tienen que ver con la forma en que nos relacionamos con nuestro mundo físico.

*Segundo chakra:* Del control del grupo, pasamos al control del individuo. El pensamiento y las lecciones del segundo chakra se aplican principalmente a las relaciones sexuales, la amistad, las asociaciones empresariales y financieras y el poder, y cualquier interacción entre dos individuos que haga aflorar la necesidad de asumir el control de una situación. Naturalmente, las formas de control incluyen las conductas positivas y negativas, y todos experimentamos en nuestra vida ciertas formas individuales negativas a las que debemos enfrentarnos a causa de la influencia que ejercen sobre nuestra energía y nuestro cuerpo.

*Tercer chakra:* Este centro energético está principalmente relacionado con las creencias que sostenemos sobre nosotros mismos: nuestro aspecto físico, inteligencia, dotes físicas y habilidades, desde la gimnasia hasta el baile o el bordado. En suma, este chakra constituye el centro de nuestra autoestima, y, como tal, los desafíos espirituales relacionados con este centro se refieren a la maduración del yo.

*Cuarto chakra:* Este centro-corazón del cuerpo humano es el generador de todas las emociones: amor, bondad, celos, ira, odio. El corazón es el más poderoso de todos los chakras porque posee la autoridad absoluta para crear o destruir; como tal, la energía del corazón es la más difícil de dominar. Si su corazón está controlado por el poder tribal, sus conexiones emocionales serán igualmente limitadas. Los desafíos espirituales del cuarto chakra consisten en aprender a ser compasivos, el valor del perdón y el significado del amor consciente, que a menudo llamamos «amor incondicional», lo cual convierte al corazón en un instrumento universal de bondad sin ninguna intención oculta que reduzca el amor a actos de manipulación e intentos de controlar a los demás.

*Quinto chakra:* Este centro energético es el núcleo de la voluntad humana, el lugar desde el cual transmitimos nuestra verdad. Cada elección que realizamos conlleva el poder de iniciar un cambio. Cuanto más conscientes seamos de que no existe la elección individual, más impacto tendrá nuestra voluntad. El desafío espiritual de este chakra consiste en reconocer que la fuerza de voluntad se mide, no por la forma en que imponemos nuestra voluntad sobre los demás, que es nuestra tendencia cultural, sino por nuestra capacidad de controlarnos. El autocontrol y la disciplina conscientes significan vivir según la verdad de que cada pensamiento es un acto de gracia en potencia o un arma en potencia. Unos pensamientos nobles conducen a una expresión verbal noble y a un comportamiento noble. Debemos aprender a dirigir conscientemente nuestra fuerza vital hacia unos pensamientos que nos devuelvan una energía positiva. Esta norma es aún más vital cuando nos enfrentamos a una enfermedad grave. Para que las técnicas de curación alternativas tengan unos efectos positivos, es absolutamente preciso que nuestra voluntad se alinee con nuestro corazón. Sin esa fuerza de voluntad, la visualización y otras disciplinas internas tendrán tan sólo la eficacia de unos dulces ensueños y no la fuerza necesaria para generar un cambio en nuestra biología física.

## Anatomía de la energía

CHAKRA	ÓRGANOS	CUESTIONES PSÍQUICAS Y EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
	<p>Soporte físico del cuerpo Base de la columna vertebral Piernas, huesos Pies Recto Sistema inmunitario</p>	<p>Seguridad física de la familia y el grupo Capacidad de satisfacer las necesidades vitales Capacidad de valerse por uno mismo Integración grupal Ley y orden social y familiar</p>	<p>Dolor crónico en la parte baja de la espalda Ciática Varices Tumores o cáncer rectal Depresión Trastornos relacionados con el sistema inmunitario</p>
	<p>Órganos sexuales Intestino grueso Vértabras inferiores Pelvis Apéndice Vejiga Zona de las caderas</p>	<p>Acusación y culpabilidad Dinero y sexualidad Poder y control Creatividad Ética y honor en las relaciones</p>	<p>Dolor crónico de la parte baja de la espalda Ciática Problemas obstétricos o ginecológicos Dolor en la pelvis o en la región lumbar Potencia sexual Problemas urinarios</p>
	<p>Abdomen Estómago Intestino delgado Hígado, vesícula biliar Riñones, páncreas Glándulas suprarrenales Bazo Parte central de la columna vertebral</p>	<p>Confianza Temor e intimidación Estima y respeto propios, confianza y seguridad en uno mismo Cuidado de uno mismo y de los demás Responsabilidad para tomar decisiones Sensibilidad a las críticas Honor personal</p>	<p>Artritis Ulceras gástricas o duodenales Afecciones de colon e intestinos Pancreatitis/diabetes Indigestión crónica o aguda Anorexia o bulimia Disfunción hepática Hepatitis Disfunción suprarrenal</p>

## Anatomía de la energía (cont.)

CHAKRA	ÓRGANOS	CUESTIONES PSÍQUICAS Y EMOCIONALES	DEFUNCIONES FÍSICAS
	<p>Corazón y sistema circulatorio Pulmones Hombros y brazos Costillas/pechos Diafragma Timo</p>	<p>Amor y odio Rencor y amargura Dolor e ira Egocentrismo Soledad y compromiso Perdón y compasión Esperanza y confianza</p>	<p>Angina de pecho Infarto de miocardio (ataque cardíaco) Prolapso de la válvula mitral Ensanchamiento anormal del corazón Asma/alergias Cáncer de pulmón Neumonía bronquial Cervicales, hombros Cáncer de mama</p>
	<p>Garganta Tiroides Tráquea Vértebras cervicales Boca Dientes y encías Esófago Paratiroides Hipotálamo</p>	<p>Elección y fuerza de voluntad Expresión personal Realizar nuestros sueños Uso del poder personal para crear Adicción Juicio y crítica Fe y conocimiento Capacidad para tomar decisiones</p>	<p>Ronquera Irritación crónica de garganta Ulceras bucales Afecciones en las encías Afecciones temperomaxilares Escoliosis Laringitis Inflamación de ganglios Trastornos tiroideos</p>
	<p>Cerebro Sistema nervioso Ojos, oídos Nariz Glándula pineal Glándula pituitaria</p>	<p>Autoevaluación Verdad Capacidades intelectuales Buena opinión de sí mismo Receptividad a las ideas de los demás Capacidad de aprender de la experiencia</p>	<p>Inteligencia emocional</p>

Tumor  
cerebral/derrame/  
    embolia  
Trastornos  
neurológicos  
Ceguera/sordera  
Trastornos de la  
columna  
    vertebral  
Problemas de  
aprendizaje  
Epilepsia

## Anatomía de la energía (cont.)

CHAKRA	ÓRGANOS	CUESTIONES PSÍQUICAS Y EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
	Sistema muscular Esqueleto Piel	Capacidad de confiar en la vida Valores, ética y coraje Humanitarismo Generosidad Visión global Fe e inspiración Espiritualidad y devoción	Trastornos energéticos Depresión mística Agotamiento crónico no relacionado con una dolencia física Extremada sensibilidad a la luz, al sonido y a otros factores ambientales

*Sexto chakra:* Este centro energético controla el poder de la mente. Es el núcleo de nuestra conciencia psíquica, y como tal, posee una gran autoridad. Una verdad espiritual es que la realidad existe detrás de nuestros ojos, no frente a ellos, y este chakra nos exige familiarizarnos con los niveles más profundos del ser y la conciencia. Todos seremos desafiados repetidamente a replantearnos las creencias en las que hemos invertido tanta energía. En ocasiones, nos percataremos de que esas creencias carecen de significado y deberemos asimilar otras más auténticas. Las características inherentes al sexto chakra pueden constituir nuestros peores obstáculos o nuestras mejores ventajas: el orgullo y la capacidad de juicio. Utilizadas de forma positiva, nos llevan a obrar con sabiduría; en sus manifestaciones negativas u oscuras, nos conducen a la arrogancia y al cinismo. Las lecciones espirituales del sexto chakra se refieren a la percepción y la intuición, a ver más allá de lo visible.

*Séptimo chakra:* La energía de este centro es como un imán que tira de nosotros hacia arriba, hacia la percepción divina. Nos ofrece fe y esperanza. Es lo que yo llamo «nuestra cuenta corriente de gracia» o nuestra «cuenta corriente celular», en la que se almacena la energía generada por las oraciones y otros actos de devoción espiritual. Es asimismo nuestra conciencia espiri-

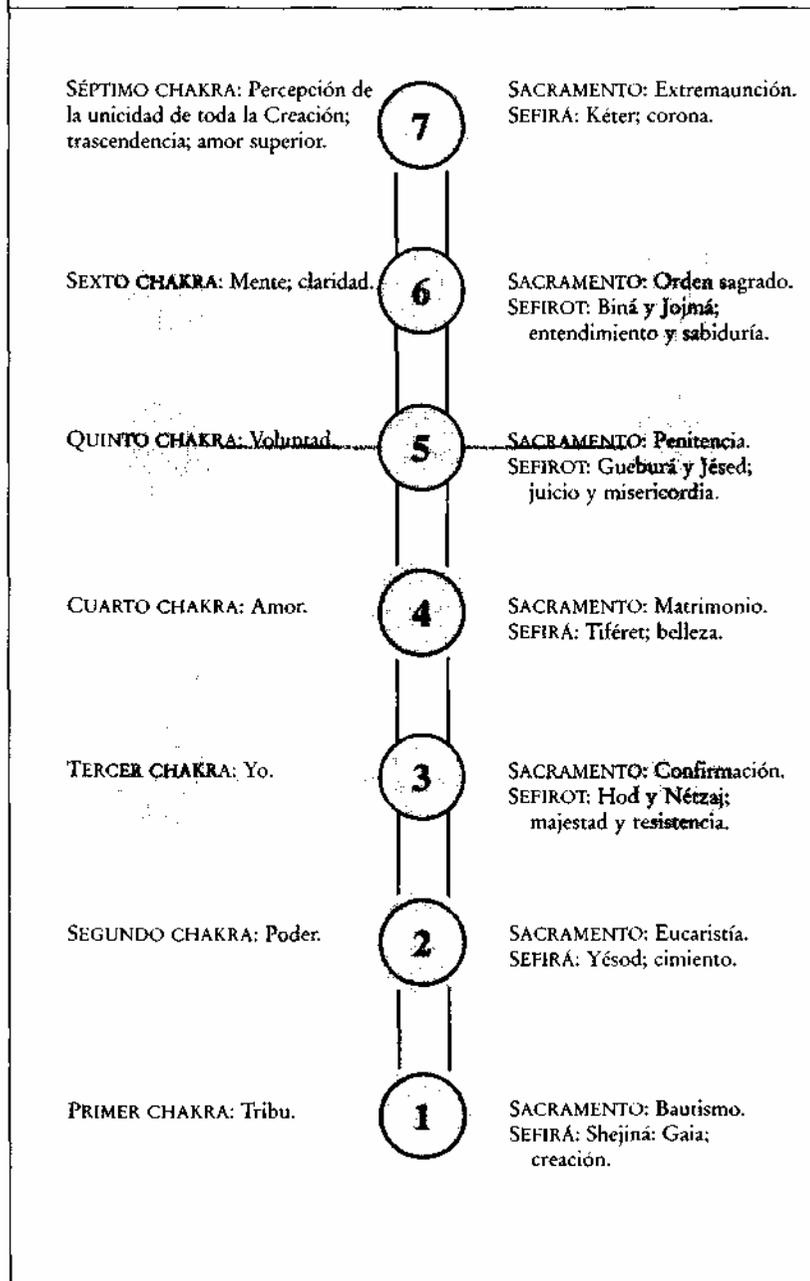
tual, la parte de nuestro ser que busca la compañía de Dios, aunque no seamos conscientes de ello, recordándonos que la vida es algo más que la adquisición de bienes. Si tomamos conciencia de la sutil corriente divina que fluye a través de este chakra, ésta generará la búsqueda y las preguntas espirituales capaces de transformarnos: ¿Por qué nací? ¿Qué es la verdad? ¿Cuál es el verdadero significado de la vida, y cómo puedo hallarlo? Si no se presta atención y se responde a esas preguntas, pueden desarrollarse sentimientos de ansiedad y depresión.

### Los chakras, los sacramentos y el Árbol de la Vida

Existen muchos medios de calibrar nuestro desarrollo espiritual; en mi opinión, la combinación de los chakras con el lenguaje simbólico de los sacramentos cristianos y la tradición cabalística es el más eficaz.

Ciertas verdades son universales para todas las tradiciones espirituales; por ejemplo, todos los sistemas espirituales enseñan a respetar la vida y la energía personal y que no se debe asesinar o robar. Pero las tradiciones espirituales hindú, cristiana y judía, de modo particular, contienen unos paralelismos aún más marcados. Los siete chakras se corresponden casi exactamente con el sistema de

## EL SISTEMA ENERGÉTICO HUMANO. CORRESPONDENCIAS



símbolos de los sacramentos cristianos y del Árbol de la Vida, por lo que, contemplados conjuntamente, constituyen un viaje de des-arrollo espiritual. Es más fácil apreciar la correspondencia entre los siete chakras y los siete sacramentos cristianos. Si alineamos los sacramentos en cierto orden —bautismo, eucaristía, confirmación, matrimonio, confesión, orden sagrada y extremaunción— sus funciones evocan de forma asombrosa, en significado y poder, las de los siete chakras. (Aunque el orden en que he colocado a los sacramentos no es el de la Iglesia católica, creo que se aproxima más al orden en que los recibían los catecúmenos de la Iglesia primitiva.) Ambos sistemas ilustran, en su propio lenguaje, el flujo dinámico de energía que otorga vida al cuerpo humano.

Asimismo, en la tradición cabalística, el Árbol de la Vida contiene diez cualidades de la naturaleza humana que debemos cultivar a fin de alcanzar la plena madurez espiritual. Puesto que seis de esas diez cualidades, o *sefirot*, son complementarias entre sí, el Árbol de la Vida parece tener siete niveles, al igual que las otras dos tradiciones. Por tanto, estas tres tradiciones ofrecen una perspectiva algo distinta pero compatible y unificadora de la misma verdad: el espíritu se desarrolla a través de siete estadios de poder.

### LAS ERAS ASTROLÓGICAS

El desarrollo paulatino de nuestra naturaleza espiritual individual en el curso de una sola vida es un reflejo de la evolución histórica de la espiritualidad humana a lo largo de los siglos. Según un principio aceptado de la evolución biológica, a veces una especie realiza un salto gigantesco en su evolución. A mi entender, durante los últimos cuatro mil o cinco mil años, la humanidad experimentó en varias ocasiones un salto evolutivo equivalente en el aspecto psicoespiritual. Puesto que mi teoría sobre el desarrollo de los chakras se basa en la intuición y no en unos hechos científicos demostrables, posiblemente le resulte más sencillo considerarlos como una metáfora de la evolución espiritual humana. Por lo demás, a las puertas del próximo milenio, creo que nos hallamos en medio de otro gigantesco salto en nuestro desarrollo evolutivo.

Durante mi estudio de las escrituras cristianas me he tropezado

en varias ocasiones con simbolismo astrológico. El mejor exponente de este simbolismo es la afirmación, contenida en el Nuevo Testamento, de que tres reyes siguieron a una estrella en el cielo, la cual interpretaron como un signo de que en la Tierra se había producido un nuevo nacimiento, un acontecimiento de gran significación. Mi admiración por el lenguaje espiritual y las lecciones de la astrología me llevaron a explorar este terreno común, y empecé a observar una correlación entre el inicio de las eras astrológicas tradicionales y la aparición de nuevas ideas espirituales en la conciencia humana. A medida que cada era astrológica avanzaba, aparecían nuevas enseñanzas espirituales que modificaban nuestros criterios sobre nosotros mismos, la naturaleza de Dios, el mundo y el lugar que ocupamos en él. Estas nuevas formas de pensamiento se convierten en las fuentes de inspiración que subyacen todos los cambios culturales, y canalizan cada impulso social, consciente e inconsciente, que forma parte de la fuerza vital colectiva. Este contexto histórico-astrológico de la emergencia de las verdades espirituales quizá mejore su comprensión de su viaje espiritual y su capacidad de curarse a sí mismo y a su vida.

Las eras astrológicas constituyen unos ciclos de dos mil años cada uno. (En términos astrológicos, cada era comienza cuando el Sol, en el momento del equinoccio de primavera, penetra en el sector del cielo, de treinta grados, identificado por un determinado signo del zodiaco.) Las tres eras astrológicas más recientes son Aries, que se prolongó desde, aproximadamente, el 2000 a. C. hasta el nacimiento de Jesucristo; Piscis, la era actual, que está a punto de concluir; y Acuario, la era en la que nos disponemos a entrar y que durará aproximadamente hasta el año 4000.

Para comprender el significado de la nueva era en la que estamos entrando, y los desafíos que nos plantea, es preciso que antes sepamos de dónde procedemos y dónde nos hallamos hoy en día.

### **La era de Aries: el poder tribal**

Los doce signos del zodiaco se asocian con uno de los principales elementos: fuego, tierra, aire o agua. Aries es un signo de fuego, y el fuego es el elemento que corresponde a la acción. Las caracte-

rísticas de Aries son creatividad, liderazgo, lealtad, motivación y la facultad de propiciar nuevos comienzos. Las personas nacidas bajo el signo de Aries poseen, por naturaleza, una actitud que indica su capacidad de alcanzar sus objetivos. Durante la era de Aries, se organizó la cultura tribal, en la cual el foco de la conciencia humana se orientaba hacia la creación de comunidades tribales unificadas que garantizaran la supervivencia física. La meta era alcanzar el poder de grupo y la resistencia física, y controlar los elementos externos de la vida. No fue una era de introspección emocional o psicológica, sino de aprender a afrontar los problemas externos.

Las nuevas conciencias que se originan al inicio de cada era astrológica constituyen las reglas básicas de esa era. La era de Tauro, el período de dos mil años que precedió a la era de Aries, representó una forma de cultura tribal mucho más tosca, y en numerosas partes del mundo y en particular en la parte donde se originó el legado espiritual de Occidente, desprovista de la fuerza organizativa de unas leyes articuladas. Durante la era de Tauro, el sacrificio, incluido el sacrificio humano, era considerado un medio de aplacar la cólera de Dios. Pero en el amanecer de la era de Aries, según el Génesis en la Biblia, Abraham recibió instrucciones de Yahvé de fundar la nación de Israel, constituyéndose el patriarcado del pueblo judío. Con anterioridad a la formación de la nación de Israel, los hebreos itinerantes habían vivido de modo semejante a los cananeos y realizaban sacrificios animales y humanos.

Teniendo en cuenta que el sacrificio humano era una práctica habitual en aquella época, no es de extrañar que Yahvé ordenara a Abraham sacrificar a su único hijo Isaac. Mientras Abraham e Isaac preparaban el altar del sacrificio, Isaac se sentía perplejo, incapaz de comprender qué estaban ofreciendo a Dios con su muerte. Abraham dijo a su hijo: «Dios proveerá el cordero para el holocausto, hijo mío.» Cuando estuvo preparado el altar, Abraham ató a su hijo, lo puso sobre el altar y empuñó el cuchillo para degollarlo. En ese momento, apareció un ángel y dijo a Abraham: «No extiendas tu brazo sobre el niño, ni le hagas nada, porque ahora sé que eres temeroso de Dios, ya que no me has negado tu hijo, tu único hijo.» Abraham alzó los ojos y vio a un carnero enredado por los cuernos en la maleza, y se lo ofreció a Dios en lugar de su hijo (Génesis, 22). En las clases de religión, se cita este célebre episodio como

muestra de la sumisión de Abraham a la voluntad de Dios, pero su significado simbólico es mucho mayor. En términos metafóricos, esa historia nos dice que la humanidad había evolucionado hasta ocupar un lugar de mayor autoridad con respecto a Dios, de modo que el sacrificio humano ya no era necesario para complacer a Dios ni conseguir su perdón. A otro nivel, la desaparición de la «conciencia de sacrificio» indica que la conciencia humana se había desarrollado lo suficiente como para que la humanidad diera un valor nuevo y mayor a la vida humana. Nuestros antepasados se dieron cuenta de que Dios no exigía sacrificios humanos; esa práctica reflejaba el ínfimo valor que los seres humanos concedían a la vida en tanto que súbditos de un dios externo al que debían aplacar.

Tras el sacrificio, Dios dijo a Abraham que de sus descendientes se formaría la nación de Israel. El sacrificio había pasado de ser un acto destinado a aplacar la ira divina a ser un pacto con Dios y una expresión de gratitud hacia Él. Pero la idea del sacrificio como medio para el perdón de la culpa y la restauración del carácter sagrado de la naturaleza humana sigue firmemente enraizada en la conciencia humana, aun hoy en día. Seguimos influidos por la creencia de que el sacrificio incide en la voluntad de Dios.

Abraham vivió hacia el 2000 a. C., en los albores de la era de Aries y de un nuevo orden de poder para el pueblo hebreo. Su nieto Jacob tuvo doce hijos, de los cuales derivaron las doce tribus de Israel (que se corresponden con los doce signos del zodiaco). A mediados de la era de Aries, probablemente hacia el 1200 a. C., Moisés condujo a los judíos desde Egipto hasta la Tierra Prometida, en un viaje que simboliza la unidad del pueblo hebreo en su fe en un solo Dios. Posteriormente surgieron los Diez Mandamientos y otras leyes tribales que formaron la base de lo que significaba ser judío: la «conciencia tribal» dio paso a un sentimiento de genuina identidad y orden. Las escrituras hebreas también provienen de la era de Aries, y en ellas existen frecuentes referencias a los pactos con Dios y los corderos que se sacrificaban para sellar esos pactos.

Bajo Aries, no sólo los judíos desarrollaron una conciencia tribal más compleja, sino también los griegos, los romanos, los egipcios y otras culturas de la época. La identidad tribal y el sentido de la nacionalidad —el pertenecer a una nación en lugar de un clan o una tribu— se impuso. El tema de la era de Aries y la cultura tribal^

era el dominio y la autoridad sobre el medio externo. Las ciencias naturales, las leyes e incluso las calzadas romanas fueron fruto de la conciencia tribal.

Las religiones tribales primitivas adoraban a dioses que se identificaban más o menos con la naturaleza, de ahí que la mayoría de las supersticiones tribales estuvieran destinadas a controlar el temperamento de los dioses y a evitar su enojo. Por otra parte, los sistemas de creencias y temores inherentes a la conciencia tribal siguen ejerciendo un poderoso influjo. Uno de los motivos cabe atribuirlo al hecho de que son tan antiguas que están prácticamente programadas genéticamente en la conciencia humana.

Las leyes tribales de esa era pretendían controlar el comportamiento de los individuos con el fin de facilitar la supervivencia física. Las leyes entregadas a Moisés en el Éxodo definían las responsabilidades tribales, desde la dieta hasta la conducta sexual pasando por la responsabilidad hacia la familia. Estas responsabilidades se corresponden con las formas de conciencia del primero, segundo y tercer chakras, los cuales están estrechamente relacionados con la familia, el dinero, el poder, el sexo y la autoestima. Incluso hoy día, las culturas tribales de Oriente Medio y la cuenca del Mediterráneo siguen haciendo hincapié en los códigos de honor y deshonor.

La personalidad atribuida a Yahvé en esa época estaba configurada por características humanas basadas en unos ideales sublimes, que la ley hebrea pretendía fomentar y emular. La personalidad de Dios era una extensión de la naturaleza humana. Si amamos a nuestros semejantes, Dios debe amarnos a todos. Si somos gente de honor y justicia, Dios debe encarnar la justicia. En el Éxodo, Yahvé es descrito como un Dios de justicia, ley y orden, un Dios celoso y vengativo. Exige lealtad y reconoce que utiliza un sistema material de castigo y recompensa. La ley hebrea pretendía regular la envidia, el afán de venganza y la necesidad de justicia, las cuales están relacionadas con los tres primeros chakras. Muchas personas siguen creyendo —no de forma racional, sino visceral y «tribal»— que Dios premia el buen comportamiento con bienes materiales y castiga la conducta negativa del mismo modo.

A medida que la humanidad ha ido adquiriendo una mayor conciencia de nuestras capacidades espirituales, hemos ido elevando nuestro concepto espiritual de Dios. La expansión de nuestra

conciencia nos ha llevado a ampliar la perspectiva de nuestra propia posible divinidad, poder y humanidad. Pero aún no somos capaces de superar la conciencia tribal: esas partes de nosotros que responden de forma instintiva en lugar de razonable o simbólicamente. Esas tendencias ejercen unos efectos perniciosos sobre nuestra salud. La envidia, la codicia, el afán de venganza y otros rasgos correspondientes a los chakras inferiores siguen siendo unos de los factores emocionales que más contribuyen a la pérdida de nuestra salud y capacidad de curarnos. Aunque sabemos que no debemos envidiar a los demás, no podemos contener las sensaciones viscerales generadas por los celos. La razón —una capacidad regida por el sexto chakra— no puede competir con el funcionamiento de la conciencia tribal.

Asimismo, seguimos profundamente aferrados a la creencia de que, para hablar con Dios y ser oído por Él, debemos mantener un diálogo basado en el sacrificio. Una mujer que asistía a mis talleres me reveló que, al averiguar que su hija padecía cáncer, renunció a comer carne y otros productos, confiando en que ese gesto «inspiraría» a Dios a curar a su hija. Esta mujer creía que los rezos de intercesión no bastaban para conseguir sus propósitos, sino que debía tomar medidas tangibles para reforzar sus plegarias. La conciencia tribal requiere un acto tangible, y la identidad de esta mujer se basaba en su papel de matriarca. Oraba públicamente, representando a toda la familia, «convirtiéndose», como líder tribal, en su «voz» reconociendo incluso que había sido ella quien se había sacrificado, puesto que ningún otro miembro de la familia era lo bastante fuerte para mantener esa disciplina.

Los deberes de una tribu biológica incluyen aceptar a todos los nuevos miembros e instruirlos en los métodos de supervivencia de acuerdo con las normas y leyes de la tribu. Es preciso que la tribu ejerza un control sobre su medio externo a fin de sobrevivir física y económicamente. Las lecciones sobre responsabilidad constituyen una parte esencial de la preparación para la vida adulta. Pero debemos distinguir entre lo bueno y lo malo de nuestro legado tribal. El proceso de desarrollo espiritual exige que conservemos las influencias tribales positivas y descartemos las que no lo son.

Todo tipo de tribus, inclusive las organizaciones comerciales y sociales, se rigen por unas normas básicas de educación destinadas

a facilitar la supervivencia. A diferencia de las tribus biológicas, los grupos sociales no están obligados a aceptar a nuevos miembros incondicionalmente, pero tienen el deber ético de enseñar a los nuevos miembros las normas y los métodos esenciales para la supervivencia de ese grupo, y para la supervivencia dentro del grupo. Esos métodos incluyen una normativa sobre el vestir, el comportamiento y el respeto por la jerarquía. Si un nuevo miembro se niega a adoptar una conducta adecuada, se convierte en un marginado y acaba marchándose en busca de otra tribu en la que integrarse y compartir el poder.

Existen varios aspectos positivos del poder tribal aparte de la supervivencia básica. El poder tribal cultiva la lealtad, la ética y un código de honor, y la carencia de estos principios pone en peligro a nuestra sociedad. Hoy en día existen muchos niños disfuncionales porque su familia no posee algún tipo de código de honor y una fuerza ética. En muchos casos, estos niños no saben a quién recurrir y se unen a pandillas, porque, al menos, éstas les ofrecen unos ritos y cierto código de honor. El peligro de la lealtad tribal reside en que ésta se debe siempre y en todo momento a la tribu; la lealtad hacia uno mismo ocupa un lugar muy bajo en la lista de prioridades tribal.

Por más que tratemos de convencernos de que hemos evolucionado más allá de la conciencia tribal, en todos nosotros siguen actuando poderosos elementos de ésta. Yo misma he pronunciado numerosas veces, al igual que la mayoría de la gente, la siguiente frase: «Juro que jamás seré como mi...» En mi caso, se trataba de mi abuela. Era el tipo de persona que, cuando comías en su casa, no permitía que te sirvieras tú mismo; siempre lo hacía ella y, por lo general, unas porciones descomunales. Después de comportarte y comértelo todo, mi abuela te servía otra montaña de comida. Cuando todos empezábamos a quejarnos, a desabrocharnos el cinturón y a protestar que íbamos a reventar, mi abuela replicaba invariablemente:

—¿Después de haberme pasado toda la mañana en la cocina? De modo que me juré que jamás sería como ella. Pero hace unos años, cuando vivía en New Hampshire, invité una noche a unos amigos a cenar en mi casa. Mediada la cena, dije sin pensar:

—¡Si casi no habéis probado bocado! ¡Después de que me he pasado toda la tarde en la cocina!

Apenas había pronunciado esas palabras cuando me disculpé, entré en la cocina y llamé a mi madre.

—Estoy poseída —le dije, y le conté lo ocurrido.

Después de escucharme, mi madre preguntó:

—¿Les serviste otra ración?

—No —repuse—, no lo hice.

—Entonces no estás poseída —declaró mi madre—. Sólo tienes a la abuela en la cocina.

No debemos subestimar las consecuencias que tiene sobre nuestra salud mantener una conciencia tribal. Simbólicamente, el sistema inmunológico hace por el cuerpo lo mismo que el poder tribal hace por el grupo: lo protege de posibles influencias nocivas externas. Comoquiera que el tribalismo está relacionado con nuestros primer, segundo y tercer chakras, el estrés que sufre nuestro organismo debido a esas creencias de temor supersticioso ataca a los sistemas que están conectados con esos tres chakras: el sistema inmunológico, los órganos sexuales, el páncreas, la vesícula, el hígado, las piernas y los muslos. Con todo, una identificación y relación saludable con nuestra familia biológica constituye una fuente de fuerza emocional y psíquica, y una base sólida para el siguiente nivel de poder e identificación personal.

### **La era de Piséis: el poder individual**

Piséis es un signo de agua, y el agua es el elemento astrológico asociado con las emociones y la introspección. Las características de la era astrológica de Piscis, que comenzó hace unos dos mil años, son la conciencia emocional, el pensamiento intuitivo y el dualismo. El símbolo de Piscis —dos peces que nadan en sentido opuesto— representa elecciones y procesos mentales complejos. Bajo la conciencia tribal, los individuos dejaban, y siguen haciéndolo, que la tribu tomara importantes decisiones en su lugar, desde la elección del cónyuge hasta el trabajo. La capacidad de decisión individual, que comenzó a ser relevante durante la era de Piscis, marcó un nuevo paradigma, y con ella apareció un nuevo sistema perceptual: el poder individual.

A fin de gestionar este nuevo poder individual bajo Piscis, los límites que determinan la vida emocional y mental del individuo

fueron establecidos con una precisión sin precedentes. La cultura global asumió esos límites y definiciones de los papeles individuales y colectivos. Hoy en día, muchos de nosotros consideramos esas definiciones meros estereotipos, pero siguen siendo potentes, tanto individual como globalmente. Algunos de esos límites se resumen en las dos columnas siguientes:

#### **ENERGÍA MASCULINA**

Cultura occidental  
Poder del Estado  
Ciencia  
Progenitor  
Razón  
Mente  
Cuerpo  
Agresividad  
Control externo  
Independencia

#### **ENERGÍA FEMENINA**

Cultura oriental  
Poder de la Iglesia  
Religión  
Hijo  
Intuición  
Corazón  
Alma  
Pasividad  
Control interno  
Dependencia

Durante la era de Piscis, la evolución humana inició un largo trayecto desde la mentalidad tribal hacia el desarrollo del yo, que permitió a los individuos formarse una identidad propia mientras que, hasta cierto punto, se mantenía la influencia tribal. La cultura de la era de Piscis también potenció el desarrollo de todo cuanto el yo era capaz de descubrir, concretamente la ciencia y la medicina. El énfasis en el desarrollo de la inteligencia se convirtió en el arma principal contra el núcleo supersticioso de la visión tribal y, finalmente, condujo a la Ilustración y a la presente cultura secular. Gracias a la energía de la era de Piscis, la razón y la energía emocional tuvieron mayores posibilidades de desarrollarse.

El concepto de amor occidental también nació bajo Piscis: desde el amor cortesano hasta la noción de que la gente es libre para casarse con la persona que ama en lugar de someterse a un matrimonio concertado por las autoridades tribales. (Incluso hoy en día, sin embargo, en muchas culturas tribales, se da por sentado que la tribu elige al compañero o compañera de sus miembros.) La historia

de Romeo y Julieta se convirtió en el drama arquetípico del deseo del individuo de satisfacer sus necesidades emocionales aun contra los usos y costumbres tribales y familiares. Sobre todo durante los últimos siglos, la era de Piséis ha traspasado la autoridad que detentaba la tribu a la mente y el corazón de la humanidad.

La historia de la cultura occidental bajo Piséis simboliza el desarrollo paso a paso del poder de la decisión individual, la cual dio el salto más espectacular durante el Renacimiento, cuando el talento de los artistas individuales fue más allá de las «escuelas tribales», o talleres de los maestros. Los precursores de este salto fueron Miguel Ángel, Rafael y Leonardo da Vinci, quienes representaron un cambio en el poder, ya que el artista firmaba su obra con su nombre en vez de hacerlo con el nombre de la escuela para la que pintaba o de dejarla sin firmar en un gesto de inmersión en las aguas del talento tribal. Había nacido el yo en tanto que artista, autor o músico, o las tres cosas.

La cultura oriental se inició en este nuevo tipo de energía a partir del nacimiento de Gautama Buda. Buda nació hacia el 500 a. C., cuando había transcurrido aproximadamente tres cuartas partes de la era de Aries, pero el desarrollo del budismo se produjo en tres períodos distintos, de los cuales sólo el primero compartía ciertas características con la energía de Aries. La primera época, o «vuelta de la rueda» según la jerga budista, se conoce como budismo Theravada o Hinayana, y dominó los primeros quinientos años de budismo. La doctrina budista Theravada se caracterizaba por la renuncia a todos los bienes materiales y una vida de estricta separación de todo lazo humano. Esta estricta disciplina, que reflejaba los elementos de fuego de Aries, y la ley y el orden de la época, sólo reconocía las necesidades emocionales como obstáculos contra el estar en el presente.

Al inicio de la era de Piséis, la tradición budista experimentó una gran revolución —podríamos llamarla una revolución pisciana— y dio paso a la segunda vuelta de la rueda, conocida como la tradición Mahayana. El budismo comenzó a centrarse en la compasión desarrollando el concepto de *bodhisattva*, el individuo iluminado que se promete no descansar hasta que todos los otros seres hayan alcanzado también la iluminación. Aunque la doctrina Theravada insistía en que sólo los monjes varones podían alcanzar la iluminación y el nirvana, la Mahayana admitía que los laicos y las mujeres tam-

bién podía llegar a esos niveles. La tercera vuelta de la rueda, conocida como Vajrayana, ampliaba la orientación compasiva de Mahayana, añadiendo unas técnicas espirituales más avanzadas y complejas con el fin de acelerar el proceso hacia la iluminación de todos los seres. De todas las tradiciones budistas, la Mahayana es la más difundida en la actualidad.

Las enseñanzas de Buda socavaron la mentalidad de supervivencia tribal de la era de Aries al hacer hincapié en que el intento de proteger el yo mediante la violencia, y la acumulación de bienes materiales conduce al sufrimiento. Antes de la era de Piséis, la humanidad no se había preocupado emocionalmente de otros individuos que no fueran miembros de sangre de la tribu, y la supervivencia física constituía el principal objetivo. Buda aportó a la humanidad unas lecciones más elaboradas de desarrollo personal o poder individual. Esto representó el siguiente paso de la evolución espiritual, aunque las enseñanzas budistas tuvieran que aguardar hasta la segunda vuelta de la rueda, al comienzo de la era de Piséis, para alcanzar su total orientación hacia los demás. Desde el punto de vista de la conciencia humana, el desarrollo de la compasión hacia seres que no fueran miembros de sangre de la tribu marcó un incremento del valor global de la vida.

La era cristiana abrió el corazón de la humanidad. A tal fin, Jesús de Nazaret procuró un nuevo vocabulario emocional al hablar de amor, fraternidad, bondad y perdón; unas lecciones del corazón que todo individuo debe aprender. La relación que mantenía Jesús con su «Padre» en el cielo introdujo en la cultura israelita un nivel de intimidad con Dios sin precedentes. Bajo la conciencia tribal, uno jamás se hubiera atrevido a dirigirse a Dios por el apelativo de «Padre», y mucho menos «Papá», como cabe traducir el término arameo de *Abbá* que utilizaba Jesús. Dando por descontado que Dios se ocupaba amorosamente de todos los aspectos de la vida personal del individuo, Jesús inició la relación de padre a hijo entre la humanidad y el cielo, y proporcionó a los individuos el medio de establecer una unión más estrecha con lo Divino. Con el tiempo, María, la Madre de Dios, se convirtió en la versión cristiana de la «Diosa Madre Divina».

La crucifixión y muerte de Jesús introdujo dos temas importantes de la era de Piséis: la compasión hacia todos los seres, inclu-

so hacia los que no pertenezcan a la tribu, y el perdón. Uno de los mayores esfuerzos que deben realizarse durante el proceso de curación es el de perdonarse a uno mismo y a los demás, y dejar de malgastar una preciosa energía en males pasados. Más que ningún otro maestro, Jesús sintetizó el progreso espiritual por medio de las palabras que dijo en la cruz refiriéndose a sus asesinos: «Perdónalos, Padre, pues no saben lo que hacen.»

No obstante, aunque el cristianismo forma parte de la conciencia humana desde hace siglos, todavía no hemos aprendido a perdonar. En parte el motivo de esta incapacidad reside en que, aunque aceptamos el concepto de perdón intelectualmente, nuestra naturaleza emocional lo rechaza porque se halla en clara contradicción con nuestra conciencia tribal residual. En cierto sentido, el perdón parece ir contra nuestro sentido de justicia, como si dijéramos a alguien que nos ha lastimado: «No te preocupes, lo que me has hecho no tiene importancia.» Creemos que cualquier delito cometido contra nuestra persona debe ser castigado, o que nosotros mismos debemos ser castigados por nuestras faltas, malos pensamientos o actitudes negativas. Este sentimiento de ofensa no sólo demuestra que no hemos comprendido el significado del perdón y su importancia en nuestra evolución espiritual, sino que tampoco hemos entendido su importancia a la hora de sanar.

El otro tema es la elección, posiblemente el único poder que realmente tenemos. Las elecciones que hacemos durante nuestra vida constituyen nuestras marcas características, tanto en la dimensión física como energética. Bajo la conciencia tribal, nuestro poder de elegir está controlado por las percepciones del grupo. Vemos lo que ve el grupo, creemos lo que cree el grupo, amamos lo que ama el grupo y odiamos lo que odia el grupo. Aunque eso nos procura una sensación de seguridad, inhibe el desarrollo de nuestra capacidad de pensar por nosotros mismos.

Jesús, durante su vida, encarnó el poder de la elección, tal como nos muestra el Nuevo Testamento, al desafiar a los mayores tribales de su fe y ofrecer a la gente un enfoque alternativo de Dios, de ella misma y de las crisis que se producen en la vida. La víspera de su muerte, Jesús se dirigió al huerto de Getsemaní para orar con sus discípulos. Cuando sus discípulos cayeron en un sueño profundo, Jesús rogó a Dios: «¡Abbál ¡Padre, todo te es posible: aparta de mí es-

te cáliz! Pero no lo que yo quiero, sino lo que tú» (Marcos, 14: 36). En esa profunda plegaria, Jesús eligió conscientemente aceptar su destino. Renunció a ejercer su voluntad, sometiéndose no a la tribu sino a la voluntad de Dios en un acto que simboliza la confianza absoluta en la razón divina. Al aceptar su muerte, la decisión de crucificarlo, que al día siguiente tomarían las autoridades, fue tornada en aquellos momentos entre Jesús y Dios. La mentalidad tribal no participó en esa decisión, aunque quienes asistieran a su crucifixión creyeran que las tribus romana y palestina eran las responsables de la muerte de Jesús.

Cuando Judas vendió la información sobre el paradero de Jesús por treinta monedas de plata —la traición más célebre de la cultura occidental—, ese acto simbolizó el poder tribal: la utilización de dinero y fuerza física. Durante el juicio que se celebró posteriormente, ni Herodes ni Poncio Pilato lograron que Jesús se comportara conforme a los cánones tribales. Jesús se negó a defenderse, a proclamar su inocencia y a pactar. Y, lo que resulta aún más significativo, no se mostró atemorizado ni desorientado; eran los otros quienes estaban perplejos. Jesús informó a los mayores tribales que no tenían poder alguno sobre los hechos que se desarrollaban. En cada detalle de su juicio, Jesús respondió de forma que dejó perpleja a la tribu, demostrando que todos tenemos la opción de elegir, incluso en las circunstancias más adversas.

Todos los hechos que condujeron a la muerte de Jesús constituyen una celebración del poder de elección, representado por toda su trayectoria vital y, en particular, por su elección de perdonar a sus verdugos en lugar de vengarse de ellos. Su elección más importante se produjo poco después, cuando eligió el momento de su muerte al decir: «Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu.»

La vida de Jesús, y la de Buda, significa que debemos evolucionar inevitablemente más allá del nivel de conciencia tribal. Desde la perspectiva de la cultura de Piscis, el acto de Judas representa no una traición sino el fin de una relación con un nivel de conciencia anterior, que a Jesús le es ajeno. Una parte del mensaje de Jesús nos muestra cómo responder a la señal de que debemos buscar un nivel de conciencia superior: sometiéndonos a la voluntad de Dios.

En nuestra vida, cuando llega el momento en que debemos superar viejos conceptos y renunciar a unas percepciones que impi-

den nuestro desarrollo, con frecuencia interpretamos la señal de «recoger nuestras cosas y marcharnos» como una traición: el beso de Judas. Podemos trabajar durante años para una empresa, convencidos de que ésta nos proporcionará una pensión de jubilación, y encontrarnos de pronto de patitas en la calle debido a un recorte de personal. Podemos casarnos, convencidos de que pasaremos el resto de nuestra vida con nuestro cónyuge, y descubrir al cabo de veinte años que éste o ésta se ha enamorado de otra persona.

Desde el punto de vista tribal, esos actos son traiciones. Mientras los consideremos traiciones, tardaremos años en recuperarnos y habremos malgastado una gran cantidad de energía. Pero si aprendemos a contemplarlos simbólicamente (como en los capítulos siguientes), veremos que constituyen la señal de que debemos desprendernos de las creencias pertenecientes a la mentalidad tribal y evolucionar hacia el próximo estadio de conciencia.

Cuando dejamos atrás la conciencia tribal, en muchos casos, por no decir siempre, podemos elegir tomar «el camino de la sabiduría». Todas las señales nos indican que ha llegado el momento de desprendernos de viejos conceptos y avanzar. Quienes presten atención a esas señales deberán hacer frente a sus propios desafíos, pero, con frecuencia, debido al temor que nos infunde el cambio, la mayoría de nosotros permanecemos aferrados a situaciones y relaciones que, esencialmente, han concluido. Es posible que usted experimente el deseo de abandonar su trabajo, pero aunque ese deseo se intensifique, prefiere hacer caso omiso de él porque sólo estaría dispuesto a realizar el cambio si supiera que le aguarda un trabajo más satisfactorio y mejor remunerado. A medida que se acumula la tensión en su interior, usted lucha contra ese deseo oponiendo toda una serie de excusas. «No es el momento adecuado», se dice, o «con el tiempo mi situación laboral mejorará». Pero transcurren los meses y lo único que cambia es su humor, que se va agriando, no sólo debido a su trabajo, sino a la rabia que siente hacia sí mismo por no haber tenido el valor de remediar la situación.

Entonces, la siguiente fase *de* su vida no tiene otra alternativa que manifestarse en «el camino de la amargura». Es comparable a las consecuencias de no acudir al dentista cuando nos duele una muela porque no queremos soportar un pequeño dolor y el coste de resolver una caries: acabamos teniendo que someternos al pro-

ceso más doloroso y costoso de reemplazar la muela. Cuando el asunto es dejar su trabajo, es probable que las consecuencias se manifiesten como una enfermedad (por lo general una dolencia crónica, como jaquecas persistentes o una úlcera) o como lo que percibimos como una traición, es decir, que nos despidan de la empresa.

El temor de abandonar un trabajo o afrontar un matrimonio en crisis es, en realidad, miedo a hacernos cargo de nuestra vida. En lugar de comprender que ha llegado el momento de plantarle cara al temor y dejar nuestro trabajo, la mayoría de nosotros evitamos enfrentarnos al temor hasta que una experiencia nos obliga a mirarnos cara a cara a nosotros mismos. Es posible que usted, por ejemplo, se resista a abandonar un matrimonio que se ha convertido en algo contraproducente y espiritualmente nocivo, para acabar descubriendo que su cónyuge ha hecho algo —como tener una aventura sentimental— que precipita el divorcio, pese a todos los esfuerzos que haga usted por evitarlo. En caso de que el estrés se agrave, corre usted el riesgo de contraer una enfermedad debilitante o mortal. O quizá tenga peor suerte y siga envejeciendo en medio de lo que Thoreau denominaba «una vida de silenciosa desesperación», sin llevar a cabo las tareas difíciles ni dejar que se cumpla su propósito espiritual.

Cuando se sienta traicionado, examine la cuestión con detenimiento para ver si no se trata de una «invitación divina» a desprenderse de su viejo bagaje y descubrir nuevos horizontes. Todos hemos sufrido traiciones, pero, contempladas a través de la lente de una conciencia superior, las vemos como potentes puntos de inflexión en nuestra vida que nos permiten alcanzar nuevas formas de poder: el poder del individuo. Desde esa óptica, las palabras de Jesús, «perdónalos porque no saben lo que hacen», adquieren un significado especial. Reflexione sobre la posibilidad de que usted ya haya decidido, en su huerto de Getsemaní personal, que debe avanzar, pero necesita un pequeño impulso inicial. Las personas que usted cree, desde un punto de vista tribal, que han cometido una traición, en realidad están poniendo en marcha un pacto que usted ya ha hecho con Dios. ¿Cómo puede usted enfurecerse con unos mensajeros del Señor? Usted no tiene nada que perdonarles, pues no le han perjudicado en absoluto.

Tanto Jesús como Buda desempeñaron un papel decisivo a la hora de dar forma a la faz pisciana de Dios, permitiendo a la huma-

nidad contemplar a un ser muy superior al burdo Señor que habían conocido bajo Aries. El budismo convirtió la compasión en una extensión de lo Divino que anida en nosotros, y nos ofreció un camino mediante el cual podíamos llegar a formar parte de la apacible naturaleza del universo. Jesús introdujo una figura paterna cuya «personalidad», amable, compasiva y solícita, representa la esencia del cuarto chakra, el centro y corazón del cuerpo.

El que emprendamos nuestro viaje personal en el budismo, el cristianismo, otra religión o ninguna carece de importancia. Al final todos seremos conducidos a lo largo de un sendero de evolución interna que nos haga percatarnos de nuestros errores y nos ofrezca la oportunidad de utilizar el poder individual de la elección. Tenga presente que este despertar se hallará en conflicto con el poder de la mentalidad tribal, tanto dentro como en derredor suyo, puesto que la tribu no fomenta la independencia y la conciencia individual.

Si los peces nadando en sentidos opuestos, que simbolizan el signo de Piséis, representan opciones y elección, también representan polaridad y confrontación. Cuando Piséis adquirió pujanza, durante la última parte del segundo milenio, una gigantesca ola de revoluciones se extendió por el planeta. Aquellos que se pronunciaban a favor del derecho de los individuos desafiaron la autoridad tribal. Emergieron naciones enteras, entre ellas Estados Unidos, que aspiraban a convertirse en puertos seguros para los individuos que buscaran la libertad de expresión política y religiosa. Cuando Piséis entró en sus dos últimos siglos, comenzó la revolución industrial y, con ésta, la creencia de que cualquier «ser» individual podía hacerse rico, desmintiendo la antigua creencia tribal de que uno «nacía» rico y poderoso.

La influencia de Piséis ha impulsado a la humanidad a desarrollar el poder asociado con los cuarto, quinto, sexto y séptimo chakras. Si el poder de Aries es tribal y se orienta hacia el exterior, alineado con la energía de nuestros tres primeros chakras, la energía de Piséis se dirige hacia nuestro ser interior. Los chakras situados entre el cuarto y el séptimo lugar se equiparan a la energía de Piséis: el corazón, la voluntad y la elección, la mente y la vida espiritual. Con anterioridad a la era pisciana, las energías asociadas con los cuatro chakras superiores estaban dominadas por el poder de los tres chakras inferiores. Ahora, cuando la era de Piséis está a punto

de concluir, los chakras superiores funcionan como un sistema perceptual independiente de la mentalidad tribal. En última instancia, nuestras capacidades perceptuales tribales e individuales deben trabajar en armonía. Con todo, cuando las necesidades del corazón van en contra de las necesidades de un grupo al que estamos vinculados, el conflicto puede provocar grandes sufrimientos.

Muchas personas han compartido conmigo su angustia de tener que abandonar la religión en la que había sido educadas para seguir un camino espiritual más satisfactorio. La reacción de sus familias casi siempre es de crítica y temor, a menudo acompañada por la advertencia de que esa persona ha caído bajo la influencia de una secta. Una mujer me explicó que cuando se enamoró de un hombre de otra raza y se fue a vivir con él su familia cortó con ella. Se sentían tan avergonzados de que mi cliente hubiera elegido a un compañero de otra raza que no querían que sus amistades lo averiguaran; les resultaba más fácil romper todo lazo con ella que explicar a la tribu lo que había hecho.

Si esa mujer hubiera escuchado a las autoridades de la tribu, las consecuencias para su yo podrían haber sido desastrosas: desde una depresión a cualquier enfermedad grave. Las formas de angustia emocional y mental que se corresponden con los patrones de estrés de los cuatro chakras superiores comprenden la depresión y la esquizofrenia, la incapacidad de perdonarse uno mismo y a los demás, el sentimiento de culpabilidad por haber «traicionado» a la tribu y una serie de crisis espirituales causadas por la ruptura con las tradiciones tribales, y entre ellas la religión tribal.

La localización física de una enfermedad no indica necesariamente el chakra a través del cual el cuerpo pierde energía; el cáncer de mama, por ejemplo, no siempre indica un trastorno del cuarto chakra. En la mayoría de enfermedades, la pérdida de energía comienza «por debajo de la cintura», en el área tribal; esa pérdida de energía inicial puede entonces desencadenar unos trastornos personales y emocionales que se alinean con el cuarto chakra.

Un excelente ejemplo de la transición irrevocable de poder tribal a poder individual es lo que ocurrió en Estados Unidos durante la guerra de Vietnam. Cuando una nación declara la guerra a otra, la suposición tribal es que la nación está de acuerdo con esa declaración de guerra y que, con la excepción de unos pocos, la apoyará

con todas sus fuerzas. Las autoridades tribales confían en esta lealtad, y, cuando se les da, resulta impresionante, como demostraron las iniciativas de los aliados durante la Segunda Guerra Mundial. Pero cuando el conflicto bélico de Vietnam se convirtió en un tema que acaparaba la atención de toda la nación, la energía de Piséis había alcanzado su cénit. Del mismo modo que el resplandor de una bombilla se intensifica poco antes de agotarse, había llegado el momento de que se produjera la última expresión de poder individual antes de ser superado por el poder simbólico.

Durante los años sesenta, el poder del individuo se activó como nunca antes, con decenas de miles de personas que se oponían a la guerra tribal y, lo que es más importante, se negaban a reconocer a los norvietnamitas como enemigos. Esa acción hizo que disminuyera sensiblemente el poder tribal; a partir de entonces esta nación no ha vuelto a pisar un terreno tribal cómodo y seguro con respecto a la guerra. Cuando estalló la guerra del Golfo, el Gobierno estadounidense tuvo que asegurar a la opinión pública que su participación en la guerra casi no supondría la pérdida de vidas norteamericanas y que apenas tendría impacto en la economía, es decir, que no se necesitaría un «sacrificio» para ganar. Hoy en día, nuestras autoridades tribales están más ocupadas en mantener la paz que en enviar a los jóvenes al frente. Lejos de tener un valor político para nuestros líderes, la guerra se ha convertido en una baza negativa. Sin embargo, otras naciones se hallan aún divididas internamente por guerras tribales, y se usa la brutal supresión de los derechos civiles y religiosos del individuo para batallar contra la energía democratizadora de Piséis.

### **La era de Acuario: poder simbólico**

Al igual que la mentalidad tribal no ha desaparecido por completo en la era de Piséis, la mentalidad pisciana seguirá manifestándose en la era de Acuario. No obstante, a fines de los años cincuenta y principios de los años sesenta ocurrieron dos hechos que representaron un cambio en la mentalidad global y concedieron a millones de personas la autorización divina para recorrer sendas espirituales que con anterioridad les habían estado vedadas. En 1959,

la invasión del Tíbet por parte de los comunistas chinos obligó al Dalai Lama a huir de su país natal y afincarse en la India, donde sigue viviendo (aunque se ha convertido en una figura activa por todo el mundo). Tres años más tarde, el papa Juan XXIII convocó un sínodo de obispos en el Concilio Vaticano II, durante el cual los dirigentes eclesiásticos se afanaron en poner a la Iglesia católica a la altura de la era moderna. Si se contemplan esos hechos por separado, no se descubre un paralelismo inmediato entre ellos. Pero observados conjuntamente, y desde un punto de vista simbólico, esos dos hechos representan una infusión de espiritualidad mística en la vida moderna y marcaron el comienzo de la fusión de las tradiciones espirituales de Oriente y Occidente.

Cuando miles de monjes budistas del Tíbet tuvieron que recurrir al mundo exterior en busca de apoyo, muchos ofrecieron a cambio el extraordinario tesoro de escritos y enseñanzas que conservaban en sus monasterios. Asimismo, una de las inesperadas consecuencias del Concilio Vaticano II fue que un gran número de religiosos católicos, tal vez desilusionados con la liberalización de las normas llevada a cabo por el concilio, abandonaron sus órdenes religiosas y regresaron a la vida laica. Muchos de esos sacerdotes, monjes y monjas habían cursado estudios avanzados en teología y habían tenido acceso a las obras y enseñanzas de los grandes místicos cristianos, desde los Padres del Desierto hasta Hildegard von Bingen, Meister Eckhart, Teresa de Ávila y san Juan de la Cruz. Al reinsertarse en la vida de la sociedad occidental llevaron consigo esas enseñanzas, las cuales difundieron hasta un extremo que quizás habría sido impensable de haber permanecido esos sacerdotes y monjas enclaustrados en sus monasterios.

Como consecuencia de esos hechos al parecer independientes entre sí, la gente tuvo acceso a las doctrinas místicas de las tradiciones espirituales de Oriente y Occidente. A mediados de los años sesenta, este proceso se aceleró cuando Estados Unidos decidió suprimir las barreras a la inmigración que había erigido en 1917. Una oleada de maestros hindúes llegó a nuestras costas al mismo tiempo que el espíritu de liberación invadía el país y volvía la mente de los norteamericanos más receptiva al poder de sus enseñanzas. Asimismo, las iglesias cristianas experimentaron una revolución interna cuando las mujeres comenzaron a reclamar el derecho de ser or-

denadas sacerdotes y ministros, y los laicos a exigir una mayor participación en los ritos y toma de decisiones de la Iglesia. Esta apertura en la estructura de la autoridad clerical había comenzado hacía siglos con la Reforma Protestante; poco después, el movimiento de Reforma dentro del judaísmo tuvo un efecto análogo sobre un gran número de judíos. Sin embargo, en Occidente, el misticismo había permanecido por lo general apartado de la conciencia popular. Esa situación cambió de forma radical.

Puede que la religión siga siendo esencialmente tribal, pero en la transición de la era de Piséis a la de Acuario comienza a funcionar de forma mucho más consciente y con una libertad individual sin precedentes. La espiritualidad moderna, con su conexión más íntima con Dios, ha inspirado una pasión interna que va más allá de los límites de la religión ortodoxa. A medida que la religión institucional pierde terreno, la espiritualidad se acrecienta; una espiritualidad más universalista en su orientación que las doctrinas que la precedieron. La Nueva Era ha demostrado estar abierta a multitud de tradiciones y prácticas espirituales, e, incluso dentro de las religiones ortodoxas, se ha acelerado la tendencia hacia el ecumenismo, la aceptación de otros caminos y otras tradiciones igualmente válidos y dignos de respeto.

Mediante este cambio de orientación, la palabra conciencia ha adquirido el significado de búsqueda de unos profundos conocimientos místicos, combinados con la racionalidad y la libertad. Armada con un vocabulario que antes estaba reservado a los monjes y a los místicos, la cultura occidental ha derribado las fronteras de la religión y se ha lanzado de lleno a los dominios de lo sagrado. No sólo queremos saber sobre la doctrina Kundalini, la reencarnación, la meditación y el éxtasis espiritual, sino que queremos vivir esas experiencias. Queremos que el poder de esas doctrinas espirituales activen nuestro tejido celular; queremos sentir la presencia de Dios en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Queremos tener contacto físico con lo Divino, y alcanzar el mismo nivel de proximidad que antaño habían gozado los santos y los místicos de las grandes tradiciones.

Al tiempo que se producían esos cambios en la espiritualidad y la religión, nosotros experimentamos lo que yo llamo un implante de mente global. Una nueva percepción se había impuesto en la conciencia humana, una percepción característica de la energía de

Acuario: la idea de que podemos crear nuestra realidad. Esta noción inspiró una nueva visión de la capacidad del poder humano que afectó a todas las facetas de la vida. Tal como hemos visto en el capítulo 1, el corolario de esa idea es la creencia de que podemos crear nuestra salud y propiciar nuestra curación. Esta percepción es característica de la energía de Acuario porque Acuario es un signo de aire, y el aire es el elemento astrológico asociado con la mente: una renovación de ideas y pensamiento.

Si la energía pisciana, simbolizada por dos peces que nadan en sentido opuesto, representa la separación de fuerzas, la energía de Acuario se halla en la base del holismo, la necesidad de unir a grupos de personas además de a grupos de pensamiento. La conciencia de Acuario es holista por naturaleza, esto es, hace que la gente contemple la vida a través de la lente de la unidad en lugar de la lente de la diversidad y la división. El holismo, una palabra acuñada por el estadista sudafricano Jan Christian Smuts en 1926, refleja el antiguo principio de que «todo es uno», y nos enseña que no podemos regenerar una parte del organismo sin tratarlo en su totalidad. Así, el movimiento holista intenta curar la enfermedad, no tratando los síntomas, sino todo el organismo, con dieta, ejercicio y muchos otros tratamientos complementarios. A medida que nos aproximamos a la era de Acuario, esos principios han comenzado a penetrar en la medicina ortodoxa.

La energía de Acuario nos lleva a modificar cada aspecto de nuestra vida, en especial si hemos desarrollado una excesiva dependencia de lo que nos resulta conocido y familiar, y a investigar cada lugar inexplorado que hallemos, sobre todo en nuestro interior. La energía de Acuario nos impulsa a explorar nuestro ser «superior», la parte de nosotros que está más allá de los límites de nuestro cuerpo y del ritmo cotidiano de la vida. Representa una energía capaz de elevar la percepción humana y convertirla en una visión simbólica. Esta energía nos llena de la sensación de que somos unos seres exquisitamente creativos, dotados de unos recursos internos lo bastante potentes para curar enfermedades que, hasta ahora, se consideraban incurables y a desafiar la velocidad a la que envejecemos.

A medida que la energía de Acuario empezó a dejarse sentir en los años sesenta, inspiró una revolución social masiva. Puesto que no sabíamos cómo utilizar este poder internamente, lo utilizamos externamente, en forma de la revolución sexual, el movimiento feminista, los

movimientos de los derechos civiles y antibélicos, la contracultura, la cultura de las drogas, etc., y se desarrolló una voz que, en última instancia, se convirtió en la revolución psicoespiritual. La gente ansiaba romper con todo lo convencional, con todo cuanto mantuviera las viejas ataduras en torno a la mente y el corazón. Era el inicio de una transición del *Homo sapiens* al *Homo noeticus*, de seres cuyas percepciones están controladas por los cinco sentidos a seres cuyas percepciones se basan en el conocimiento y la visión espiritual.

Así como durante las eras astrológicas de Aries y Pisés cada una introdujo una nueva fase de conciencia en la experiencia humana (tribal e individual), la era de Acuario está introduciendo un sistema de creencias esencialmente holista, basado en la unidad de las interpretaciones físicas, emocionales, psicológicas y simbólicas. Más allá de su capacidad de inspirarnos a enfocar la solución de problemas de modo distinto, la conciencia holista activa nuestra capacidad de contemplar los hechos en términos simbólicos, en lugar de verlos de forma personal. La energía de Acuario es más lógica y sistemática que el poder emocional pisciano. Esto no significa que no sea emocional, sino que aborda la resolución de problemas de forma práctica. Como su naturaleza está orientada hacia la búsqueda de soluciones, la energía de Acuario se siente atraída hacia las causas humanitarias y las crisis de los desfavorecidos. Las numerosas causas que han aparecido en aras de grupos sociales que carecen de igualdad de derechos durante los últimos treinta años demuestran que la energía de Acuario ha penetrado en todas las capas de la sociedad.

Acuario es el signo que rige la electricidad, y la electricidad es energía. El símbolo de Acuario es el aguador, y el agua es un conductor natural de la energía eléctrica. Simbólicamente, los impulsos de Acuario nos están haciendo comprender el papel que la energía desempeña en nuestra vida: cómo colabora con nuestra anatomía física, de qué forma su carencia puede causarnos enfermedad y cómo puede curarnos.

Estamos empezando a vernos como sistemas energéticos, y deseamos comprender cómo estos sistemas están relacionados con todas las otras formas de vida.

El próximo milenio ha sido etiquetado como «la era de la información» debido a nuestra creciente dependencia de la transmisión de ésta. Pero información, en el sentido de transmisión de datos, no

es sino otra palabra convencional que significa energía. El Internet, el correo electrónico, el fax, la televisión por cable y por satélite contribuyen a la auténtica unificación de nuestra comunidad global, según la frase feliz de Marshall McLuhan, «la aldea global». Es perfectamente lógico que una de las primeras prioridades del Gobierno chino, en su intento de controlar la población, sea restringir el acceso a la World Wide Web. No es preciso que uno crea en la Nueva Era para comprobar que el poder está pasando de ser una fuerza física a ser poder de pensamiento y energía, la esencia de una sociedad computerizada.

Durante las sesiones de lecturas intuitivas que realizaba a finales de los años ochenta, noté que percibía información de una naturaleza más simbólica que la de la información que estaba acostumbrada a evaluar. Al cabo de un tiempo, me percaté de que había tomado contacto con un octavo chakra, el cual trascendía el cuerpo propiamente dicho. El octavo chakra contiene el perfil de las influencias arquetípicas que forma parte de la evolución espiritual de una persona y de sus experiencias cotidianas. (Véase el capítulo 7.)

A medida que trabajaba con esa información arquetípica, comprendí que la visión simbólica constituye la esencia, la energía de Acuario. Nuestra dimensión inconsciente parecía desear salir y mostrarse. Los pactos arquetípicos a los que nos comprometemos antes de encararnos —a los que llamo nuestros Contratos Sagrados— nos situaban, al parecer, en una posición que nos permitía sanar más rápidamente que con cualquier otro instrumento con el que me hubiera encontrado hasta entonces. Esto contribuía a explicar por qué, durante los últimos treinta años, numerosos psicólogos, muchos de ellos inspirándose en la obra de Carl Jung, han llevado a cabo importantes investigaciones sobre arquetipos. Al tomar contacto con la región arquetípica, habíamos adquirido el lenguaje mediante el cual podíamos llevar hasta la conciencia psíquica esa región del inconsciente que está entrelazada en los patrones cotidianos de nuestra vida. El «niño», el «sanador herido», el «guerrero», la «mujer salvaje» y el «héroe», por ejemplo, son unos pocos de los numerosos arquetipos que hemos introducido en el área terapéutica para usar como «voces» que ayudan a comprender la coreografía simbólica que se oculta tras los problemas físicos.

Las percepciones simbólicas nos permiten darnos cuenta de que el auténtico significado de una crisis reside en mostrarnos lo que debemos aprender sobre nosotros mismos. Culpar a los otros participantes en nuestro drama por enseñarnos lo que debemos aprender es el colmo de la estupidez. Si, por ejemplo, debo aprender cómo me sentiría si alguien me robara el bolso, cualquiera que sea capaz de robármelo actúa como mi maestro. Pasarse la vida odiando a un determinado «maestro» —esperando el momento en que yo pueda castigar al ladrón o hacer que se sienta culpable por los años de angustia que me ha hecho pasar— interferirá con mi proceso de aprendizaje. Nadie ha comprendido este principio mejor que el Dalai Lama, quien ha dicho reiteradamente que está agradecido a los chinos por obligarle a exiliarse, pues esa experiencia le ha enseñado el valor de la compasión. (Dado que la diáspora tibetana ha enriquecido a Occidente con una extraordinaria afluencia de magníficos maestros dispuestos a compartir sus conocimientos místicos, nosotros también deberíamos sentirnos agradecidos.) El Dalai Lama nunca dijo que China tuviera razón al hacer lo que hizo, y nunca ha dejado de luchar denodadamente en favor de la liberación del Tíbet del gobierno comunista. Ambas actitudes —la gratitud y la lucha contra la injusticia— no son mutuamente excluyentes.

El trabajar con la visión simbólica es una de las técnicas más eficaces que podemos desarrollar, pues nos proporciona «fuerza perceptual». Nos adentramos en un estado de conciencia más objetivo, que nos permite interpretar los acontecimientos de nuestra vida como desafíos espirituales que potenciarán nuestro desarrollo. Esto es especialmente cierto de las enfermedades, tal como veremos en el capítulo 6. Aunque muchas de las lecciones de la vida son tremendamente dolorosas, básicamente son positivas. La capacidad de contemplar una crisis al margen de sus detalles físicos requiere aceptar los acontecimientos y estar dispuesto a «agarrar nuestras cosas y marcharnos». Cuando uno comienza a caminar de nuevo, concretamente a través de la región simbólica, está más cerca de curarse y no vuelve a utilizar técnicas perceptuales ordinarias.

Bajo la influencia de la energía de Acuario, construimos un nuevo modelo de salud. Lo ampliamos más allá de la definición

pisciana de «ausencia de enfermedad física», pues comprendemos que la salud incluye nuestros pensamientos, ocupaciones, relaciones, filosofía de la vida, prácticas espirituales y mucho más. El modelo que propone Acuario no mide la salud tan sólo por el nivel al que funciona nuestro cuerpo, sino según la manera en que gestionamos toda nuestra energía. Desde esa perspectiva, uno puede estar físicamente limitado pero muy sano, como el actor Christopher Reeve, quien al aceptar su tragedia física ha conseguido liberar su espíritu y convertirse en fuente de inspiración para mucha gente.

En línea con el holismo de Acuario, hemos constatado que no somos la única forma de vida consciente que existe en este planeta. En unos aspectos que aún no comprendemos del todo, estamos vinculados energéticamente a todas las otras formas de vida, ya sea animal, insecto, planta o microbio. A medida que ampliamos nuestras investigaciones en los dominios de la energía, descubrimos que nuestra salud personal se ve influida por las ondas vibratorias que emite nuestra sociedad global y su medio. Lamentablemente, hace tiempo que desaprovechamos la oportunidad de tomar «el camino de la sabiduría» a la hora de resolver los problemas medioambientales. Estamos destinados, en cuanto comunidad global, a tomar «el camino de la amargura», en el que nos veremos obligados a modificar muchos de nuestros hábitos a fin de prevenir desastres globales del medio ambiente, la economía y la salud.

Desde una perspectiva simbólica, estas crisis y los cambios a los que nos obligarán marcarán el final del actual patrón pisciano de padre e hijo y la aparición del sistema de cooperación acuariano. Asistimos al final de la dependencia del gobierno por parte del individuo, tipificado por nuestros nuevos criterios sobre el sistema estadounidense de subsidios, seguridad social y programas de atención sanitaria. Incluso comenzamos a vislumbrar unos indicios halagüeños de que la fascinación pisciana por los medicamentos químicos —que generó el mito de que la ciencia posee las claves de todos los misterios físicos— también ha llegado a su fin. En su lugar ha aparecido un modelo acuariano que contempla la salud y la curación como un estilo de vida en el que el tratamiento de las enfermedades comprende todas las facetas de la vida.

Al mismo tiempo, sin embargo, se están introduciendo algunos mitos acuarianos a propósito de la salud que inducen a engaño, entre ellos la creencia de que podemos curar una enfermedad tan sólo con el poder de la mente y que un espíritu sereno es capaz de frenar el envejecimiento. La mente, sin la ayuda del espíritu y las emociones, tiene una influencia limitada sobre el cuerpo. Y aunque la unidad del cuerpo, mente y espíritu puede efectivamente retrasar el deterioro del cuerpo, no se ha demostrado que podamos prevenir unos cambios drásticos en nuestro aspecto físico o su desintegración final.

Al hablar por separado de las eras astrológicas de Aries, Piséis y Acuario e identificar cada una de ellas con una ampliación del alcance de la conciencia humana, es fácil interpretar equivocadamente el desarrollo humano como un proceso estrictamente lineal. La verdad, en especial la verdad espiritual, rara vez es tan sencilla. En ciertos aspectos, las eras poseen una característica cíclica que hace que su curso se asemeje más a una espiral que a una línea recta. La unidad global de la era de Acuario, por ejemplo, refleja la unidad tribal de la era de Aries, si bien con unas consecuencias más positivas. Y esas dos eras reflejan la unidad de la legendaria cultura de la Edad de Oro de la Diosa: cuando la civilización adoraba esencialmente una deidad femenina bajo múltiples manifestaciones, cuando ninguno de los dos sexos ocupaba un lugar dominante, cuando el sistema imperante de interacción social era la asociación y la cooperación. Por motivos que no están claros, esta cultura aparentemente idílica no pudo sobrevivir. Es posible que la humanidad debiera progresar a través de unos ciclos de creación, destrucción y recreación, análogos a los de la cosmología hindú, para llegar a donde hemos llegado hoy.

Sin duda, la humanidad ha cometido numerosos errores a lo largo de este camino, pero no existe error alguno en el esquema general de nuestro desarrollo. Estamos aquí por una razón, y debemos aprender de nuestro pasado colectivo. Una de las cosas más importantes que debemos aprender es a reconocer y trabajar con el poder individual y el simbólico, y dominar el lenguaje de la energía, esto es, hablar en términos de chakras. Asimismo, debemos ser capaces de integrar las tres formas de poder —tribal, individual y simbóli-

co— que se han desarrollado durante las eras de Aries, Piséis y Acuario, puesto que las tres operan de forma simultánea en nuestro interior. En el próximo capítulo, comentaremos la transición del poder tribal al individual y, por último, al poder simbólico, e identificaremos algunos de los signos mediante los cuales podrá reconocer esta transformación en usted mismo.

## INICIAR EL VIAJE HACIA EL PODER INDIVIDUAL Y SIMBÓLICO

Todos comenzamos nuestra vida saturados de creencias tribales o de grupo, empezando por las de nuestra tribu biológica. Las creencias tribales, debido a su naturaleza, son asimiladas por el grupo; algunas son reconocidas universalmente como verdades, como la de que asesinar no está bien, mientras que otras son exclusivas de un determinado grupo, como la creencia de que «la nuestra es la única religión verdadera». Incluso antes de que alcancemos la edad de la razón (hacia los siete años), nuestros circuitos energéticos han sido conectados a las creencias tribales por medio de la influencia de nuestros mayores tribales (padres, maestros, líderes religiosos y políticos), comenzando con las creencias que están alineadas con nuestro primer chakra, y continuando con los patrones inherentes a nuestros segundo y tercer chakras. Cuando cumplimos cuatro años, los tres chakras ya se hallan plenamente activos. (Más adelante, cuando desarrollamos nuestro poder individual, se activan los cuarto, quinto y sexto chakras. El séptimo chakra se activa cuando aprendemos a contemplar los acontecimientos de nuestra vida a través de la visión simbólica, reconociendo los patrones arquetípicos que constituyen la base de muchas de nuestras acciones.)

Comenzamos a emerger de la mentalidad tribal y adquirir poder individual (y posteriormente poder simbólico) cuando empezamos a formularnos preguntas sobre nuestra relación con el resto del universo: «¿Cómo encajan mis necesidades en las obligaciones que tengo? De hecho, ¿cuáles son mis necesidades?» Este proceso se inicia de un modo sutil, al igual que uno pierde interés en una afi-

ción o un cierto tipo de comida, y adopta otras aficiones y otra dieta. Por supuesto, un cambio en la percepción sobre el lugar que ocupamos en el universo es mucho más serio que abandonar una afición. Cambiar de criterio sobre la vida y todo lo que comprende es un proceso complicado e inquietante.

Quizá le consuele saber que es inevitable alejarse de la mentalidad tribal para adquirir poder individual. La mayoría de nosotros llegamos a un punto en nuestra vida en que el mundo con el que estamos familiarizados ya no nos satisface. En el caso de algunas personas, ocurre más de una vez. Debemos superarnos a nosotros mismos; no podemos evitar esta evolución del mismo modo que no podemos frenar nuestro proceso de envejecimiento. La cuestión es cómo completar esta transición de un modo airoso y saludable. A veces, el catalizador es una crisis emocional o interior, otras es la elección que hacemos la que nos conduce en una dirección imprevista. Inevitablemente, todos llegamos a una etapa en que el lugar que ocupábamos y en el que nos sentíamos cómodos se vuelve tan incómodo como si nos estuviéramos asfixiando con el aire enrarecido de nuestro pasado.

La propia exploración es un componente importante y enriquecedor en nuestra evolución espiritual. Pero, con frecuencia, la posibilidad de conocernos a nosotros mismos nos aterroriza porque, como hemos visto en el segundo mito sobre la curación, asociamos la búsqueda de nuestro yo interior con la soledad. Somos tribales por naturaleza, sin duda, pero debemos comprender que todo en la vida constituye una extensión de nuestra tribu, no sólo las personas relacionadas con nosotros genéticamente ni las que están unidas a nosotros por lazos de amistad o de amor.

Tomar conciencia significa comprender que todos formamos parte de un potente sistema energético. Esto lo aprendemos conociéndonos a nosotros mismos fuera de las circunstancias familiares, que nos ofrecen una seguridad ilusoria, como creer que siempre tendremos a alguien que nos cuide y decida por nosotros. Vivir con esas creencias nos impide descubrir el contenido de nuestra mente y nuestro corazón, por lo que no se nos deja vivir siempre a través de la mente de otra persona. Asimismo, no podemos interferir siempre en las necesidades de otra persona ni con su derecho de penetrar en su interior, para separar e individualizar, ya se trate de nuestro cónyuge, hijo o amigo.

Debemos conocer el poder de nuestros pensamientos y sentimientos y descubrir la inmensa capacidad de elección inherente a ese poder. La elección es fruto de polaridades opuestas: los dos peces de Pisésis. Activa nuestras experiencias, individuales y espirituales, y expresa nuestras creencias. Podemos elegir ser bondadosos o crueles, indulgentes o vengativos, generosos o mezquinos, compasivos o intolerantes. Esas elecciones asumen un mayor significado cuando comprendemos que sus consecuencias van mucho más allá de nosotros mismos y nuestros allegados, y que esas consecuencias afectan a nuestra biología. Cada elección que hacemos, tanto si la expresamos verbalmente como si no, influye en la atmósfera de la habitación donde nos hallamos o en la casa en la que hemos entrado o de la que hemos salido. Incluso es posible que nuestras elecciones incidan en las variaciones meteorológicas. La cultura occidental hace poco que ha empezado a tomarse en serio el poder de la elección, que las prácticas hindúes y budistas nos enseñan como pensamientos justos, expresiones justas y acciones justas.

El tomar conciencia significa aceptar nuestro poder individual y el hecho de que el poder de nuestros pensamientos y acciones tiene unos efectos incalculables. Mientras permanezcamos bajo el influjo del poder tribal, nuestra facultad de elegir y de asumir responsabilidades es limitada. Bajo la mentalidad tribal, no nos percatamos de las complejas fuerzas psicológicas y emocionales que inciden en nuestras decisiones. Solemos tomar decisiones por reacción o costumbre. Pero cuando empezamos a explorar nuestro interior, ampliamos la forma en que nos definimos a nosotros mismos y nuestro papel en la vida. A medida que asumimos la responsabilidad de nuestras acciones externas, y de nuestros pensamientos y actitudes, comenzamos a ver nuestras conexiones energéticas con los demás y con la propia fuerza vital.

En bien de nuestra evolución personal, debemos librarnos del poder tribal, penetrar y analizar nuestra psique, y tornar contacto con nuestro lado oscuro. Las polaridades de Piscis y del poder individual simbolizan la falta de respuestas sencillas; toda virtud tiene su lado oscuro. Tal como dijo el Señor a Isaías hacia el final de la era de Aries: «Yo formo la luz y creo las tinieblas, hago la felicidad y creo la desgracia. Yo, Yahvéh, he creado todo» (Isaías, 45: 7). Asimismo, cada decisión de actuar de una determinada manera elimina la posibilidad de

otro tipo de acción, pero debemos aceptar el hecho de que, con frecuencia, no existe una decisión ideal. Lo importante no es la elección en sí misma, sino la razón por la cual la hemos hecho. Si elegimos hacer algo por temor, el resultado de nuestra acción será insatisfactorio e inestable; si elegimos hacer algo inspirados por nuestra fe, las consecuencias de nuestra acción nos conducirán por la senda que debemos tornar, aunque demos varios rodeos.

Nuestra vida cambia externamente a medida que nosotros cambiamos internamente. Lo uno es consecuencia de lo otro, y, por más que nos esforcemos, no podemos detener esa dinámica. A menudo tratamos desesperadamente de llevar con nosotros a las personas que queremos, o de dominar los componentes externos de nuestra vida, al mismo tiempo que, en nuestro interior, arden fuegos que amenazan con devorarnos. Tratamos de describir a nuestra familia y a nuestros amigos lo que experimentamos, confiando en que ellos también lo experimenten, o bien hallen el paisaje que exploramos dentro de nosotros lo bastante atractivo para sumergirse en el mundo que reside detrás de sus ojos. En ocasiones lo conseguimos; otras no. Debemos emprender nuestro viaje personal motivados por nuestra fe, no en función de quién decida acompañarnos. Como suele decir el psicólogo y teólogo Sam Keen, dos de las preguntas más importantes de nuestro viaje personal son: «¿Adonde me dirijo?» y «¿Quién me acompañará?». Y es muy importante que nos las formulemos por este orden.

Conviene tener presente que el instinto de la tribu es disuadir a sus miembros de alejarse demasiado del terreno conocido. Con frecuencia, cuando emprenda el viaje de exploración interior topará con oposición. No debe tomárselo personalmente, pues se trata de un acto de amor tribal, o cuando menos de lealtad tribal, porque las tribus, por definición, se esfuerzan en mantener a sus miembros unidos.

Sus amigos y familiares no siempre pueden satisfacer su deseo de que su experiencia personal sea justificada y tenida en cuenta por ellos, porque no experimentan lo mismo que usted. Les cuesta comprender su afán de aislamiento porque ellos aún están rodeados por las personas que aman; no sienten la necesidad de profundizar en el significado de sus vidas cuando se sienten felices viviendo en la superficie. Muchos de nosotros, al principio, tememos emprender esa búsqueda porque sabemos instintivamente que comporta unos cambios radicales. De hecho, dudo de que quienes hemos emprendido

esa búsqueda lográramos avanzar si conociéramos de antemano las dificultades con las que tendremos que enfrentarnos.

Es posible que su viaje de exploración interior haya comenzado sin que usted haya reparado en ello. Las señales no son difíciles de encontrar, una vez que sepa lo que está buscando. A continuación, enumero algunas de las señales más comunes y reveladoras.

Las señales que indican que ha iniciado la exploración interna:

- Una creciente incomodidad en su medio familiar, que se manifiesta como una insatisfacción con su trabajo o con las personas próximas a usted.
- La incapacidad de identificar el motivo por el que se siente deprimido o agotado.
- Una profunda sensación de soledad, a menudo acompañada por el temor de que su aislamiento no concluirá nunca.
- La certeza de que algo ha cambiado en su vida, y de que, aunque no sepa lo que el futuro le reserva, no puede volver atrás y vivir como hasta ahora.
- Una creciente curiosidad por averiguar cuáles son sus necesidades personales y un intenso deseo de que alguien que comprenda lo que usted experimenta se lo ratifique. La profunda soledad que puede acompañar a cualquier despertar requiere cierto grado de validación, sobre todo si no está usted rodeado por personas que comprenden lo que usted experimenta. (En tal caso, buscar la compañía de un grupo de apoyo o asistir a talleres sobre esos temas puede ser muy útil.)
- La aparición de unas dotes que usted ignoraba que poseía, como la capacidad de sanar o aconsejar a otros, y un cambio en su percepción de la realidad. Esto comporta a menudo una mayor sensibilidad hacia la energía o vibraciones que transmiten las personas y situaciones. Pasa de relacionarse con el mundo externo a través de sus cinco sentidos a tomar conciencia de sus dotes multisensoriales e intuitivas. Aunque la intuición de su pervivencia, o el instinto visceral, está siempre activo, esta nueva sensibilidad refleja la emergencia de una capacidad intuitiva mucho más profunda y puede convertirse en el tipo de sensibilidad que se necesita para sanar mediante, por ejemplo, el To-

que Terapéutico o la acupuntura, o simplemente le ayudará a convertirse en un individuo mucho más perceptivo. Un cambio en su relación con el tiempo. Para el poder tribal, el tiempo es una fuerza externa y lineal que nos hace avanzar a través de las etapas de la vida, desde la juventud hasta la vejez. Lo que usted consiga y la rapidez con que lo consiga está calibrado por la velocidad tribal. Si la tribu cree que después de un año de tratamiento y cinco años de buena salud se puede considerar a alguien curado de un cáncer, ése es el tiempo que un creyente en la tribu pensará que tardará en curarse. Para el poder individual, el tiempo se va haciendo cada vez más relativo, a medida que usted descubre el poder de su mente consciente. Ya no precisa estar controlado por el tiempo del grupo, sino que tiene la opción de comprobar cómo el poder personal y la sanación de su yo interno influyen en la velocidad a que sana su cuerpo. Este sentido del tiempo se aplica también a la rapidez con que usted puede crear algo nuevo para usted mismo. En lugar de pensar «soy demasiado viejo para empezar otra vez», convéznase de que la edad no tiene nada que ver con la creatividad, el amor o el goce de la vida. Un aumento en la sensibilidad hacia ciertos alimentos, tejidos, toxinas ambientales y medicamentos como la aspirina y remedios contra el resfriado. Es posible que desarrolle alergias a sustancias que antes no afectaban a su organismo, como el trigo, los productos lácteos o la cafeína. Una creciente curiosidad sobre temas relacionados con la evolución propia, bien por elección o por necesidad. La sensación de una nueva identidad, que puede incluir nuevas aspiraciones o el deseo de cambiar de estilo de vida. Quizá decida renunciar a la vida urbana e irse al campo, o negociar una reducción de salario a cambio de más tiempo libre y dedicarse a nuevas aficiones.

Unas sensaciones de liberación que jamás había experimentado, como si hubiera roto unas cadenas invisibles que le sujetaban a unas formas de conducta repetitivas que ya no satisfacía a su espíritu.

La necesidad de estar más en contacto con la naturaleza o de disponer de más tiempo para estar solo.

- Una creciente insatisfacción con la religión institucional y una búsqueda de la espiritualidad. Quizás empiece a vivir experiencias espirituales, tales como estados de meditación profunda, el anhelo de emprender un nuevo camino en la vida o un despertar a místico.
- Un infinito aburrimiento y pérdida del gusto por todo aquello que antes le procuraba satisfacción y alegría.
- El desarrollo de una enfermedad que no se cura con tratamientos médicos alopáticos.

Todos los que emprendan el camino hacia el poder individual experimentarán al menos una de esas señales o estadios, y algunos pueden experimentar varios o todos ellos. Cada uno representa un desafío: bien sea en forma de una nueva irritación o incomodidad que necesitamos aliviar, o en forma de una nueva orientación, o una facultad o poder que deseamos utilizar. Nuestro viaje personal se caracteriza por la necesidad de afrontar y resolver esos desafíos, y es, a menudo, descrito como «la experiencia del desierto» o de la «noche oscura del alma». El comienzo de esta noche oscura del alma puede parecer terrible, y disuadirnos de nuestro empeño, pero para desarrollar nuestro poder individual debemos soportar necesariamente cierto dolor y sufrimiento. Al mismo tiempo, nos ofrece la oportunidad de alcanzar un elevado grado de dominio y satisfacción. Al igual que cuando nos mudamos de casa, cambiamos de trabajo o entablamos una nueva relación, las dificultades a las que debemos hacer frente al iniciar nuestro viaje encierran la posibilidad de gozar de una mayor satisfacción y dicha.

Examinemos algunas de las formas que asume el desafío a nuestra antigua forma de conducta tribal, y veamos cómo podemos transformarla en un nuevo comienzo.

## LA ENFERMEDAD COMO VEHÍCULO DE TRANSFORMACIÓN

A menudo la enfermedad sirve para abrirnos los ojos durante nuestro viaje hacia la conciencia y el descubrimiento propio: requiere una atención inmediata y no podemos pasarla por alto.

Cuando contraemos una enfermedad mortal, no podemos permitirnos el lujo de no hacerle caso. La enfermedad con frecuencia es el medio por el cual descubrimos el poder de nuestra psique y nuestro espíritu.

Como ya hemos visto en el capítulo 2 la negatividad no siempre constituye la raíz de una enfermedad. En ocasiones, la enfermedad es el resultado de factores genéticos o ambientales sobre los que tenemos escaso control. Aunque cueste creer, a veces la enfermedad es la respuesta a nuestras plegarias, puesto que constituye el medio por el cual descubrimos nuestras dotes más valiosas y nuestra capacidad para ayudar a los demás. Por tanto, la enfermedad puede considerarse un punto de inflexión que exige que ejerzamos nuestra capacidad de elegir. Cuando afrontamos una crisis cuya resolución requiere un cambio en nuestra conciencia y estilo de vida, debemos buscar el potencial de evolución espiritual inherente a la situación. Para evitar asumir una actitud negativa hacia nuestra enfermedad, debemos considerarla como una invitación a descubrir un nivel superior de conciencia. La literatura médica reciente está llena de personas que respondieron a un ataque cardíaco o a un cáncer modificando su dieta y haciendo ejercicio, además de seguir un programa de reducción de estrés que incorporaba yoga y meditación; todos ellos desarrollaron una auténtica afición hacia esas prácticas. Muchas personas modificaron sus vidas radicalmente hacia una vida de renovada espiritualidad al traspasar la puerta que les abría una enfermedad mortal.

Yo creo que podemos considerar toda enfermedad como una experiencia de transformación, puesto que la enfermedad requiere que prestemos atención al proceso de curación, el cual contiene la posibilidad de un cambio. Cuando contraemos una enfermedad debido a una conducta negativa —abuso de sustancias tóxicas, tabaco, niveles elevados de estrés, un trabajo o una relación que no nos satisface— el cambio se convierte en parte integrante del proceso de curación. Al mismo tiempo, el hecho de considerar una enfermedad como una oportunidad de profundizar en nuestro yo interior activa el potencial para sanar que yace aletargado cuando asumimos una actitud pasiva o caemos en la autocompasión. Tal como indico a las personas que asisten a mis talleres: «Los verbos curan, los sustantivos no.»

## CUANDO EL DESAFÍO ES UNA ENFERMEDAD

A los 41 años, Ann estaba casada, era madre de cuatro hijos y un miembro activo de su comunidad. De improviso, los médicos le diagnosticaron que padecía lupo. Como Ann no conocía la medicina alternativa, se sometió a un tratamiento de medicina convencional. El médico le recetó esteroides, que debía tomar con frecuencia, y Ann engordó más de treinta kilos, cuando su peso normal era de unos sesenta kilos.

El médico le dijo a Ann que el lupo era una enfermedad para la que no existía cura. En el mejor de los casos, conseguiría una remisión de la enfermedad mediante una terapia de medicamentos. Ann pensó que no tenía más remedio que aceptar ese diagnóstico y tratamiento, pero al cabo de varios meses de tomar las drogas prescritas por su médico empezó a notarse muy deprimida y físicamente agotada. Se sentía culpable por no poder atender debidamente a su familia y tener que contar con su hija de 16 años para que le ayudara a preparar la comida, hacer la compra y limpiar la casa. Su hija, aunque se esforzó en ayudar a Ann, no tardó en mostrarse irritada con ella, pues apenas tenía tiempo de ver a sus amigos y no estaba preparada para hacer frente a esas nuevas responsabilidades.

La tensión entre madre e hija aumentó hasta que el marido de Ann le aconsejó que acudiera a un terapeuta. Ann tardó dos meses en hacer caso de ese consejo, pero por fin decidió visitar a una terapeuta que practicaba la medicina alternativa y que le habló de otros tratamientos contra el lupo, tales como la acupuntura, la visualización y la aromaterapia.

Al mismo tiempo, Ann comenzó a conocerse mejor. Su terapeuta le advirtió claramente que no podía abordar esos tratamientos con la misma actitud con la que se había sometido a la terapia basada en fármacos. «Los fármacos actúan independientemente del estado anímico del paciente —le dijo—, pero los tratamientos alternativos no. Su eficacia depende de que el paciente participe conscientemente en su curación»; de hecho, cuanto más consciente eres, mejor van. Animada por esa perspectiva, Ann se esforzó en educarse por medio de libros, cintas magnetofónicas y reuniones con un grupo de apoyo.

Durante su viaje personal, Ann experimentó varias transiciones

importantes. La más relevante fue su descubrimiento de la diferencia entre el apoyo que le brindaba su religión y el consuelo que hallaba en otras prácticas espirituales. Cuando Ann se enteró de que estaba enferma, creyó que era un castigo. Cuando adquirió una relación más íntima con Dios, mediante esas nuevas prácticas espirituales, empezó a considerar a Dios de un modo muy distinto y a contemplar su enfermedad desde otra perspectiva.

—Lo primero que descubrí —dijo Ann—, fue que el sentimiento de culpabilidad que arrastraba desde que el médico me había diagnosticado la enfermedad (por no poder ser la esposa y madre que había sido hasta entonces) se debía a que, de algún modo, yo me consideraba una mala persona. Me daba vergüenza haber contraído la enfermedad y supuse que mi familia se avergonzaba de mí.

»Cuando aprendí a acercarme a Dios desde un punto de vista que no estaba vinculado a una determinada religión, sino de una forma más espiritual —continuó Ann—, comprendí que, en ocasiones, una enfermedad es el medio por el cual Dios nos lleva a conocernos mejor. Por ejemplo, jamás se me había ocurrido que poseía un poder en mi interior que los pensamientos positivos activaban. Siempre había supuesto que era mejor ser una persona optimista que quejarse continuamente, pero nunca había relacionado esa idea con el hecho de poseer la facultad de reforzar mi espíritu a fin de mejorar mi salud. Puesto que de niña me habían enseñado que Dios repartía sus bendiciones o sus desafíos de forma aleatoria, comprender que nada es aleatorio y nada es un castigo supuso para mí la liberación más profunda que había experimentado en mi vida. Esa espiritualidad me dio fe, no sólo en que si rezaba con devoción Dios atendería mis plegarias, sino que empecé a creer que Dios escucha siempre nuestras oraciones y que la curación no consiste necesariamente en recibir una cura física. Puede significar el descubrimiento, como me ocurrió a mí, de que eres mucho más valiente de lo que te imaginabas.

«Comprendí que aunque deseaba eliminar el lupo de mi cuerpo, también deseaba sanar las numerosas inseguridades que me habían llevado a depender de los demás. Antes, aunque me sentía segura, en realidad no era sino una persona temerosa de intentar nada nuevo. Ahora trato de sanar esa faceta de mi personalidad, y me

siento más satisfecha de mí misma. Ya no me siento dominada por las dudas que me atormentaban. Todavía padezco lupo, pero en muchos aspectos estoy más sana que antes y confío en que, si persisto en este camino, llegaré a sanar también físicamente.

Al cabo de un tiempo la enfermedad de Ann remitió, y aunque nadie puede predecir cuánto tiempo durará esa remisión, Ann confía en que, cuando su enfermedad se reactive, estará preparada para afrontar su situación con valor.

## CUANDO EL DESAFÍO ES EL TEMOR A ENVEJECER

No siempre es necesario contraer una enfermedad mortal o debilitante para que sintamos la necesidad de emprender un viaje personal. Un hombre llamado Jacques, a quien conocí hace unos años en un taller, me contó la encantadora historia de cómo decidió iniciar el viaje de descubrimiento propio. Era un próspero hombre de negocios que se había concedido todos los caprichos que pueden comprarse con dinero. Había viajado a lugares remotos, poseía tres residencias —una de ellas en los Alpes franceses—, tenía un círculo de amigos interesantes y gozaba al máximo de la vida. El día de su cuarenta cumpleaños, mientras estaba pensando qué regalarse, se contempló con detenimiento en el espejo. Observó que se había abandonado físicamente y que tenía «michelines» en las caderas, por lo que, en lugar de hacerse un regalo costoso y convencional, decidió empezar a hacer jogging y dedicar el año siguiente a ponerse en forma. Jacques reconoció que el primer día que salió a correr lo hizo más por temor a envejecer que por motivos de salud. Después de correr durante tres manzanas se detuvo, tosiendo y boqueando. Jacques comprendió que para cumplir el compromiso que había adquirido consigo mismo tenía que dejar de fumar. A las ocho de aquella tarde, ya se había convertido en un ex fumador.

Al cabo de cuatro meses, su dedicación a su salud le llevó a interesarse por la nutrición, tema por el que había mostrado escaso interés antes. Después de informarse sobre varios programas nutricionales, decidió renunciar a su dieta, repleta de grasas y colesterol, reducir su consumo de carne de vacuno y comer principalmente fruta y verdura.

Cuando cumplió cuarenta y un años, Jacques era la viva imagen de la salud. Su interés por el tema había despertado su curiosidad sobre otros factores que podían influir en la salud: la actitud mental, las creencias y las necesidades personales. Jacques empezó a revisar su vida o, según dijo, explorar su yo interior. Antes, cuando lo único que le interesaba eran sus negocios, no se había percatado de que existieran otras cosas —y menos aún otras personas— por las que mereciera la pena preocuparse. Pero desde que había emprendido su viaje personal, había comenzado a interesarse por las personas con quienes trataba a diario.

Un día se le ocurrió la idea de invitar a un grupo de amigos íntimos y socios profesionales a su casa para una velada dedicada a la autoexploración. Naturalmente, me contó sonriendo, esperó a que todos hubieran llegado antes de revelarles el motivo por el que les había invitado. Sus amigos habían supuesto que Jacques iba a hablarles de un nuevo negocio; cuando les dijo sus verdaderos motivos, sus amigos desearon poder salir volando de la habitación.

—Pero como yo era el hombre más rico de la reunión —añadió Jacques con una carcajada—, no tuvieron más remedio que quedarse.

Jacques abrió la sesión describiendo su proceso de transformación, agregando que, aunque sus amigos no se percataran de ello, estaban también inmersos en un interminable ciclo de ciegos logros profesionales; a la espera de despertar. Jacques les propuso que explorasen ese despertar. Uno tras otro, esos hombres empezaron a hablar sobre sí mismos como no lo habían hecho jamás, descubriendo sus sentimientos sobre su trabajo, estilo de vida y familia. Aunque al principio les resultaba difícil, su timidez fue desapareciendo poco a poco y, al término de la velada, prometieron volver a reunirse al cabo de un mes para llevar a cabo otra sesión semejante.

Al cabo de seis meses, Jacques y sus amigos ya se reunían de forma periódica y el grupo se había ampliado. Con el tiempo, fueron más allá de las cuestiones personales y comenzaron a explorar otros temas relacionados con la espiritualidad, la crisis global y lo que podían hacer para contribuir a un mundo que les había dado tanto. Todos se comprometieron a colaborar para mejorar el planeta. Sus reuniones acabaron convirtiéndose en una mezcla de intercambio de experiencias personales y estudio de planes para participar en proyectos que pudieran beneficiarse de su apoyo.

El viaje personal de Jacques constituye una historia edificante, en parte porque, en un principio, él era un individuo que creía estar plenamente realizado. Antes de la toma de conciencia de su yo interior, era un hombre motivado, determinado, seguro de sí y satisfecho; no parecía ser alguien que necesitara tomar contacto consigo mismo. Pero el término «individuo» posee dos significados muy distintos, según lo interpretemos bajo la mentalidad tribal o bien en el contexto de la evolución de la conciencia.

Un «individuo», según la mentalidad tribal, es poco más que una combinación de la identidad física y la fuerza del yo, que en este caso significa la parte del ser que conocemos por medio de experiencias externas junto a nuestros sentimientos sobre nuestro aspecto físico. Pero en el contexto de la conciencia psíquica, el término «individuo» se refiere a la parte de nosotros que es transfísica, que encarna unas características internas que derivan del crecimiento espiritual y que nos proporciona energía y poder al margen de la aprobación del grupo.

## CUANDO SU VIDA YA NO LE SATISFACE

Aunque el viaje de descubrimiento interior de Jacques comenzó casi por capricho, la mayoría de la gente lo emprende como consecuencia de una grave crisis vital. Durante uno de mis talleres, Simón, un abogado, nos relató su experiencia. Había estudiado derecho porque su padre era un juez y le había dicho que, desde que Simón era un niño, su sueño había sido compartir un bufete con su hijo. Simón nos confesó que había estado tan influido por las ambiciones de su padre, que hasta pasados los 30 años no se percató de que tal vez pudiera tener aspiraciones propias.

Simón estudió derecho tal como deseaba su padre, y, a los 26 años, comenzó a ejercer la carrera. A los 27 años se casó y a los 29 años se convirtió en padre de una niña. Evidentemente, se esperaba de él que educaría a su hija para que también estudiara abogacía. Es más, cuando nació la niña, el padre de Simón comentó que, aunque no había esperado que su primer nieto fuera una niña, seguramente también podría convertirse en una buena abogada.

Cuando Simón cumplió 34 años, estaba al borde de una crisis ner-

viosa. No se entendía con su mujer, ni verbal ni sexualmente, y no podía hacer frente a las responsabilidades de su trabajo. El único apoyo que recibió de su familia fue la sugerencia de que se tomara unas vacaciones. Un día, cuando Simón estaba mirando por la ventana, su secretaria entró e hizo un comentario que le dejó perplejo.

—Usted necesita terapia —dijo—. Lo sabe, ¿no?

Al principio Simón se sintió ofendido por el comentario y se lo dijo. Ella repuso que no había pretendido ofenderle, pero que se había dado cuenta de cómo cada vez estaba más decaído y sospechaba que las tensiones de la vida cotidiana habían hecho mella en él. Un terapeuta, le aclaró su secretaria, no es una persona a la que van los locos en busca de ayuda, sino un profesional al que acuden personas en su sano juicio cuando se percatan de que el mundo que les rodea se ha vuelto loco.

Cuando Simón le dijo que no conocía a ningún terapeuta, su secretaria telefoneó al suyo y concertó una visita para la semana siguiente. Simón le hizo prometer que no diría una palabra de aquello a nadie. Cuando llegó el día señalado, Simón salió de su oficina, se dirigió a la consulta de la terapeuta y durante la primera visita no hizo sino insistir en que no sabía por qué había ido a verla ni qué hacía allí.

La terapeuta empezó por hacer a Simón unas preguntas sobre su vida, su familia y su trabajo. Luego le formuló una pregunta que él jamás se había hecho:

—¿Qué metas se había fijado en la vida?

—Ser abogado, casarme y tener una familia —contestó Simón—. Exactamente lo que he conseguido.

—¿Está seguro? No parece sentirse muy «satisfecho» en estos momentos —replicó la terapeuta con tono desafiante—. ¿Nunca se le ha ocurrido pensar que quizá no era eso lo que deseaba?

Simón reconoció que nunca había pensado en ello.

—¿Y por qué no lo hace ahora?

—No serviría de nada —repuso Simón—. Ya he elegido mis opciones.

La terapeuta sugirió a Simón que fuera a visitarla de nuevo la semana siguiente y que, mientras tanto, dedicara algún tiempo a reflexionar sobre qué otras elecciones pudo haber hecho, o cuáles le gustaría tomar ahora, o cuáles no sería capaz ni de considerar. Simón no quería plantearse ese tema, pero la duda ya había sido plan-

tada en su mente y, tanto si quería como si no, había iniciado el viaje hacia su interior.

Durante la semana, Simón apenas logró conciliar el sueño por las noches. No dejaba de pensar en su infancia, en los planes que su padre había trazado y las esperanzas que había depositado en él. Simón empezó a experimentar una rabia que jamás había sentido antes. Temiendo comentar esto con su padre —o tragarse lo que deseaba decirle— Simón evitó todo trato con él.

Su esposa notó que Simón estaba más nervioso, pero él no se atrevió a decirle que había comenzado una terapia porque estaba seguro de que ella no lo entendería. Durante la segunda visita, Simón confesó a su terapeuta que no sabía lo que deseaba en la vida porque nunca había tenido ocasión de plantearse esa pregunta. De lo único que se había dado cuenta durante esa semana era de que jamás había tenido libertad de elección en ningún aspecto importante de su vida, ni en cuanto a su profesión ni a la persona con la que se debía casar. En resumen, Simón había vivido siempre de acuerdo con la mentalidad tribal.

—Dije a mi terapeuta que quería a mi mujer —añadió Simón—, pero me abstuve de reconocer que había llegado a la triste conclusión de que no estaba enamorado de ella.

En las semanas que siguieron, Simón, guiado paso a paso por su terapeuta, emprendió su viaje de exploración interior. Las primeras etapas fueron la experiencia más liberadora que había vivido, y la más aterradora. Simón comprendió que no podía seguir viviendo de esa forma. Deseaba tomarse un tiempo para explorar todas las opciones que había desaprovechado hasta entonces. Por fin, Simón comunicó a su familia que iba a tomarse unas vacaciones, pero no sólo de su trabajo. Dijo que necesitaba tiempo para plantearse todas las elecciones que se había visto obligado a tomar, para comprobar si eran lo que deseaba realmente.

Al final, Simón siguió trabajando de abogado, pero dejó el despacho que compartía con su padre y abrió su propio bufete. Durante ese período de transición, conoció a una mujer de la que se enamoró, una mujer que encajaba en el nuevo e interesante territorio interno que Simón continuó explorando con ayuda de su terapeuta. No le sorprendió que sus padres, que no habían apoyado sus nuevas elecciones, no aceptaran tampoco la decisión de divorciarse

de su esposa. Simón concluyó el relato de su viaje personal con estas palabras:

—Sigo confiando en que un día mi familia conozca al hombre en el que me he convertido. Lamento la distancia que nos separa, pero por fin me siento satisfecho de mí mismo y de mi vida.

La historia de Simón es un ejemplo clásico de la separación de la influencia tribal por medio del renacimiento del individuo que llevamos dentro. De pronto, empezamos a sentirnos fuera de lugar en nuestra vida. La gente y los lugares familiares dejan de generar la energía que precisamos para desarrollarnos. Caemos en la depresión pero no comprendemos el motivo, sobre todo cuando no se ha producido ningún cambio evidente en nuestra vida.

En un plano más profundo, sabemos exactamente lo que ocurre y por qué estamos asustados. No nacemos desprovistos de conocimientos sobre el poder de nuestra naturaleza espiritual, al contrario, sabemos instintivamente que todo cambio interno que realizamos, cada cambio en nuestra perspectiva o nuestras creencias, activa automáticamente un cambio externo en nuestra vida. Por más que nos esforcemos, no podemos detener ese cambio, lo cual debería darnos ánimos si estamos tratando de curar una enfermedad.

El temor inicial de Simón a evaluarse había sido activado al darse cuenta de que algo se había despertado en su interior que provocaría un cambio radical en su vida. El cambio asusta hasta el extremo de que muchas personas inconscientemente socavan su proceso de curación en lugar de realizar los cambios en su vida emocional y psicológica que, a su vez, acarrearán un cambio en su biología. Si cambiamos nuestras emociones, cambiaremos nuestra energía y, por ende, nuestra biología. Como suelo decir con frecuencia, nuestra biografía se convierte en nuestra biología. Aunque no existen garantías de que vayamos a curarnos, si somos capaces de iniciar un proceso de cambio, habremos potenciado nuestras posibilidades de sanar.

## EL PODER DEL YO DESPIERTO

Cuando ya ha pasado del poder tribal al poder individual; una vez que ya se ha abierto a esa forma de energía, no tardará en comprender que el descubrimiento interior es un proceso que no acaba

nunca. Por el contrario, la autoestima y la capacidad de expresar las necesidades personales se convierten en la norma en lugar de la excepción. El poder individual tiene sus propias prioridades, su propio vocabulario, sus valores propios. Tendrá la sensación de que se encuentra ante más desafíos de los que jamás había experimentado. Esto se debe a que ha activado en su interior un potencial que había permanecido aletargado; descubrirá que posee unas capacidades, percepciones y otras herramientas energéticas que previamente no se había permitido poseer.

Por ejemplo, estamos autorizados a explorar y manifestar nuestras necesidades personales. Aunque es difícil aprender a expresar nuestras necesidades, podemos pedir ayuda para aprender a hacerlo. Animados por nuestro poder individual, podemos comprender nuestros límites y la importancia de protegernos de las influencias que no estimulan nuestro desarrollo personal. Empezamos a comprender la necesidad de amarnos y de cuidar de nosotros mismos. No conozco a muchas personas que hayan aprendido de niños a amarse a sí mismos para poder amar a otros con plenitud y generosidad, aunque conozco a muchas que recuerdan con ternura ser amados de pequeños. En la mayoría de los casos, me encuentro con gente que, hasta bien entrada la madurez, no se sentía comfortable con la idea de quererse a sí mismos.

El amor a uno mismo es un concepto relativamente nuevo y, por lo general, malinterpretado, pese a ser el corolario obvio del mandamiento de Jesús de que debemos amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Por supuesto, el amor a uno mismo puede ser problemático: en sus estadios iniciales, puede manifestarse en episodios de egocentrismo y narcisismo. Pero esos episodios pueden ser beneficiosos, porque nos obligan a introducir unas fronteras personales que, hasta la fecha, no habíamos definido. Después de la etapa de egocentrismo se produce la necesidad de explorar nuestras necesidades emocionales.

En el mejor de los casos, el amor a nosotros mismos consiste en la capacidad de cuidarnos, de hacer elecciones dentro de nuestro estilo de vida presente que nos benefician y renuevan nuestra vitalidad. Para algunos de nosotros, eso significa hacer ejercicio o practicar algún deporte periódicamente, mientras que, para otros, significa irse al campo de vez en cuando. También hay los que ne-

cesitan el toque reconfortante de un tratamiento basado en masajes, una limpieza facial una vez al mes o una actividad más social. Quizá necesite la compañía de un nuevo grupo social, por ejemplo, de personas dedicadas a la conservación del medio ambiente, a vivir de forma natural o a realizar prácticas espirituales. O quizá necesite vivir solo, para sentirse libre y profundizar en su ser lejos de las tensiones sociales. Algunos expresan su amor a sí mismos comprometiéndose a no permitir que nadie vuelva a abusar de ellos o a maltratarlos.

Al margen de las necesidades que usted descubra en sí mismo a medida que aprenda a amarse a sí mismo, lo importante es que se conceda el derecho a elegir, a expresar sus deseos y necesidades, y a respetarse. De esta forma, descubrirá que es cierto que no se puede amar a otra persona hasta que se aprende a amarse a uno mismo.

Uno de los aspectos más importantes de abrirse al poder individual es que la nueva atmósfera curativa que le rodea le ofrece una nueva visión sobre lo que significa ser una persona sana. Más allá de la vieja y errada definición de que una persona sana es alguien que no está enfermo, su salud es determinada, ante todo, por su conciencia psíquica. Incluso en el caso de personas que padecen una enfermedad física, tanto más si se trata de una enfermedad dolorosa, su creencia en las lecciones y el significado inherente a su enfermedad puede generar una esperanza y energía que les ayudan a sobrellevarla.

Para que nuestro cuerpo prospere, debemos satisfacer nuestras necesidades espirituales. Esta noción se ha convertido en parte integrante del proceso de mantener la salud y de sanar. Asimismo, estamos abiertos a la posibilidad, si no la probabilidad, de que hayamos vivido con anterioridad y que esas vidas anteriores influyan en nuestra presente existencia, incluso en nuestra salud. Nuestros conocimientos sobre la nutrición y los suplementos dietéticos, junto a nuestros conocimientos de las técnicas holistas procedentes de las culturas orientales y de nuestra propia cultura holista, nos ofrecen unas posibilidades de curación que se contraponen a los diagnósticos habituales de la medicina alopática.

Todos esos factores nos proporcionan grandes ventajas y extraordinarias opciones, en caso de que las necesitemos para nuestra curación personal. En última instancia, todo lo que aprendemos so-

bre nuestro yo interior no sólo potencia nuestra salud sino también la calidad de nuestra vida física. El objetivo es gozar plena y conscientemente de la vida dentro de nuestro cuerpo.

## ASUMIR EL PODER SIMBÓLICO

El poder simbólico constituye el nivel más profundo de percepción que podemos alcanzar. La toma de contacto con la región arquetípica nos permite ver más allá del significado físico de los acontecimientos y contemplarlos como unas oportunidades divinas para el desarrollo de nuestra conciencia psíquica. La visión simbólica percibe una dimensión que los místicos han descrito como más real que lo físico, más poderoso que lo tangible.

La conciencia simbólica entra en contacto con lo Divino con menos interferencias que la conciencia individual. Percibe el nivel superior de vibraciones conocido como eternidad y puede manifestarse como una sensación interior profundamente enriquecedora, un encuentro espiritual o una experiencia psíquica. También puede asumir la forma de una intensa relación con la naturaleza, una expresión creativa o una extraordinaria percepción, un avance o una solución creativa.

### Un ejemplo de razonamiento simbólico

En el capítulo 6 ofrezco al lector una detallada guía sobre cómo utilizar las tres formas de poder en las diferentes crisis y asuntos de su vida, no sólo en la enfermedad física. Pero de momento me limitaré a mostrarle hacia dónde se dirige; proporcionarle una breve sensación de la fuerza y la belleza de la mente simbólica.

Supongamos que el médico acaba de diagnosticar que usted padece una enfermedad grave, cáncer o esclerosis múltiple. Ambas enfermedades tienen un pronóstico aterrador. Al recibir ese diagnóstico, la mayoría de la gente experimenta un choque y tal vez ira; una reacción natural. Pero pasados unos días usted deberá seguir un tratamiento médico, tomar una medicación. Para agilizar su curación, quizá deba también modificar su dieta.

A medida que transcurren las semanas y usted no nota los resultados que esperaba, una voz interior comienza a preguntar: «¿Por qué ha tenido que ocurrirme a mí?» O bien pregunta: «¿Por qué me asombra que esto me haya ocurrido a mí? Me han ocurrido tantas desgracias que debería estar acostumbrado a ellas. Es absurdo esperar un milagro.»

Usted cae en la depresión. La gente que le rodea trata de animarle, de darle esperanzas, pero usted no cree que en su universo exista ya esperanza.

Un día conoce a una persona que le ofrece una nueva forma de interpretar su situación. Imagine, le dice esa persona, que cada uno de nosotros llevamos en nuestro interior una parte que se siente «víctima». Para algunos de nosotros, nuestra «víctima» aflora cuando entablamos una relación sentimental. Para otros, la «víctima» comienza a expresarse cada vez que nos preguntan nuestra opinión sobre algún tema. Para unos terceros, nuestra «víctima» nos advierte continuamente sobre lo que podemos esperar cuando lleguemos «allí», sea donde fuere.

Usted le comenta a su nuevo consejero que comprende muy bien ese concepto de «víctima» y que conoce a personas que encajan con cada una de esas descripciones, inclusive usted mismo.

—En efecto —responde su consejero—. Todos llevamos a una «víctima» dentro de nosotros, por lo que nadie debería tomarse a su «víctima» de forma personal. Forma parte de la psique humana.

A continuación su consejero le pregunta:

—¿Y si le ofrecieran la oportunidad de encararse con esa parte de sí mismo y librarse de una vez para siempre de esa influencia negativa? ¿La aceptaría?

Tras reflexionar unos momentos, usted responde afirmativamente.

Su consejero le advierte que esa liberación tiene que ser experimentada. Usted deberá encontrarse cara a cara con su «víctima» en unas circunstancias en las que él o ella sea tan poderoso que le fuerce a usted a descubrir la parte de sí mismo capaz de vencer a esa fuerza. Usted accede.

Al cabo de un tiempo, usted contrae una enfermedad física. Ésta es su oportunidad, y usted pregunta: «¿Cómo puedo encararme con la "víctima" que llevo dentro?»

—¿Esta enfermedad que padece le hace sentirse como una Víctima? —le pregunta su consejero.

—Sí, hace que me sienta impotente, contaminado, derrotado y traicionado por mi cuerpo. Hace que me sienta asustado.

—Entonces, centrémonos en estos sentimientos en lugar de en la enfermedad —responde su consejero—. Déjese guiar por esta verdad: no se tome esta crisis personalmente, al margen de que se trate de una enfermedad, un trauma provocado por la ruptura de una relación o una crisis laboral. El primer paso consiste en no dejar pasar el desafío, sino hacer frente con decisión a los temores y los sentimientos de «víctima» que esta crisis le ha despertado. El segundo paso consiste en penetrar en esos sentimientos. No se trata de la enfermedad en sí misma, y usted debe repetirse esto cien o mil veces al día si es necesario. Se trata de la pérdida de poder que la enfermedad le causa.

«Luego vaya en busca de las cosas que le hacen sentirse poderoso. Tome decisiones que den poder a su organismo. Desarrolle una idea de fe y de lo que puede hacer para tener un contacto más íntimo con el espíritu que lleva dentro. Repítase una y mil veces que no se trata de la enfermedad. Usted está haciendo frente a una parte de sí mismo que siempre le ha hecho sentirse derrotado y atemorizado, y la enfermedad no es sino el medio de encararse de una vez para siempre con ese fantasma.

»A continuación, recréese en su fuerza. Celebre los logros de cada día, tanto si le parecen importantes como insignificantes. Desde el punto de vista simbólico, cada victoria es importante. Busque las formas de fuerza y de debilidad que siempre le han influido. Invite a las debilidades a mostrarse, una al día en caso necesario, para que usted pueda elegir alternativas y tomar las decisiones pertinentes.

»Cada día, la Víctima que lleva dentro se hará más débil y el Vencedor más fuerte. Cada día, usted sentirá una conexión más profunda con la vida, una vida que usted controla en lugar de una vida que le controla a usted. Ésta es la forma en que debe vivir porque es la que le infunde deseos de vivir; asumir el control le hace sentir que puede crear lo que desee.

»Un día se percatará de que ya no tiene conciencia de la "víctima". De que posee la fuerza necesaria para hacer frente a lo que

## RECIBIR ORIENTACIÓN

sea, tanto si se trata de crear una nueva vida como de desprenderse de una vida que ha experimentado con plenitud hasta el final. Así es como debemos tener conciencia de nosotros mismos, de una forma profundamente personal al tiempo que reconocemos la naturaleza universalmente impersonal de nuestras experiencias.

El razonamiento arquetípico es la forma de percepción más liberadora y enriquecedora que puede usted desarrollar. Combinada con su poder tribal e individual, la mentalidad simbólica le permite interpretar los desafíos negativos en su vida y comprender que cada uno de ellos constituye un don positivo, aunque no reconozca de inmediato que se trata de un don.

La percepción simbólica trasciende el tiempo. Es una visión eterna que contiene todas las verdades adquiridas por la experiencia humana. Cuando la utilice, usted será libre de enriquecerse con las enseñanzas de los grandes maestros espirituales y filosóficos de cada generación y cada cultura, y comprenderá que no existen barreras que impidan aplicarlas actualmente. Tendrá la libertad de reconocer que las crisis de hoy están relacionadas con hechos que aún no se han producido y con hechos que ya han ocurrido, y comprenderá que la respuesta que usted ofrezca en el momento presente incide en el pasado y el futuro.

La mentalidad simbólica es una fuente de fuerza y verdad, y quienes han tomado contacto con ella son capaces de sobrevivir a cualquier crisis o adversidad. Asimismo, son capaces de experimentar una resurrección que sigue siendo puramente mítica para aquellos que son incapaces de comprender el poder de lo simbólico o la dimensión invisible de la vida.

El poder simbólico es inherente a cada uno de nosotros. Constituye la esencia del octavo chakra, el centro de poder que resuena por encima de nuestro cuerpo. Medio personal, medio impersonal, trata continuamente de seducirnos para que penetremos en él y descubramos nuestra auténtica energía y naturaleza. Es nuestro yo inconsciente, esa parte que ansia aflorar y convertirse en nuestro aliado consciente, no alejándonos del contacto gozoso con la vida física, sino permitiéndonos abrazar todo cuanto la vida ofrece sin el temor a no ser lo bastante fuertes para conocerla en toda su plenitud.

En cada situación, por grave que sea, usted tiene la opción de buscar el significado que se oculta detrás del acontecimiento. En algunos casos, esto significa simplemente confiar en que existe una razón positiva para lo que ha ocurrido, y que, en el debido momento, se le revelará el significado. Ésta no es una respuesta fácil de aceptar en momentos de crisis, especialmente durante una enfermedad que implica una situación de vida o muerte. Pero es la respuesta que le procurará el mayor poder y la orientación más clara.

Reaccionamos ante las crisis utilizando los tres poderes en el mismo orden en que los hemos desarrollado, tanto histórica como individualmente: tribal, individual y simbólico. Se trata de una respuesta automática; así estamos programados para enfrentarnos a las situaciones difíciles. Por ejemplo, nuestra reacción inicial al diagnóstico de una enfermedad es semejante a nuestra reacción ante un terremoto. El mundo se abre bajo nuestros pies; ha ocurrido algo poderoso e imprevisto capaz de alterar los aspectos más importantes de nuestra vida, inclusive nuestras relaciones íntimas y la seguridad de nuestro trabajo. Es casi imposible reaccionar de inmediato de forma positiva, ni ver enseguida un atisbo de esperanza. Así pues, al principio reaccionamos a nivel tribal, porque debemos asimilar las implicaciones físicas de algo que amenaza nuestra misma existencia. Debemos comprender las complejidades de la enfermedad y las opciones de tratamiento, y organizar nuestra vida a fin de enfrentarnos a la enfermedad.

Una vez que la crisis de la enfermedad ha penetrado en nuestra mentalidad tribal a través de los chakras inferiores, se filtra hasta nuestra mentalidad individual. Se trata de un cambio crucial y aterrador, pues mientras pensamos y actuamos conforme a la mentalidad tribal, nuestra experiencia es asimilada y apoyada por el grupo. Pero cuando penetra en nuestra mentalidad individual, activando nuestras reacciones psicológicas y emocionales, nos encontramos solos. Nadie puede silenciar el temor que nos asalta de noche mientras yacemos en la cama pensando en lo que debemos afrontar al día siguiente.

Pero, en medio de este terrorífico viaje, se nos presenta la oportunidad de superar la desesperación y establecer un diálogo interior del que emergen una percepción y una orientación que trascienden

nuestras circunstancias físicas. Éste es nuestro punto de transición hacia la mentalidad simbólica.

Los tres estadios del diálogo se enmarcan dentro del siguiente esquema:

*Tribal:* Su familia puede adoptar la postura de que «esta enfermedad nos afecta a todos, y juntos lucharemos contra ella». Su médico puede presentarle datos sobre cómo otras personas han reaccionado al tratamiento y se han enfrentado a la enfermedad. Todo ello indica que su enfermedad es un desafío que afecta al grupo, y la cuestión central es la siguiente: «¿Por qué nos ocurre a nosotros y cómo vamos a hacerle frente?»

*Individual:* La realidad de lo que le está ocurriendo a usted es vista como lo que es, un desafío individual: no «nos afecta a nosotros», me afecta «a mí». La pregunta que se plantea de inmediato es, con frecuencia, la más aterradora: «¿Qué he hecho yo para merecer esto?» Usted piensa que si supiera por qué le ha ocurrido esta tragedia sabría cómo hacerle frente. En este estadio, la autocompasión y la depresión pueden apoderarse de su mente y convertirse en una crisis tanto o más grave que la propia enfermedad.

*Simbólica:* Existe una tercera postura que le ayudará más que cualquier tratamiento físico: la capacidad de responder simbólicamente, en lugar de literalmente, a lo que le ocurre. En lugar de preguntarse «¿por qué me ha ocurrido a mí?», trate de formularse unas preguntas más profundas y auténticas: «¿Por qué está ocurriendo esto? ¿Qué significado tiene esta situación y cómo debo reaccionar?» Trate de concebir lo que le ocurre en los términos más impersonales posibles, y desde esta postura, en ese momento, piense en las respuestas que le proporcionarán mayor energía y poder. Imagine que su crisis le está ocurriendo a otra persona que ni siquiera conoce, y pregúntese qué consejos le ofrecería. Remítase a las enseñanzas espirituales que le recuerdan que todo pasa por una razón y que la fe y la confianza en esa razón convierten lo imposible en posible.

Esta postura le proporcionará una orientación adecuada y el nivel más claro de percepción. Mediante la visión simbólica, podrá contemplar su enfermedad dentro del contexto de toda su vida, más allá de lo que le ocurre en estos momentos. Logrará identificar, comprender y dialogar con sus patrones arquetípicos, y ver con claridad los recurrentes desafíos que han configurado la dinámica de su vida. A través de este proceso aprenderá a convivir con el misterio que le ha tocado afrontar, pues ahora posee el medio que le permite obtener consuelo de ese misterio. Los aspectos no resueltos de su vida ya no le mantienen bloqueado en su pasado, sino que se han convertido en una valiosa lente a través de la cual podrá aprender más sobre su camino de desarrollo personal. Éste es el clima propicio para recibir orientación. La mentalidad simbólica contiene la capacidad de reducir cada uno de sus temores a unas meras palabras vacías de significado. Con la visión simbólica, usted podrá hacer frente al desafío físico de una enfermedad armado con un sentido de la eternidad.

Teniendo bien presentes estos tres niveles de poder como modelo de su yo interior, ha llegado el momento de investigar la relación que usted mantiene con el misterio de la curación.

## HALLAR EL CAMINO ADECUADO A TRAVÉS DEL CAOS DE LA SANACIÓN

Debido a que nuestros pensamientos y nuestras emociones desempeñan un papel crucial en el desarrollo de una enfermedad y debido a que los pensamientos positivos pueden aumentar nuestra capacidad de sanar, las artes curativas han pasado de centrarse exclusivamente en las medicinas externas a ocuparse de la naturaleza interior, mental y espiritual de la persona. La combinación de la mente, el cuerpo y el espíritu en las prácticas sanadoras ha llevado a la conjunción de diversos tratamientos que se practican en Oriente y Occidente. Las fuerzas conjuntas de la medicina complementaria y la espiritualidad prometen ser más eficaces para ayudar a la gente a curarse de enfermedades terminales y crónicas, mantener una buena salud en la vejez y retrasar el proceso de envejecimiento. Por otra parte, la espiritualidad oriental y la sabiduría de las tradiciones nativas procedentes de todas las culturas ofrecen nuevos conceptos sobre la divinidad a las culturas occidentales, que hasta ahora se habían dejado influir por tradiciones predominantemente judeocristianas. Con las innumerables opciones que, de repente, tenemos ante nosotros, el asunto de la curación podría parecer un caos. ¿Cómo elegir entre tantas opciones y hallar el camino de curación más adecuado para nosotros? ¿Cómo dar con la combinación ideal de prácticas espirituales y tratamientos externos?

Comience trabajando para sanar su espíritu. Un espíritu sano es esencial para un cuerpo sano, aunque un espíritu sano no garantiza un cuerpo sano. La comprensión de su espíritu constituye la clave para ayudarle a controlar lo que le ocurre a su cuerpo y dentro de

éste. Puesto que muchos tratamientos médicos complementarios requieren que usted sea consciente del papel que desempeña el espíritu en la curación, debe tomar iniciativas personales con el fin de unir esa creencia y su espíritu con su cuerpo. En resumen, debe «fiscalizar» su espíritu, encarnarlo.

Un modo de lograrlo es practicar su versión personal de cómo su cuerpo y su vida reflejan la energía de los chakras-sacramentos-sefirot. Esta práctica le ayudará a dar una forma energética a su espíritu y a su poder divino, personal e interior. También necesitará librarle del anticuado concepto de un Dios externo basado en la dualidad padre-hijo que opera con un sistema de recompensa y castigo; la herencia espiritual de las eras de Aries y Piséis. Reconozca que existe una fuerza divina intrínseca a cada pensamiento y acción, que una fuerza interior le guía con el fin de potenciar su conciencia. Conocer la naturaleza del Dios que lleva dentro le revelará su poder innato y le permitirá ser consciente de que co-crea todas las experiencias de su vida, inclusive la salud.

El temor le impide utilizar correctamente su poder. Cuando usted basa sus elecciones en el temor, el caos se interpone entre usted y su divinidad interior. Para disminuir su susceptibilidad al temor, es preciso que preste mayor atención a su vida espiritual. Inicialmente no conseguirá incrementar su poder espiritual haciendo lo que siempre ha hecho, de igual modo que no puede perfeccionar sus dotes culinarias tocando el piano. El espíritu humano requiere una atención diaria por medio *de* una práctica espiritual como la oración o la meditación. Esas prácticas alimentan el sistema energético y contribuyen a unir la mente, el corazón y el espíritu.

Sin embargo, una práctica espiritual no es lo mismo que llevar una vida sana. Seguir un camino o el otro no le permitirá alcanzar ambas metas simultáneamente. Una vida sana significa hacer ejercicio y alimentarse correctamente, evitar sustancias tóxicas y adoptar otros hábitos de vida saludables. Una vida sana, aunque observe al pie de la letra las normas más rígidas, no garantiza que usted no contraerá una enfermedad, pero reduce las posibilidades.

Un estilo de vida sano le ayudará a aprender más sobre lo que su cuerpo necesita para alcanzar el máximo bienestar físico, y una práctica espiritual le ayudará a comprender el papel que desempeña lo Divino en su vida. Le mostrará el camino que debe tomar.

Aunque una práctica espiritual hará que su espíritu crezca y su salud mejore; le procurará estabilidad personal y le dirigirá hacia una conducta sana y no destructiva, ni una cosa ni la otra garantizan una salud perfecta. Como hemos visto, quizá tenga usted que padecer una enfermedad que le sirva de vehículo de inspiración y le proporcione un sentido más profundo del poder de su espíritu.

Cuando una enfermedad forma parte de su viaje espiritual, ninguna intervención médica logrará sanarle hasta que su espíritu haya empezado a realizar los cambios que la enfermedad está destinada a propiciar. La intervención médica, las modalidades complementarias de curación, la modificación de su dieta y un cambio en su estilo de vida pueden ayudar en cierta medida, y deberían ponerse en práctica. Pero la opción curativa más eficaz, cuando se enfrenta a una enfermedad como desafío espiritual, es apoyarse en su práctica espiritual para que ésta le proporcione las percepciones necesarias. Su práctica puede constituir el medio de soportar la enfermedad y sanarla mediante un aumento en la fuerza y la sabiduría de su espíritu, o puede prepararle para aceptar la muerte física, si ésta es la voluntad divina. En cualquier caso es preciso que reoriente su fe hacia el terreno espiritual.

Las personas que han logrado hacer esta transición pueden convertirse en una valiosa fuente de inspiración para los demás. Al examinar cómo han tratado sus crisis, podemos aprender algo que nos ayude a enfrentarnos a las nuestras.

El cardenal Joseph Bernardin, quien durante muchos años fue cabeza de la archidiócesis católica de Chicago, es un ejemplo de cómo recorrer el camino de la enfermedad de forma consciente. <sup>^</sup>u conducta sirve para demostrar que no debemos temer la enfermedad ni la muerte. Me gustaría examinar los años precedentes a su muerte desde la perspectiva de las tres formas de poder que he comentado en los capítulos precedentes. Durante esos años, el cardenal viajó aceleradamente a través de estos tres tipos de poder.

A principios de la década de 1990, un joven declaró públicamente que había sido objeto de abusos sexuales por parte del cardenal Bernardin. Aunque el cardenal negó firmemente las acusaciones, se generó una intensa publicidad, sospechas y críticas, sobre todo dado el número de escándalos sexuales que habían afectado al clero católico en años precedentes. El cardenal hizo frente a estas acusaciones con gran dignidad. Su respuesta pública a su acusador

no fue airada ni falsamente compasiva. Al final, el joven retiró los cargos, y el cardenal emitió un comunicado afirmando que no le guardaba rencor y que le perdonaba. Posteriormente mantuvo una entrevista privada con el joven.

De haber actuado el cardenal Bernardin bajo el poder tribal es posible que hubiera respondido querellándose contra su acusador: una respuesta tribal frecuente ante este tipo de ataques. Desde una perspectiva simbólica, ésta fue la experiencia «Judas» del cardenal, una traición pública de todo cuanto él defendía por medio de su labor.

Poco después del final del escándalo, los médicos diagnosticaron al cardenal uacáncer de páncreas. Aunque el cardenal se esforzó en curar su enfermedad, logrando una remisión seis meses después del diagnóstico inicial, la enfermedad reapareció. Es fácil preguntarse por qué un hombre de tal fe y tal espiritualidad no consiguió curar su enfermedad, y pensar que su espíritu le había fallado. Pero ¿y si el cardenal deseaba morir públicamente, a fin de mostrar que la muerte puede ser un acto de espiritualidad al igual que la vida?

La enfermedad del cardenal podría interpretarse simbólicamente como su «crucifixión». Todo cuanto podía ofrecerle el mundo físico, los mejores tratamientos médicos, así como el apoyo espiritual de millones de personas, había fracasado. Si el cardenal se hubiese aferrado al mundo físico, se habría convertido en un hombre amargado. Pero mientras se moría de cáncer, el cardenal decidió hablar abiertamente sobre el temor que le inspiraba la muerte, sobre su fe y sobre su paulatina aceptación de la muerte. Escribió un libro titulado *The Gift of Peace* para dar esperanza y valor a las personas que se enfrentaban a su propia muerte o a la de un ser querido. Desde una perspectiva simbólica, la aceptación de la muerte por parte del cardenal constituye el último acto de perdón y la entrega consciente de su vida a Dios. El cardenal mostró a otros el camino a través del temible corredor de la muerte, al recorrerlo él mismo con admirable coraje, encarnando un profundo modo de curación espiritual. El mensaje de esperanza que ha dejado tras sí constituye un ejemplo real, vivo, del poder del espíritu. Incluso cabría interpretarlo como una «resurrección».

Contemplar la enfermedad como un desafío espiritual no reduce nuestras posibilidades de curación, pero debemos tener presente que la espiritualidad es, ante todo, el camino que nos permite al-

canzar una fuerza interior más que física. Sin duda, la curación física puede venir a continuación, pero el que se produzca o no depende de nuestro destino espiritual. /£VUo-£, ,

En cierta ocasión, conocí a un agricultor llamado Jerry que cultivaba sólo de forma natural, que no comprendía la diferencia entre la práctica espiritual y la necesidad de responder a una enfermedad adoptando un programa que propicie la curación. Jerry vivía en una pequeña granja, para así poder cultivar sus propios alimentos, y era un experto cocinero vegetariano. También era un gran defensor de la forma física y había instalado en una habitación de su granja una serie de aparatos de ejercicios que utilizaba unas tres horas al día. Un hombre muy vital, Jerry poseía una personalidad cálida y sociable. Pero también era colérico. Cuando hablaba de la necesidad de llevar una vida natural, criticaba con vehemencia los daños causados al planeta por personas que no tenían conciencia del medio ambiente. Su apasionada actitud ante la vida en general contenía una energía negativa que le llevaba a despreciar a la gente que no compartía sus puntos de vista.

Cuando cumplió 39 años, los médicos le diagnosticaron un cáncer de huesos, un diagnóstico que conmocionó a Jerry y a todos cuantos le conocían. Sus amigos le recomendaron todos los sanadores que conocían, locales y nacionales. Jerry visitó, al menos, una decena de sanadores, muchos de los cuales le propusieron un programa que comprendía añadir carne roja a su dieta a fin de reforzar su sistema con más hierro y aminoácidos. Jerry se negó tajantemente. Para él, comer carne representaba violar su estilo de vida y su espiritualidad. Las recomendaciones de los sanadores enfurecieron a Jerry puesto que implicaban que había adoptado un tipo de alimentación inadecuado. Sus amigos le aconsejaron que modificara su dieta, al menos temporalmente, para ver si era cierto que le hacía mejorar. Le dijeron que siempre podía regresar a un estilo de vida vegetariano cuando hubiera recuperado la salud. Pero Jerry creía que su compromiso con su modo de vida constituía su expresión espiritual y que ello bastaría para curarle. No estaba dispuesto a comprometer su dedicación a la defensa del medio ambiente, que él consideraba el único camino para alcanzar la plena conciencia psíquica.

A medida que transcurrían los meses, la salud de Jerry fue empeorando. Sus amigos le rogaron que consultara a personas espe-

cializadas en prácticas espirituales para que le ayudaran a deshacerse de la profunda rabia que sentía. Jerry creía que Dios le había traicionado al enviarle esa enfermedad, y que ningún director espiritual podía explicarle por qué su estilo de vida había desembocado en un cáncer terminal cuando otros que no prestaban la menor atención a su dieta gozaban de perfecta salud. Este dilema le atormentó hasta convertirse en una obsesión muy negativa que le impedía prestar atención a su curación.

Al cabo de un tiempo, Jerry murió, convencido hasta el día de su muerte de que había desperdiciado su vida, porque todas sus convicciones, inclusive la del «Dios de la tierra», no habían conseguido curarle. La vida de Jerry, en contraposición a la del cardenal Bernardin, nos recuerda que no debemos confundir la salud física con una auténtica práctica espiritual basada en la compasión, la oración y la meditación. No pretendo decir que si Jerry hubiera practicado la oración, además del cultivo de productos naturales y el ejercicio físico, no habría contraído un cáncer o que habría logrado sanar su enfermedad. Pero una práctica auténticamente espiritual le habría procurado otras percepciones sobre su enfermedad física, mostrándole las diversas opciones emocionales y psicológicas que se le ofrecían.

Dada la convicción de Jerry de que el cultivo de productos de forma natural constituía en sí mismo una práctica espiritual, habría podido incorporar una práctica de meditación consciente en sus actividades diarias de agricultor, o podría haber dedicado más tiempo a unos actos físicos de oración. Quizás eso le hubiera ayudado a reconocer que mediante la ira no se puede convencer a la gente sobre la necesidad de regenerar la tierra. Tal vez hubiese contemplado su crisis desde una perspectiva simbólica: que experimentaba la misma toxicidad que la tierra que él se esforzaba en depurar. Esto habría ayudado a Jerry a luchar contra su enfermedad con más ahínco, motivado por el deseo de convertirse en un potente líder ambiental armado con una inspiración y unas percepciones más profundas.

La curación requiere la voluntad de realizar unos cambios permanentes en el estilo de vida físico y espiritual. Los cambios de vida saludables y la práctica espiritual son caminos paralelos que conducen a la misma meta, y todos los días debe recorrerse un trecho de cada uno de esos caminos. Uno de los asistentes a mis talleres,

Jeff, consiguió recorrer ambos caminos. A los 24 años, los médicos le diagnosticaron una dolencia cardíaca. En aquella época, Jeff practicaba varios deportes, asistía periódicamente al gimnasio y acababa de fundar una empresa de informática. El diagnóstico consistía fundamentalmente en que tenía un «agujero» en el corazón, lo cual, como es lógico, alarmó a Jeff y a su familia.

Antes de que le diagnosticaran esa enfermedad, Jeff no se había interesado por la espiritualidad. Pero cuando averiguó que estaba enfermo, se informó sobre nutrición y los ejercicios idóneos para las personas que padecían su dolencia. Sin embargo, según me confesó: «No recuerdo que mi vocabulario contuviera una sola palabra espiritual.» Una noche, cuando estaba adormecido, Jeff oyó una voz que le dijo: «Confía en mí.» Cuando me relató ese episodio, dijo que era una voz clara y suave al mismo tiempo. Perplejo, Jeff se preguntó: «¿En quién debo confiar? ¿Quién me habla?»

A la mañana siguiente Jeff no conseguía borrar esa voz de su pensamiento, ni al día siguiente, ni al otro. Un día, durante uno de sus paseos cotidianos, y tras reflexionar durante una semana sobre lo que la voz le había dicho, Jeff pasó frente a una iglesia.

—Ni siquiera me fijé en si era una iglesia católica o protestante —dijo—. Sólo sé que entré y me senté delante de todo. Al contemplar la cruz que pendía ante mí, pregunté en voz alta: «¿Fuiste tú quien me habló la otra noche?» De golpe, comprendí la verdad.

Jeff salió de aquella iglesia convencido de que lo que le ocurría era obra de una fuerza divina. Empezó a rezar todos los días y buscó la compañía de personas que «hablaban espiritualidad». Una de las cosas más sorprendentes fue que, cuando Jeff contó a esas personas su experiencia, nadie puso en duda su autenticidad. De hecho, según dijo Jeff, parecían considerarlo la cosa más normal del mundo.

Jeff aprendió sobre meditación y visualización, y halló un gran consuelo en muchos libros que versaban sobre temas espirituales. Aunque nunca se le había ocurrido que necesitaba alimentar su espíritu al igual que su cuerpo, Jeff se dedicó a hacer ambas cosas todos los días. Llegó a un punto en que comprendió que, tanto si sobrevivía como si no, ése no era el desafío al que se enfrentaba. En lugar de ello, lo que contaba para él era cómo podía hacer frente a cualquiera de esas opciones, sin saber lo que el destino le tenía reservado.

Al cabo de dos años, la dolencia de Jeff desapareció por completo, ante el asombro de sus médicos, quienes le dijeron que la recuperación, en esos casos, era rara. Por aquella época, Jeff había alcanzado un lugar de profunda paz interior.

—En el trabajo, mis compañeros acudían a mí para calmarse —dijo—. Me aseguraban que el hablar conmigo les ayudaba a ver las cosas con más claridad y a no alterarse por cosas sin importancia. Yo me sentía como un consejero espiritual o un terapeuta, lo cual no me molesta, aunque jamás se me ocurrió que acabaría desempeñando ese papel. Creo que estoy destinado a ayudar a las personas, con pensamientos positivos y la esperanza de que mañana todo será mejor. Simbólicamente, creo que ésta es la razón de que mi enfermedad fuera una dolencia cardíaca. Creo que sirvió para que yo abriera mi corazón.

## ENFERMEDAD, INTIMIDAD Y EL TEMOR A SANAR

La auténtica curación es uno de los viajes más temibles que podemos emprender. A algunas personas, la enfermedad les proporciona una sensación de seguridad física que, en ocasiones, les lleva a reducir la velocidad a la que transcurre o se modifica su vida. Asimismo, la enfermedad les ofrece la seguridad de no tener que hacer frente a sus cuestiones internas o realizar cambios importantes en su forma de ser. Y, como ya he comentado, al contraer una enfermedad grave se reciben atenciones y cuidados que no suelen ser habituales. Esta situación resulta seductora y puede inducir a pensar que si sanamos cambiará.

El estudio de arquetipos, a medida que emergen durante la exploración de nuestro ser interior y de nuestros hábitos, constituye la puerta de acceso a los espacios más grandes y luminosos de la conciencia humana. Sin embargo, debo reconocer que yo no lo comprendí hasta que una enfermedad me obligó a examinar mis hábitos y mis temores. A través de aquel largo y doloroso viaje, desarrollé la capacidad intuitiva de percibir esos hábitos y temores en otras personas.

En 1982, me trasladé a New Hampshire para fundar junto con otras personas la Stillpoint Publishing Company. Como he comenta-

do en el capítulo 1, las tres personas que fundamos la editorial deseábamos especializarnos en la publicación de libros que fomentaran el movimiento de la conciencia humana, pero para mí eso representaba una meta profesional y no el compromiso personal de asumir una vida más consciente. Antes de interesarme en la curación holista, había trabajado como periodista en Chicago y gozaba de una salud perfecta, aunque llevaba una vida nada saludable. Fumaba, bebía litros de café al día, no hacía ejercicio y no me preocupaba lo más mínimo de lo que comía. No consumía bebidas alcohólicas ni drogas, pero, teniendo en cuenta mis otros hábitos nocivos, tenía el organismo repleto de toxinas. Poco después de llegar a New Hampshire, empecé a experimentar un dolor tan intenso en la zona lumbar que a veces tenía que visitar a mi masajista dos veces al día. Aún le estoy agradecida por hacerme un precio reducido, una especie de «precio al por mayor» debido a las numerosas visitas que le hice.

Al mismo tiempo sufría dolores de cabeza constantes: migrañas, sinusitis y jaquecas debidas al estrés. A veces duraban unos días, otras una semana entera. Recuerdo una jaqueca que tuve durante cinco semanas. Creí que sería el peor dolor de cabeza que iba a experimentar en mi vida, pero me equivocaba. Un año más tarde padecí uno que duró desde principios de mayo hasta fines de agosto.

Durante esa época, contraí también el síndrome de fatiga crónica, lo cual, pensándolo ahora, no me sorprende, ya que los tres socios de la editorial trabajábamos prácticamente las veinticuatro horas del día para levantar nuestra empresa. Debido a ese horario y a los constantes dolores de cabeza, empecé a dormir mal. Con frecuencia pasaba buena parte de la noche vomitando a causa del dolor, y al día siguiente, agotada y sin haber pegado ojo, trabajaba en la oficina diez o doce horas seguidas, mientras bebía una taza de café tras otra para mantenerme despierta.

Por esa época, el arquetipo del «niño herido» empezó a popularizarse en los libros y los ambientes de psicología. Yo oía continuamente a personas que hablaban del niño que llevaban dentro y que achacaban la culpa de su conducta a las heridas que ese «niño interior» no había sanado. Yo pensaba que estaban locos y, dada mi propensión a soltar lo que pienso, solía decirlo sin ambages, lo cual me valió la fama de ser una persona a evitar en una situación de crisis.

Durante la época álgida de mi síndrome de fatiga crónica, una buena amiga mía llamada Sally propuso llevarme a un sanador que ella conocía.

—¿Y cómo va a ayudarme? —pregunté con el máximo tacto.

Sally me explicó que ese sanador curaba a la gente con sus manos. Yo le dije, sin ningún miramiento, lo que pensaba sobre esos métodos y dejamos el tema hasta un día en que casi no pude levantarme de la cama. Llamé a Sally aquella misma mañana y le pedí que concertara una cita para ir a ver al sanador. De paso, le pedí que viniera a recogerme, pues me sentía demasiado débil para conducir.

Al cabo de una hora, mi amiga vino a buscarme y me llevó a conocer al sanador. Sally no paró de hablar, durante todo el trayecto, de la habilidad de ese hombre y de la fe que tenía en él. Cuando llegamos al cobertizo que el sanador utilizaba como despacho, éste me pidió que entrara en la habitación donde visitaba a sus pacientes. Me preguntó qué me ocurría y repuse que no tenía energía y que necesitaba algo que me pusiera en marcha. El sanador me miró a los ojos y luego miró por encima de mi cabeza. Después de hacer ese movimiento con los ojos tres veces, se apoyó en el respaldo de su silla y cruzó los brazos.

—Me niego a ayudarte —declaró.

Acto seguido, me acompañó hasta la puerta, mientras comentaba que yo regresaría a verlo. Le dije que esperara sentado, y salí del cobertizo sintiéndome abandonada de la mano de Dios y más sola que la una.

Cuando conté a Sally lo sucedido, ésta se quedó desconcertada. Durante el viaje de vuelta, Sally no cesó de disculparse por la forma en que el sanador se había comportado conmigo y, aunque insistí en que ella no tenía nada que ver, me di cuenta de que se sentía culpable. Nos quedamos calladas unos minutos, y después Sally dijo suavemente:

—Creo que debes entrar en contacto con la niña que llevas en tu interior.

Eso era lo peor que me podía haber dicho, y en el peor momento.

—¡No quiero oír una palabra sobre esta estupidez de una niña interior! —protesté—. Mi niña interior, suponiendo que exista, no está herida. No tuve una infancia traumática, no provengo de una

familia desunida, mis padres se aman profundamente y siempre nos han querido a mis hermanos y a mí. Así que ¿dónde ha recibido sus heridas esta supuesta niña interior?

Sally repuso que las heridas de la infancia tienen muchas causas diferentes y que, aunque yo hubiera sido una niña feliz, todos adquirimos algún tipo de herida durante nuestros primeros años de vida. Yo le advertí que no se dejara llevar por esas tonterías.

Después de que Sally me dejara en casa, entré en mi habitación, me tumbé en la cama y me tiré de cabeza al pozo de la autocompasión. Creía tener toda la razón para sentir lástima de mí misma porque había dedicado mi vida a tratar de curar a los demás publicando libros sobre tratamientos alternativos y, cuando yo misma necesitaba ayuda, esos tratamientos alternativos me habían fallado.

Me quedé en ese agujero negro de autocompasión hasta unos diez días después de mi entrevista con el sanador. Cuando Sally se armó de valor y le preguntó por qué se había negado a ayudarme, el sanador le contestó que había notado una presencia detrás de mí que le había advertido que no me tocara. Cuando Sally me comentó esa extraña revelación, me quedé más desconcertada que antes. Al cabo de unos días, un grupo de estudiantes que trabajaba con ese hombre averiguó que, además de ejercer sus presuntas dotes curativas, había tratado de abusar sexualmente de algunas de sus clientes femeninas. Cuando me enteré de eso, comprendí que, justamente cuando me había sentido abandonada, en realidad había estado protegida. Pese a este extraño episodio, no lograba recuperar las fuerzas y seguí sintiendo pena por mí misma.

En 1985, debido a mi incipiente fama de intuitiva dentro del mundillo editorial, empecé a recibir invitaciones para dar unas conferencias sobre la relación entre la energía y la enfermedad por el área de Nueva Inglaterra. Poco después, me pidieron que organizara un taller para un maravilloso grupo de dentistas en el norte de New Hampshire. Mis métodos de enseñanza incluyen la utilización de casos clínicos y anécdotas que me han explicado personas con las que he trabajado, pero puesto que en aquella época había tenido escasa experiencia con otra gente, decidí hablar sobre mi enfermedad. Cuando ya llevaba un rato hablando de mí misma, uno de los dentistas alzó la mano y preguntó:

—¿Cómo es posible que una persona de su edad agarre tantas enfermedades infantiles?

En aquel instante sentí como si esa niña interior, la que yo creía que no existía, saltara de pronto fuera de mi pecho, me mirara a los ojos y se riera en mis narices como diciendo: «¡Ilusa! ¿Creías que controlabas tu vida? Pues estás muy equivocada.»

Me sentí, al mismo tiempo, perpleja, disgustada, confundida e intrigada. Cuando acabó el taller, reflexioné sobre esa experiencia y su significado. Empecé a tomarme en serio a mi niña interior y percibí áreas de mi vida que requerían ser exploradas más a fondo.

Seguía teniendo dolores de cabeza; a finales de los años ochenta, empecé a creer que no conseguiría librarme jamás de ellos. Mientras tanto, seguía enseñando a muchas personas en los talleres, cada vez más grandes, que organizaba por todo el país, insistiendo en que cualquiera puede sanar de una enfermedad. Cuando pronunciaba esas palabras en voz alta, pensaba en mi fuero interno: «Excepto yo.» A menudo me alejaba del estrado sintiéndome como una estafadora, o, en todo caso, como una persona en profundo conflicto. Aunque creía sinceramente en mis enseñanzas, no lograba conectar con el poder que contenían mis palabras y mis ideas. Me sentía como esos eruditos en la India llamados *pandits*, los cuales se dedican a estudiar e interpretar las escrituras hindúes y todas las sutilezas que encierran las prácticas místicas pero que no buscan aplicar para sí mismos esas enseñanzas. En resumidas cuentas, era incapaz de usar los métodos que propuganaba para curarme a mí misma.

En agosto de 1988, tuve que someterme a una pequeña intervención en la nariz. Fui a mi ciudad natal, Chicago, para la operación porque necesitaba descansar. Sabía que después de la operación tendría la cara como si me hubieran atracado por la calle, así que decidí quedarme en casa de mis padres hasta recuperarme por completo. Dos semanas después de la intervención, que fue perfectamente, regresé a mi granja de New Hampshire. En cuanto entré por la puerta, empecé a sangrar lentamente por la nariz. Eso me chocó, puesto que nunca antes había sufrido una hemorragia nasal, ni siquiera de niña.

Al poco rato, la hemorragia se volvió un torrente que me bajaba por la garganta. Corrí al baño y vomité sangre por todas partes. Llamé a mis vecinos, Karol y Ray, quienes me llevaron a su casa, me

tendieron en el sofá y me dieron un bol enorme para recoger la sangre que no paraba de chorrear.

—Tranquilízate, cielo —dijo Karol en tono maternal—. Nadie se muere de una hemorragia nasal.

Cuarenta y cinco minutos después, en los que no había dejado de sangrar, oí a Ray que le decía a Karol en voz baja:

—Tenemos que llamar a una ambulancia.

Cuando llegó el equipo de rescate, yo estaba demasiado débil para moverme. Me metieron en la ambulancia, y dos mujeres me atendieron durante el trayecto hacia el hospital. Tuve que incorporarme porque me ahogaba con la sangre que estaba tragando. Entonces, oí a una de las asistentes preguntar a su compañera:

—¿Crees que se salvará?

Al oír ese comentario, miré por la ventana de la ambulancia, y en aquel instante mi cabeza cayó en el bol de sangre que sostenía en las rodillas. De pronto, sentí que flotaba fuera del vehículo, y miraba a esas dos mujeres, que intentaban desesperadamente levantar mi cabeza del bol. De algún modo comprendí que estaba muerta o que vivía una experiencia cercana a la muerte. Comencé a alejarme de la Tierra hasta quedar suspendida en el espacio. De improviso, me sentí abrazada por una presencia, amorosa y extrañamente familiar, la cual me dijo que aún no había llegado el momento de regresar al hogar, que debía volver porque aún tenía muchas cosas que hacer.

Vi imágenes de lo que el futuro me reservaba, pero eran muy tenues, casi como si mirara a través del aire. Cuando me disponía a regresar —suponiendo que fuera realmente a regresar— vi mi cuerpo, que en la distancia no parecía mayor que un grano de arena. Mientras flotaba en el espacio, tuve la sensación de ser del tamaño del infinito y me pregunté: «¿Cómo volveré a mi cuerpo? No voy a caber.»

La imagen de un genio metiéndose en una botella apareció por un segundo en mi mente y, en aquel instante, me sentí atraída como por imán hacia mi cuerpo, mientras pensaba: «¿Es esto lo que representa la imagen de un genio en una botella?, ¿el espíritu que penetra en el cuerpo?»

Después de esa experiencia, me dediqué a examinar más a fondo a la niña que llevaba dentro. Durante ese proceso, comprendí que el motivo por el que me resistía a bucear en el interior de mi ser era por temor a reencontrar viejos sentimientos, como si examinar mi inte-

rior supusiera abrir una caja que había permanecido sepultada durante miles de años. En mi conciencia, iban apareciendo diversas imágenes. Mis sueños pasaron de ser normales y corrientes, con acontecimientos cotidianos, a ser imágenes de una niña asustada tratando de abrirse paso en un mundo de adultos. Poco a poco, comprendí que me había sentido de esa forma durante toda mi vida adulta. Mientras comenzaba a captar la magnitud de mi inseguridad, comprendí por qué desempeñaba siempre el papel de «niña» en la mayoría de mis relaciones. No conocía el significado de las fronteras personales, y solía reaccionar con comentarios sarcásticos ante situaciones conflictivas, un método infantil de comunicación que había desarrollado porque no había aprendido a expresar mis temores y deseos. No obstante, comprendí que, para curarme físicamente, primero debía encararme con mi niña interior y resolver los temores que este arquetipo contenía para mí.

Yo no quería tener que hacer ese trabajo interior; en primer lugar, porque sabía que no era fácil, y en segundo lugar, porque sabía que se trataba de un largo trayecto. En el momento de redactar estas líneas aún no he llegado al final del trayecto, pero estoy a muchos kilómetros del principio. Por medio de esta experiencia logré conectar con la energía sanadora que, durante años, me había parecido inaccesible. En vez de simplemente creer en la existencia de unas energías arquetípicas, ahora sé que son reales. Sé que no son únicamente unos lugares abstractos que hemos inventado para describir unas fuerzas imaginarias que operan dentro de nosotros. Estas energías son reales, y existen en cada uno de nuestros pensamientos y nuestras experiencias. Muchos de nosotros tememos, como yo temía, establecer una relación íntima con nuestro ser interior. Esa intimidad, a la vez humillante, iluminadora y aterradora, constituye una experiencia esencial para sanar. La curación requiere una honestidad personal, y pocas cosas son más íntimas que ésta.

## LAS CONDICIONES PARA SANAR

Armada con el conocimiento de mi resistencia a emprender mi viaje personal de curación, decidí preguntar a los participantes en uno de mis talleres qué importancia tenía para ellos sanar. Al prin-

cipio, todos respondieron con entusiasmo que nada se interponía en el camino para alcanzar esa meta. Pero su respuesta fue tan rápida y vehemente que supe que algo iba mal: había sido mental, no auténtica y emocional. El nivel emocional revela nuestros verdaderos sentimientos.

Decidí ponerlos a prueba y les pedí que especificaran los posibles cambios en su estilo de vida que estaban dispuestos a hacer para sanar. La curación tiene un precio, como también lo tiene comprender la naturaleza de nuestra conciencia. El precio de la salud es, en muchos aspectos, semejante a la respuesta a otra pregunta que pude haberles formulado: «¿A qué estáis dispuestos a renunciar para reuniros con Dios?» El Señor pidió a Abraham que sacrificara a su hijo. La condición de sacrificar algo simboliza nuestro acuerdo de renunciar a nuestra adherencia a la dimensión de la autoridad física; es la prueba de nuestra fe en lo Divino. Esta prueba aparece una y otra vez con cada crisis que se plantea en nuestra vida. No se nos pone a prueba una sola vez, sino que se nos formula continuamente la siguiente pregunta: «¿En qué mundo confías, en el tuyo o en el Mío?»

Teniendo esto presente, formulé al grupo una serie de preguntas, alzando con cada una de ellas el listón del compromiso.

—Si para sanar tuvierais que cambiar de trabajo, ¿estaríais dispuestos a hacerlo?

La mayoría de los asistentes respondió que sí.

—Si para sanar tuvierais que trasladaros a otra ciudad, ¿estaríais dispuestos a hacerlo?

De nuevo, la mayoría repuso afirmativamente.

—Si para sanar tuvierais que cambiar la mayor parte de vuestras actitudes hacia otros y hacia vosotros mismos ¿estaríais dispuestos a hacerlo?

El grupo se lo pensó un poco más. En esta ocasión, las respuestas fueron más variadas. Algunos asistentes dijeron que no creían que tuvieran que modificar mucho su actitud. Otros respondieron que si se necesitaban esos cambios, estaban dispuestos a hacerlos.

—Si para sanar tuvierais que modificar todos vuestros hábitos físicos, como restringir el consumo de alimentos e incorporar en vuestra rutina diaria un programa de ejercicios, ¿estaríais dispuestos a hacerlo?

De nuevo, las respuestas fueron variadas. Algunos dijeron que

no querían renunciar a ciertas cosas y no veían la necesidad de hacerlo. En cuanto al programa de ejercicios, algunos dijeron que, aunque quisieran hacerlo, no disponían de tiempo suficiente.

—Si para sanar tuvierais que estar solos bastante tiempo, quizá comenzar un retiro espiritual prolongado que os permita hacer frente a vuestro lado oscuro, ¿lo haríais?

Las respuestas se volvieron más interesantes. Algunos asistentes se pusieron a la defensiva: «¿Por qué tendría que hacer algo así?», querían saber. Otros se negaban tajantemente, como si temieran que una respuesta positiva les fuera a obligar automáticamente a retirarse de la vida mundana durante tres meses en cuanto acabara el taller.

—Si para sanar vuestra naturaleza emocional y psicológica tuvierais que experimentar una enfermedad física, tal vez larga y complicada, como medio de establecer contacto con esas partes de vosotros, ¿aceptaríais el desafío?

La mayoría respondió que no. Algunos dijeron que lo aceptarían si no hubiera más remedio. Uno contestó: «Desde luego.»

—Si para lograr la salud tuvierais que renunciar a todo lo que os es familiar, vuestro hogar, vuestro cónyuge, vuestro trabajo, ¿lo aceptaríais?

En esta ocasión, el grupo guardó silencio. Nadie quería responder. Yo sabía que estaban asustados. Cuando les pregunté qué temían, algunos contestaron con preguntas que, esencialmente, se reducían a las dos siguientes: «¿Por qué la curación exige tanto esfuerzo y sacrificio? ¿Por qué no puede ser más sencilla?»

Les dije que mi propósito al formularles esas preguntas no era ni aterrorizarles ni hacer que el proceso de curación pareciera un lecho de espinas. Mi propósito era demostrarles que poseemos en nosotros mismos, aunque no lo sepamos, las condiciones para poder avanzar en nuestra vida, inclusive el poder de sanar una enfermedad. Era evidente que responder a estas preguntas, aunque todos los asistentes gozaran de una salud aceptable, les atemorizaba. Entonces les propuse que imaginaran cómo se sentirían si tuvieran necesariamente que afrontar esta situación. Yo misma habría podido responder a esa pregunta.

Una mujer llamada Meg, que había venido poco tiempo antes a verme para consultarme sobre su salud, padecía un dolor constante y agudo en el centro de la espalda. También experimentaba una

sensación de ardor en los muslos tan intensa, que la piel de esa zona parecía haber sufrido quemaduras de tercer grado, y tenía los pies tan hinchados que apenas podía caminar. Cuando nos vimos, su voz sonaba muy débil y era evidente que había estado llorando. Durante la sesión, intuí que acababa de romper con un hombre del que estaba muy enamorada, un hombre con el que había confiado compartir el resto de su vida. Simbólicamente, representaba a la persona en la que ella podía «apoyarse». De forma un tanto confusa, Meg confirmó mi intuición, al decirme que había roto con un hombre con el que había salido durante dos años y con quien había confiado en llegar a casarse.

Yo le pregunté si se había sentido sexualmente incompetente en esa relación, puesto que todo indicaba que, en parte, su problema se debía a un sentimiento de inferioridad sexual. Meg respondió negativamente. Yo insistí en que un profundo sentimiento de inferioridad era una de las causas de su situación, dado el emplazamiento del dolor de espalda y la sensación de ardor en los muslos.

—Yo no tenía suficiente dinero para él —contestó Meg—. Quería casarse con una millonada, y yo tengo lo justo para mis gastos.

Pese a la actitud de ese hombre y a la enfermedad de Meg, ésta seguía viéndole.

—Viene cada día a ver cómo estoy —me dijo—. Yo necesito que lo haga, porque donde vivo no hay nadie que pueda ayudarme.

Presenté a Meg un perfil de las «condiciones» que exigía su curación, y que empezaba por mudarse a otra comunidad donde contara con el apoyo de familiares o amigos, o, cuando menos, dejar de ver a ese hombre. Meg repuso que ambas cosas eran imposibles, en particular la segunda.

Entonces le pregunté si creía que, al curarse, ese hombre dejaría de visitarla. La respuesta de Meg fue tan instantánea que no le dio tiempo a pensar en lo que decía:

—No puedo curarme. Él me abandonaría y se buscaría a otra mujer. ¿Y qué iba a hacer yo entonces?

Pedí a Meg que analizara su situación. Que imaginara simbólicamente que su ex novio representaba su temor de quedarse sola en la vejez, puesto que ya había cumplido los cincuenta años. Le aseguré que si hacía frente a ese temor y aprendía a valerse por sí misma, se sentiría más segura y más sana. De paso, quizá conociera a

un hombre que se sintiera también seguro de sí mismo y se enamorara de ella. Le pedí que imaginara que vivía el mito de «una doncella en apuros que aguarda que aparezca el príncipe azul», quien la rescatará y la llevará a su castillo. Entonces, en lugar de contemplar a su ex novio como el príncipe azul, que procurara verse a ella misma en ese papel.

Meg no podía verse simbólicamente a ella misma ni a su ex novio en esos papeles.

—Él no es fruto de mi imaginación —dijo—. Es real. ¿De qué me sirve imaginarlo como algo simbólico?

Meg se hallaba tan inmersa en la conciencia tribal que yo sólo podía comunicarme con ella utilizando un lenguaje tribal, de modo que le propuse que se fuera a vivir «temporalmente» con un miembro de su familia que la ayudara a recuperar la salud, aunque sus hermanos y hermanas habitaban en otros estados. Meg me prometió pensarlo, animada por la palabra «temporal».

No todo el mundo está tan limitado por su energía tribal. Un hombre llamado Tod me escribió para decirme que, después de haber asistido a una de mis conferencias sobre las condiciones que imponemos a nuestra curación, él había empezado a pensar seriamente sobre sus condiciones. A través del autoanálisis, Tod había comprendido que probablemente su cáncer de próstata se debía, en parte, al temor que le infundía la posibilidad de que su familia descubriera su homosexualidad. Tod siempre había mantenido oculta esa parte de su vida y temía que, si su familia lo descubría, se sentirían avergonzados de él. Tod se había dado cuenta de que su temor procedía también de que él se sentía incómodo con su sexualidad, y de que, a menos que la aceptara abiertamente, no conseguiría curarse.

De modo que Tod invitó a su familia a cenar en su casa y después de cenar le preguntó si existía alguna circunstancia que les impediría quererle. Sus familiares se mostraron desconcertados por la pregunta. Al cabo de unos momentos su hermana respondió:

—¿Te refieres a si seguiríamos queriéndote si nos dijeras que eras gay?

A Tod le sorprendió la respuesta de su hermana y la naturalidad con la que la había formulado.

—Sí —contestó—, a eso me refería.

—Luego —me comentó Tod—, mi hermana dijo: «Hombre, siempre lo hemos sabido. No tiene nada de particular. ¿Querías decirnos algo más? ¿Que te dedicas a robar bancos o algo por el estilo?» Yo me puse a reír y a llorar al mismo tiempo. Sentí una profunda sensación de amor y gratitud hacia mi familia. No se imagina cuánto quiero a mis padres y a la loca de mi hermana. Después de sincerarme con mi familia tuve el convencimiento de que curarme, para utilizar la frase de mi hermana, «no tenía nada de particular».

No podemos sanar una enfermedad grave o crónica sin cambiar algunos de nuestros hábitos, y el cambio, sin duda, constituye el aspecto más terrorífico del proceso de curación. Por supuesto, no todos los cambios son difíciles, aterradores o dolorosos. Muchos son agradables, como llevar una vida menos acelerada y dedicar más tiempo a nuestras aficiones. Incorporar un programa de ejercicios a nuestra rutina cotidiana y consumir unos alimentos sanos también resulta agradable, una vez que esas actividades pasan a formar parte integrante de nuestra vida. Pero todos ellos son unos cambios físicos o tribales.

El temor no comienza hasta que el cambio penetra en la región individual. Entonces debemos investigar qué nos perjudica emocional, psicológica y espiritualmente. A este nivel empezamos a desarrollar un enfoque condicional, negociador, al proceso de curación.

Cuando pregunté a los participantes en mi taller qué cambios estarían dispuestos a realizar para curarse, la respuesta más interesante la ofreció una mujer que llamaré Marta.

—Me gustaría no tener que trabajar todo el día —dijo—, porque disfruto mucho de mi tiempo libre. Y me gustaría tomarme unas largas vacaciones cada año. Y visitar muchos países, porque viajar es una de mis aficiones favoritas. Y, por supuesto, no querría que se rompiera mi matrimonio ni tener que abandonar a mis hijos. Eso sería totalmente inaceptable.

La mayoría de cosas que mencionó Marta no eran aspectos de su vida que sacrificaría para curarse, sino deseos por cosas que no tenía.

Cuando Marta hubo terminado, la mayoría de los miembros del grupo hizo comentarios semejantes con los que expresaron su negativa a hacer grandes sacrificios para curarse. La franqueza de Marta les había permitido desdecirse de las respuestas positivas que habían formulado con anterioridad. Todos se sentían aliviados de poder evitar enfrentarse a decisiones difíciles.

Lamentablemente, no podemos imponer nuestros términos y condiciones al proceso de curación. Encontrar el camino indicado exige todo o nada. Cuando imponemos ciertas condiciones a nuestra curación, sólo conseguimos una curación condicional.

#### DEPENDENCIA Y LA SUPOSICIÓN DE QUE OTRA PERSONA PUEDE HACERLO POR NOSOTROS

Somos, por naturaleza, seres dependientes, lo cual no es totalmente negativo. Resulta reconfortante saber que podemos apoyarnos en otros y que ellos cuentan con nosotros. Esto es algo que aprendemos como seres tribales. La curación, sin embargo, es uno de los desafíos de la vida —quizás el más extremo— que debemos afrontar solos. Otros pueden ofrecernos su ayuda y su apoyo, pero sólo la persona enferma es capaz de llevar a cabo la tarea más ardua y profunda.

Las actitudes positivas que la gente muestra hacia nosotros durante el proceso de curación no son lo suficientemente potentes para mejorar nuestro estado físico, en particular cuando nos sentimos invadidos por los temores que genera una enfermedad o cuando asumimos una actitud pasiva. Una mujer, a la que conocí en uno de mis talleres, padecía lupo y una depresión grave. Cuando le hablé de la necesidad de alimentar cierta medida de esperanza, repuso:

—Lo de la esperanza lo dejo para mis amigos y mi Iglesia. A mí me basta y me sobra con el esfuerzo de levantarme por las mañanas.

Éste es un ejemplo clásico de una persona que depende de la voluntad tribal para que realice el trabajo que le corresponde a ella. Pese al consuelo que nos aportan nuestros familiares y amigos, ese poder disminuye cuando el receptor no trata de ayudarse a sí mismo.

En otra situación, a un hombre que padecía cáncer de próstata y había caído en la depresión le propuse que se concediera una hora al día de «depresión». Durante esa hora, podía llorar, gritar o golpear un colchón, lo que fuera con tal de eliminar su rabia, el temor y el dolor que potencian la fuerza de la depresión. Pero después de esa hora, debía dedicarse a la oración, la meditación o la lectura de un libro sobre espiritualidad que le ayudara a recobrar su esperan-

za. De esta forma, cuando se reuniera con sus amigos o familiares para recibir su apoyo y su cariño, estaría en mejor disposición para asimilar la potente energía que éstos transferían a su organismo.

Por más que queramos que los demás hagan el trabajo por nosotros, no pueden. Es posible estar receptivos al cariño y al apoyo de los demás, pero la labor interior que debemos llevar a cabo sólo podemos realizarla nosotros mismos.

#### TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS

Cuando nos diagnostican una enfermedad, es lógico que nos sintamos confundidos. Al igual que si nos despertáramos en un país extraño al que no recordamos haber viajado, no sabemos qué hacer ni a quién recurrir en busca de ayuda. Una mente receptiva es un factor muy útil. Investigue todas las opciones que puedan ayudarlo. Desde la aparición del enfoque holista, en algunos círculos terapéuticos se ha puesto de moda rechazar de plano la medicina alopática. De hecho, muchas personas que participan en programas de tratamientos alternativos se muestran hostiles hacia cualquier tratamiento médico convencional de apoyo. A la larga, es una actitud contraproducente. Los sentimientos negativos o temores sobre la medicina alopática no son un motivo justificado para descartarla. Sus esfuerzos por curarse pueden terminar en meros intentos de huir de la medicina convencional en lugar de tratar de mejorar su salud. Si decide seguir un tratamiento holista, es aconsejable que investigue a fondo las numerosas opciones que tiene a su disposición en ambos terrenos médicos. Tenga presente que, en muchos casos, el programa más eficaz consiste en combinar lo mejor de ambos mundos.

En cualquier caso la imagen de la medicina alopática como enemiga ya no es válida ni útil. Aunque al principio la colectividad médica rechazó las formas de medicina alternativa, de un tiempo a esta parte ha revisado su actitud y en la actualidad acepta la reflexología, la quiropráctica, el masaje y la acupuntura; la utilización de vitaminas, enzimas, aminoácidos y otros suplementos vitales; la utilización de tratamientos nutricionales para combatir los radicales libres —los elementos en el cuerpo que propician el desarrollo de enfermedades—. Por fortuna, la medicina alopática y la medicina

complementaria han comenzado a unir fuerzas de una forma que refleja la unión de puntos de vista opuestos característica de la era de Acuario. El estar abiertos a ambas posibilidades médicas nos ofrece la ventaja de poder elegir entre una más amplia gama de tratamientos que potenciarán nuestra energía sanadora.

La decisión más sabia que usted puede tomar, después de recibir un diagnóstico inicial, es pedir una segunda e incluso una tercera opinión. Tenga presente que cada médico se ha encontrado con diferentes casos al tratar una determinada enfermedad, por lo que, posiblemente, cada uno le haga recomendaciones diferentes hasta cierto punto. Aunque, al principio, esta variedad puede confundirle, a la larga resulta beneficiosa, porque disponer de numerosa\* opciones fomenta la esperanza. En mi caso, cuando busqué ayuda para curar mis intensos dolores de cabeza y migrañas, acudí a un médico que era «experto» en el tratamiento de la sinusitis. Después de examinarme, dijo textualmente:

—No puedo hacer nada por usted. Resígnese a vivir con esos dolores.

De haberle hecho caso, me habría sentido hundida, sin contar con que sus palabras habrían grabado un pensamiento extremadamente negativo en mi conciencia.

En vez de eso, decidí consultar a otros profesionales, tanto alopáticos como hólistas, y elegir un tratamiento que combinara lo mejor de ambos campos. Por fin, tras seguir las recomendaciones de un magnífico médico y un dotado quiropráctico, conseguí curarme de una dolencia que me había causado intensos dolores durante años. Pero tuve que ir más allá del diagnóstico del primer médico al que acudí. Esa experiencia me enseñó lo susceptibles que somos a las opiniones de los llamados «expertos»; una opinión es tan sólo la percepción de una persona y no debemos interpretarla como «la última palabra» en ninguna situación.

Cuando se enfrentan a un diagnóstico de cáncer de mama o de ovarios, muchas mujeres no quieren someterse a una intervención quirúrgica para evitar que les «amputen» una parte de su cuerpo. Cindy, una mujer que conocí hace unos años, decidió tratar su cáncer de mama haciendo uso de todas las alternativas médicas que tenía a su disposición. Padecía un tumor maligno particularmente brutal que le había penetrado en la piel, y le provocaba constantes hemorragias y un

dolor insoportable. Cuando todas las opciones fracasaron, Cindy acudió a un médico que se especializaba en quimioterapia de baja intensidad combinada con diversos tratamientos energéticos. Su tumor disminuyó en un cincuenta por ciento, pero al cabo de dos meses se reprodujo y aparecieron otros tumores.

Cindy acudió de nuevo al médico que la había ayudado a que se redujera su tumor, y aunque éste volvió a someterla a tratamiento, le aconsejó que se hiciera extirpar los tumores. Cindy se negó a considerar esa opción. Estaba convencida de que poseía una mente y un espíritu lo suficientemente fuertes para vencer su enfermedad, y le repugnaba la idea de que introdujeran en su cuerpo una gran cantidad de sustancias químicas. Cuando tuve oportunidad de trabajar con ella, me dio la impresión de que buena parte de su energía no residía en su cuerpo sino en su matrimonio, pero éste había empezado a deteriorarse. Cindy me explicó que su marido y la familia de éste habían criticado su afán de desarrollar sus facultades interiores. El ambiente en su casa se había vuelto insostenible y ella se había marchado. Durante el año siguiente, sus esfuerzos para ver a su marido con la esperanza de reconciliarse habían fracasado. Cindy tenía la impresión de que su marido había deseado separarse de ella mucho antes pero le había faltado valor para decírselo, por lo que le había hecho la vida imposible para forzarle a tomar ella esa decisión. Puesto que había sido Cindy quien había abandonado el domicilio conyugal, parecía ser ella quien deseaba divorciarse.

Explicué a Cindy que la energía que necesitaba para curarse la estaba empleando en intentar sanar su matrimonio. Su cuerpo no respondía a sus esfuerzos por curarse porque la escasa energía que le quedaba no era suficiente para potenciar los tratamientos naturales. Le aconsejé que consultara a un terapeuta que la ayudara a liberar la ira que había acumulado contra su marido y su «tribu», y seguir adelante con su vida. En vista de que la rabia que sentía y la situación de su matrimonio consumían toda su fuerza vital, era preciso que siguiera de nuevo un tratamiento alopático. Comprendí que era una decisión difícil para ella, ya que equivalía a reconocer que su marido y su «tribu» habían estado en lo cierto al tacharla de «loca» por su empeño en desarrollar sus facultades interiores. No obstante, no tenía más remedio que hacerlo.

Al efectuar una transición en nuestra vida, debemos liberar algo de nuestro pasado\* con el fin de potenciar nuestra energía. En el caso de Cindy, la liberación de su pasado significaba abandonar a una tribu que se negaba a apoyar a la persona en quien ella deseaba convertirse. Cuando se lo expliqué, Cindy lo comprendió simbólicamente, pero no consiguió tomar un contacto emocional con esa imagen. Aunque su mente hallaba gran consuelo en la idea de asumir un poder individual, su energía no lograba realizar la transición. Al cabo de un tiempo, el cáncer se extendió por todo su cuerpo y Cindy falleció un año después de que le hubieran diagnosticado la enfermedad.

En un taller que dirigí hace dos años, una mujer llamada Mary Ellen nos explicó su proceso de curación. Cuando le diagnosticaron cáncer de tiroides, su médico le recomendó que se sometiera a un tratamiento de radiación. Mary Ellen contestó que lo pensaría.

—Al principio, todo me aterrorizaba —nos contó—. No me imaginaba sometiéndome a una terapia de radiación. Temía que me quemara la piel. Yo había oído hablar de tratamientos alternativos, pero no de un programa específico para combatir el cáncer de tiroides. De modo que acudí a varios terapeutas holistas para informarme sobre las posibilidades de éxito en personas con mi enfermedad. Ellos me relataron varios casos en que sus pacientes habían logrado curarse y otros en que el tumor se había extendido. El número de éxitos y fracasos era equiparable. Me sentí muy decepcionada, pues había confiado en que me dijeran que todos los pacientes a quienes habían tratado habían conseguido sanar, aunque reconozco que era poco realista por mi parte.

»Cuanto más reflexionaba sobre mi situación, más convencida estaba de que lo mejor era seguir el consejo de mi médico y de un terapeuta holista, y combinar ambos tipos de tratamiento, y eso es lo que hice. Seguí un tratamiento de radiación, junto con unas sesiones de acupuntura, terapia psicológica, cambios nutricionales, yoga y demás tratamientos alternativos. Al cabo de seis meses, mi médico me informó de que mi cáncer había remitido. Yo le dije que prefería la palabra «curado», a lo que él respondió:

—Yo también la preferiría.

En última instancia, el camino más sabio es estar abierto a cualquier método eficaz de curación, al margen de su carácter alopáti-

co u holista. Cualquier tratamiento capaz de potenciar su curación, devolverle la esperanza y hacer que su cuerpo recupere la salud merece tenerse en cuenta.

Utilice la visualización como medio para reunir todos los elementos que conforman su programa terapéutico. El método de visualización más eficaz con el que yo trabajo en este contexto comienza por imaginarse a uno mismo en el centro de una rueda provista de numerosos radios. Visualice cada uno de esos radios como si representara una de las opciones de curación que usted ha elegido. Por ejemplo, un radio puede ser la «oración», otro la «terapia de conversación», otro la «acupuntura», el «apoyo de grupo», el «toque terapéutico», la «habilidad del médico» y así sucesivamente. Puede visualizar esas palabras en cada radio, o bien una imagen que represente esa modalidad curativa.

Luego imagínese que está tendido o sentado en el centro de esta rueda. Deje que la rueda comience a girar lentamente. Visualice la energía de esas técnicas terapéuticas penetrando en su organismo, no como unas disciplinas aisladas sino como una inmensa estructura integrada que irradia su poder colectivo al interior de su organismo. Un poco de música de fondo le ayudará a evocar el movimiento de esta rueda. Abandónese a la fuerza del viento que genera el movimiento de la rueda, un viento que hace que su cuerpo se funda y se convierta en un fluido, al mismo tiempo que elimina de su organismo todas las toxinas y los elementos que han provocado su enfermedad. Visualizar una rueda que gira es un método muy eficaz porque genera calor en el cuerpo, creando una manifestación tangible de la energía sanadora.

## EVITE LA TENTACIÓN DE CAER EN LA HERIDALOGÍA

Antes de pasar a comentar las metodologías que le ayudarán a sanar, quisiera regresar al tema inicial de este libro: los peligros de caer en la heridalogía. Pocas situaciones en la vida hacen que nos sintamos más solos que el terror nocturno que nos asalta diariamente cuando el sol se pone sobre nuestra mente y nuestro cuerpo enfermos. Como respuesta a esa situación, muchas personas asumen el arquetipo de

«mártir» o «víctima»; la tentación de convertirnos en adictos de nuestro sistema de apoyo no es menos poderosa.

Conocí a una mujer llamada Belle a través de su marido, quien se puso en contacto conmigo porque estaba desesperado. Belle se había roto la pierna hacía tres meses y, según él, ya debía estar recuperada. Antes de romperse la pierna, Belle había anunciado a su esposo e hijos que no estaba dispuesta a seguir cuidando de ellos. Había decidido dejar de cocinar, limpiar y realizar otras tareas domésticas para su marido y sus cuatro hijos, dos adolescentes y dos niños de corta edad. Después de partirse la pierna, la rutina cotidiana de Belle consistía en vestirse por la mañana, sentarse en un sillón en el cuarto de estar y dedicarse a leer o ver la televisión. Ella se reía de su situación, y decía a su familia que «Dios quiere que me tome las cosas con calma. Está de acuerdo con la decisión que he tomado, y el accidente que he sufrido es prueba de ello».

El marido de Belle trató de razonar con ella, pero fue inútil. Le prometió llevarla a pasar unas vacaciones maravillosas, lo cual representaba para él un enorme sacrificio económico, pero ni aun así logró arrancarla, ni literal ni figurativamente, de su sillón en el cuarto de estar.

El marido de Belle ordenó a sus hijos que dejaran de limpiar y cocinar para ver si eso motivaba a su madre a reanudar sus labores domésticas. Lo único que consiguió fue que la casa se sumiera en el caos y hartarse de llevar a los niños a comer a restaurantes de comida rápida. Todo fue inútil. El marido de Belle me dijo que incluso había pensado en marcharse de casa y llevarse a sus hijos, pero había descartado esa idea porque no podía mantener dos domicilios.

Yo ofrecí a ese hombre una perspectiva simbólica de su esposa. No pensé que le ayudaría gran cosa, pero no sabía qué más decirle. Como mínimo, pensé, pondría un toque de humor a una situación lamentable. Dije al marido de Belle que se la imaginara como una reina perezosa y le aconsejé que en lugar de centrar toda su atención en ella, él y sus hijos se ocuparan de sus propias cosas y procuraran divertirse juntos, dejando a la «reina» sola en su trono. Quizá, si se sentía marginada de las diversiones familiares, trataría de integrarse en la familia, dado que el sentido de responsabilidad no la hacía reaccionar. El hombre se rió ante la idea de visualizar a su mujer como una reina perezosa y dijo que era una imagen que la describía a

la perfección. Pero añadió que dudaba de que participar en las actividades familiares la atrajera más que sus libros y la televisión.

—Entonces saque el televisor de la casa —le sugerí—. Restrinja el tamaño de la «corte» de su esposa, así limitará su placer. Si la opción de participar en las diversiones familiares no la motiva, quizá lo haga el aburrimiento.

Después de reflexionar unos momentos, el marido de Belle dijo que trasladaría el televisor al sótano. De ese modo los niños podrían seguir utilizándolo, y si Belle quería verla, tendría, como mínimo que bajar al sótano. Ése fue el fin de nuestra conversación.

Supongo que esa medida funcionó, porque el hombre no volvió a visitarme, pero el resultado de la historia es menos importante que el mensaje que transmite sobre el poder de la heridología para controlar a los demás.

En otro taller, un hombre llamado Julio nos relató su lucha contra la depresión, y cómo los esfuerzos de su esposa por ayudarlo finalmente dieron resultado. Julio padecía frecuentes episodios depresivos, pero su trastorno se agravaba durante el invierno. Cuando estaba deprimido, pasaba el fin de semana en la cama. Se levantaba sólo para comer y cenar, cosa que hacía sentado ante el televisor, contemplando la pantalla con mirada ausente. Su esposa lo había intentado todo para ayudarlo a curarse de su depresión. Le proponía salir a cenar o ir al cine, o pasar el fin de semana fuera, pero él siempre se negaba.

—Por fin —dijo Julio—, mi esposa perdió la paciencia. Me dijo que me había convertido en un hombre aburrido y egocéntrico, y que estaba harta de mi depresión. Añadió que deseaba disfrutar de la vida, con o sin mí. Empezó a salir con sus amigas, no sólo los fines de semana, sino también durante la semana. La mayoría de las veces ni se molestaba en decirme adonde iba.

»Cuando regresaba a casa, me contaba que lo había pasado en grande y me preguntaba si me había divertido viendo la televisión. Al poco tiempo, recogió sus cosas de nuestro dormitorio y se trasladó a otra habitación, diciendo que ya no tenía ganas de dormir conmigo. Me dijo que me había convertido en un pelmazo que le amargaba las veinticuatro horas del día. Yo protesté que necesitaba más tiempo para curarme, a lo que ella replicó: "Y yo debo evitar caer enferma, lo que significa que debo evitar tu compañía. Así que

puedes tomarte todo el tiempo que necesites, porque yo ya he llenado esos vacíos que compartía contigo, he rehecho mi vida y ya no me apetece seguir contigo."

»Sus comentarios me dolieron, y luego me asusté. No soportaba la idea de perderla, de modo que decidí curarme de mi depresión. Empecé a forzarme a salir con ella y a hacer cosas juntos. Al principio me costó mucho, porque debía fingir que no estaba deprimido, pero no tuve más remedio. A la larga, gracias a mis esfuerzos, logré curarme. Por fin era yo quien controlaba la situación en lugar de dejar que la depresión me controlara a mí. Ahora, cuando noto que voy a caer de nuevo en la depresión, tengo recursos para combatirla. Y se lo debo a mi mujer.

Cuando las personas permiten que les controle una «víctima», debido a un accidente o una enfermedad, o cuando las «víctimas» unen su sufrimiento personal a una causa ajena, no hacen sino potenciar el poder tribal negativo. Este poder afecta no sólo a la víctima sino a la mayoría de las personas que creen que la ayudan pero en realidad fomentan su negatividad, o, según el lenguaje de los programas de doce pasos, las «permiten».

Hace unos años, conocí a un hombre llamado Tyrone que sufría el síndrome de la guerra del Golfo. Su cuerpo estaba muy debilitado. Había perdido buena parte del pelo y padecía unos dolores crónicos en todo el cuerpo, principalmente en las piernas, que le impedían caminar con normalidad. Tyrone me explicó que sus dolencias habían comenzado unos seis meses después de regresar de la guerra.

—La culpa la tiene el ejército —dijo Tyrone—, aunque esos cabrones se nieguen a reconocerlo. No sólo deberían haberme compensado económicamente por no poder seguir trabajando, sino que debían haberse disculpado públicamente por lo que me han hecho a mí y a muchos otros que están en mi situación. Yo no soy el único que padece este trastorno. Cuando fui al hospital de veteranos para recibir tratamiento, los médicos me dijeron que muchos otros soldados sufrían el síndrome de la guerra del Golfo, pero que en realidad esa enfermedad no existía. ¿Se da usted cuenta? Como si eso fuera cosa de mi imaginación. Yo repliqué indignado: «Pues si no existe el síndrome de la guerra del Golfo, ¿cómo diablos se llama esta enfermedad?» Los médicos respondieron que no lo sabían con certeza, pero me recomendaron que tomara muchas vitaminas,

que me alimentara mejor y que visitara a un psicólogo. O sea, insinuaron que yo estaba chalado.

Dije a Tyrone que, en mi opinión, el problema no residía en la ofensa que le habían infligido sino en su ira y en el hecho de que su dolencia se hubiera convertido en la expresión del sentimiento de haber sido traicionado por el ejército, el poder tribal con el que él se identificaba. Tyrone confesó que se sentía traicionado y abandonado por el ejército, y creía que las autoridades militares estaban obligadas a reconocer públicamente haber utilizado armas químicas que habían causado graves trastornos a sus propios soldados. Tyrone había recogido las firmas de varios hombres y mujeres que padecían la misma enfermedad que él, con el fin de conseguir entre todos el apoyo de los medios de comunicación, los cuales presionarían a las autoridades militares para que confesaran la verdad. Tyrone me aseguró que contaba con el apoyo de su esposa, quien le ayudaba en sus intentos de hacer pública la verdad sobre la guerra del Golfo.

Pregunté a Tyrone qué deseo era más fuerte: el de curarse o el de demostrar que el ejército había traicionado a sus soldados. Tyrone respondió que deseaba conseguir ambos objetivos, pero que hasta la fecha había fracasado.

Le expliqué que, para conseguir esos objetivos, tenía que cambiar de actitud, dejar de librar su particular «guerra tribal» y hacer cuanto estuviera en su mano para curarse. Le dije que hallaría más apoyo entre quienes padecían su misma enfermedad si se convertía en una persona que había logrado curarse de la dolencia. Una vez que se hubiera curado, todos querrían saber cómo lo había conseguido.

Tyrone repuso que, aunque esa opción era lógica, si sanaba ya no tendría una prueba tangible de lo que había padecido; nadie le creería, y menos aún las autoridades militares.

Le hice notar que, si estaba empeñado en sanar al ritmo que sus «camaradas tribales heridos», estaba identificando la velocidad y el nivel de éxito de su recuperación con el de su tribu. La decisión de sanar a la velocidad de un determinado grupo siempre es arriesgada, porque constituye un camino difícil de recorrer desde el punto de vista mental y energético. Y si no lograba recuperarse, a la larga, ¿de qué servirían sus esfuerzos?

Supe que mis palabras habían llegado a la mente de Tyrone, pero que su corazón seguía entregado a sus camaradas tribales heridos. Estaba convencida de que Tyrone seguiría tratando de demostrar la realidad de su enfermedad a las autoridades militares en lugar de emplear su energía en sanar su cuerpo. Como estaba dispuesto a morir por su causa, típico del arquetipo de «mártir», un cambio de actitud representaba para él una traición a su tribu herida.

Quiero recalcar de nuevo que el apoyo de un grupo es esencial en cualquier proceso de curación, pero debe ser un apoyo que estimule el movimiento en la dirección adecuada. Dedique unos minutos al día o un día a la semana para abandonarse a las abrumadoras emociones de tristeza y depresión que le provoca su enfermedad, pero luego entregúese de nuevo a la energía de la esperanza. De este modo potenciará la eficacia del apoyo de sus amigos y familiares, junto a la intervención profesional; un sistema mediante el cual el proceso de curación puede ser menos difícil y que le ayudará a recuperar el camino hacia la luz.

Teniendo esto presente, exploremos las numerosas opciones de que disponemos para ayudarnos a sanar.

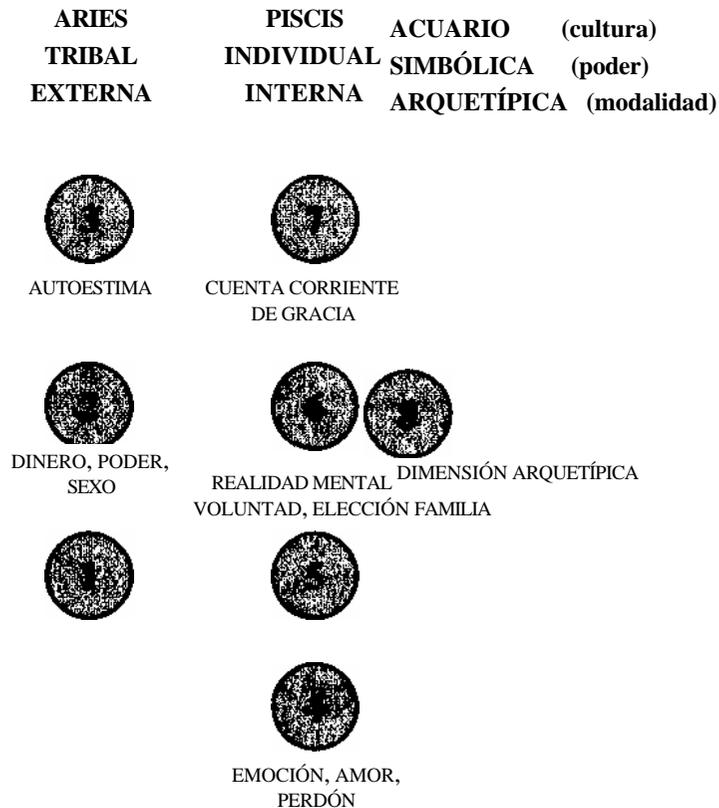
## ENCENDER EL FUEGO SANADOR EN NUESTRO INTERIOR

Una cosa es comprender intelectualmente los pasos que debe dar para curarse, y otra muy distinta comprender lo que debe hacer emocionalmente. Para encender el fuego sanador, debe creer algo con todo su corazón. El corazón contiene el agente catalizador que hace que el resto de la mente y el cuerpo sanen mediante una reacción en cadena.

El espejismo más grave de la Nueva Era es que basta con potenciar la conciencia psíquica para sanar. Créame, la conciencia psíquica por sí misma no es suficiente. A lo que vemos y percibimos a nuestro alrededor, los hindúes y los budistas lo llamaban maya, ilusión o espejismo. Depender exclusivamente de nuestra conciencia psíquica para sanar nuestro cuerpo es tan absurdo como utilizar cocaína, y provoca una adicción más grave; nos induce a creer que nuestra vida está cambiando cuando en realidad nos está dejando impotentes. No se haga ilusiones, sanar requiere una gran fuerza de voluntad.

Para empezar a combinar el poder de la mente, el cuerpo y el espíritu, y convertirlo en la voluntad de curarnos, debemos aprender a utilizar los tres tipos de percepción comentados con anterioridad, para modificar su mentalidad y su vida. El hecho de interpretar sus pensamientos, actitudes y desafíos dentro de este modelo de tres tipos de percepción tribal, individual y simbólico le procurará una gran ventaja a la hora de sanar sus problemas físicos y resolver sus crisis vitales. Estas formas de enfocar la vida le ofrecen tres perspectivas distintas sobre su capacidad de sanar y una mayor comprensión de lo que le ocurre a usted y dentro de usted. Como decía Cari Jung, nin-

## LAS TRES COLUMNAS DE PERCEPCIÓN



gún problema se resuelve al nivel en el que se originó; para hallar la solución es preciso alcanzar un nivel superior.

Las tres columnas de la tabla representan las tres formas de poder —tribal, individual y simbólico—, y las tres eras astrológicas bajo las cuales se han desarrollado. En cada columna, se hallan los chakras que corresponden a cada forma de poder, y el área de la vida relacionado con cada chakra. Está bastante claro lo que cada chakra gobierna, salvo por el séptimo y el octavo. La «cuenta corriente celular o de gracia» es donde almacenamos la energía, o gracia, que necesitamos para sanar nuestro cuerpo. Comentaré los ocho

chakras con más detalle en el capítulo 7, pero básicamente constituyen un puente entre nuestra conciencia personal y la conciencia impersonal de la dimensión arquetípica. Ésta contiene los patrones arquetípicos, los temas e imágenes reconocidos universalmente que procuran una visión impersonal de las experiencias humanas, derivadas de lo que Jung denominaba el inconsciente colectivo. Cuando somos capaces de contemplar los acontecimientos de forma simbólica en lugar de personalmente, observamos los arquetipos que operan en nuestro interior, como «el niño herido», el «salvador», el «héroe», la «madre», el «padre», la «mujer sabia» o el «hombre salvaje». Los arquetipos no son necesariamente positivos ni negativos, constituyen unos antiguos patrones de conducta en los que caemos en determinadas circunstancias. Si consideramos nuestra respuesta a un hecho como el reflejo de un determinado arquetipo evitaremos interpretar ese hecho personalmente e invertir en él la energía celular que precisamos para sanar espiritual y físicamente.

Mientras aprende a utilizar las Tres Columnas de Percepción, tenga presente que no constituye un sistema de pensamiento «bueno-mejor-perfecto». Cada tipo de poder tiene algo que ofrecer para ayudarnos a vivir de forma armoniosa y consciente. El poder tribal, por ejemplo, corresponde principalmente al mundo físico, y es la forma más externa de energía. Debemos abrazar la dimensión física que encarna, al igual que la dimensión espiritual, no separarlas. El poder tribal le permite analizar los cambios que se producen en su vida de forma más tangible que el poder individual o el simbólico. Pero el poder tribal puede, asimismo, limitar su capacidad de curarse si piensa de forma condicional (por ejemplo: este fármaco funciona, quizá se cure mi enfermedad). Por ese motivo, es preciso manejar con precaución este nivel de conciencia. Procure pensar: «Este tratamiento curativo dará resultado porque sé lo que mi cuerpo necesita.» Controle los pensamientos tribales negativos que le asalten, como por ejemplo: «No estoy seguro de que esta terapia funcione»; cuando tenga estos pensamientos, invoque a su quinto chakra de energía («voluntad» o «elección») para decir: «Yo hago las elecciones que necesito», y tenga la certeza de que esas elecciones le darán buen resultado. Si piensa o cree que una enfermedad sólo se cura por medio de fármacos, invoque a su voluntad individual y diga: «Todo puede curarse, y yo puedo alcanzar una curación total.»

La utilización del poder individual y el poder simbólico le libera

de los prejuicios y las limitaciones temporales de su medio externo. El poder simbólico le permite ver a través de los espejismos físicos y reconocer la lección que le ofrece cada desafío al que se enfrenta. Al ascender al nivel simbólico, donde el tiempo y el espacio no están sometidos a las limitaciones humanas, podrá contemplar las cosas desde una perspectiva superior. Ello le permitirá trazar un programa de acción, utilizando la voluntad individual. Puede utilizar la energía de la visión simbólica en todos los aspectos de su vida, desde crear un nuevo trabajo a librarse del pasado y seguir adelante.

El primer paso para utilizar las Tres Columnas de Percepción consiste en eliminar todas las creencias negativas sobre la curación. Empezar por trazar un gráfico con espacio para tres columnas, y escriba los nombres de los tres tipos de poder en la parte superior de las columnas. Identifique dos o tres de las creencias fundamentales que usted sostenga, relacionadas con la percepción y el poder tribal e individual, y anótelas en la columna correspondiente del gráfico. Da lo mismo que esas creencias sean negativas o positivas. Por ejemplo: «El proceso de curación es largo, doloroso y difícil» es una creencia negativa que deriva del poder tribal, por lo que debe anotarla en la columna tribal. La creencia de que «la curación contiene un mensaje para mí, y yo debo mostrarme receptivo a cualquier cambio que sea necesario» nace del poder simbólico, porque crea un estado anímico receptivo a la objetividad, a contemplar las cosas de forma arquetípica en lugar de personal. Así pues, anótelas en la columna simbólica.

A continuación indico diez ejemplos de creencias correspondientes a cada tipo de poder. La causa de que las creencias tribales sean negativas estriba en que la cultura tribal es más propensa que las otras dos a aferrarse a creencias negativas, aunque el poder individual también lo haga en ocasiones. A medida que usted madure en materia de percepción espiritual, podrá reconocer el poder inherente a su interior (individual) en contraposición a buscar un poder fuera de usted (tribal).

### **Creencias tribales sobre la sanación**

1. La enfermedad es un proceso largo y doloroso.
2. Las enfermedades graves no se curan por completo.
3. Sólo los medicamentos químicos son eficaces.

4. La enfermedad es el resultado de un estrés dirigido hacia mí por otras personas.
5. Yo no he tenido nada que ver en la creación de esta enfermedad.
6. Mi enfermedad es un castigo por faltas que he cometido.
7. Recurrir a la terapia significa reconocer que padezco una enfermedad mental.
8. El responsable de mi curación es mi médico.
9. La enfermedad no tiene nada que ver con mis emociones ni con mi estado psíquico.
10. Para curarme debo pactar con lo Divino.

### **Creencias individuales sobre la sanación**

#### *El lado negativo de la mentalidad individual*

1. Mi enfermedad es el resultado de mi negatividad.
2. Mi enfermedad contiene un factor kármico.
3. La medicina alopática niega el poder y la eficacia de la medicina bolista.
4. La meditación y la nutrición me ofrecen el suficiente apoyo para curar mi enfermedad.
5. Mi enfermedad debe estar enraizada en mi infancia porque ésta fue muy dolorosa.
6. Si me convierto en un individuo sano y fuerte me quedaré solo.

#### *El lado positivo de la mentalidad individual*

7. La curación constituye un viaje espiritual.
8. Mi espíritu es más fuerte que mi cuerpo.
9. Existen ciertas lecciones que debo aprender a medida que avanzo en el proceso de curación.
10. Para curarme debo asumir la responsabilidad de dicho proceso.

## Creencias simbólicas sobre la curación

1. Yo formo parte de un sistema vital universal.
2. Todo cuanto es vida ayuda a mi vida.
3. Identificar mis patrones arquetípicos me ayuda a reconocer mi papel en creencias compartidas universalmente.
4. El afán de comprender el significado simbólico que encierra la experiencia de una enfermedad me ayuda a recorrer el camino que debo seguir para sanar.
5. Mi enfermedad puede ser una forma de recibir una nueva orientación espiritual.
6. Buscar razones negativas de por qué he contraído una enfermedad no es útil. Lo más importante son las elecciones que yo haga hoy.
7. No existen elecciones erróneas. Cada elección en la que crea constituye un medio eficaz de curación.
8. Constantemente recibo orientación hacia el significado y el propósito de la vida.
9. El tiempo es una ilusión y por tanto no influye en el proceso de curación.
10. La edad no influye en el proceso de sanación.

Aplicamos ahora las Tres Columnas de Percepción a una típica creencia tribal y veamos cómo podemos transformarla en una percepción simbólica. Empiece por escribir la siguiente creencia: «La enfermedad es un proceso largo y doloroso» en la columna tribal. Luego trasládelo al nivel simbólico de percepción, donde el tiempo no constituye un factor y el dolor puede ser un maestro. La percepción simbólica puede aniquilar el poder de esa creencia tribal al contemplarla de forma distinta, de modo que escriba en la columna simbólica: «La curación trasciende el tiempo lineal. Puede producirse en un instante.» Ahora debe construir un puente de acción para conectar esas dos polaridades. Cree ese puente en la columna individual escribiendo: «Me comprometo a centrar mi atención y mi voluntad en mantener mi energía en el momento invisible de aquí y ahora.» Esto significa que cada vez que caiga en un pensamiento negativo como «¿por qué tuvo que ocurrirme esto?», o escuche a alguien expresar esa creencia, regre-

se a un mantra interior que le reoriente de inmediato hacia el pensamiento trascendental de que la creencia puede ser cierta para esa persona pero no para usted. El mantra puede ser tan sencillo como decir: «Ese pensamiento tribal no posee autoridad alguna sobre mí. Me niego a conectar mis circuitos a ese pensamiento. No malgastaré mi energía en esos pensamientos.»

Cuando trate de transformar sus creencias tribales e individuales negativas sobre la curación en unas creencias simbólicas, tenga presente que la clave es mantener la objetividad. «Mi experiencia de una enfermedad» se convierte en «la experiencia de una enfermedad». A nivel físico, el aprender algo mediante una enfermedad es un proceso mucho más arduo que aprenderlo a través de un libro. Pero a nivel simbólico, ambas se convierten simplemente en unas experiencias mediante las cuales aprenderá ciertas cosas. Debe acostumbrarse a contemplar su enfermedad como contemplaría el hecho de regresar a la escuela. El alcanzar un estado psíquico objetivo durante siquiera cinco minutos al día es tan valioso que puede infundir en su cuerpo la energía equivalente a vivir seis meses con auténtica esperanza.

No es fácil alcanzar cierto desapego. En la cultura occidental, ese término, en ocasiones, se considera negativo, como si representara una actitud fría y distante que implica disgusto o resentimiento. Para la curación, es preferible considerar el desapego como un medio de separarnos de los temores de la mente y contemplar nuestras circunstancias como una experiencia que atravesamos en lugar de una experiencia que controla nuestra vida física. Un método eficaz de alcanzar esta posición espiritual es crear un mantra, una plegaria o un canto que le ayude a asumir una perspectiva trascendente. Por ejemplo, cierre los ojos y repita una frase como «asciendo más allá de mis temores en este momento y siempre» o «los miedos ya no poseen autoridad sobre mi espíritu». Puede recurrir a una figura espiritual que represente el estado de conciencia que está buscando en ese momento, ya sea Jesús, Buda, María, Ramana Maharshi o Teresa de Ávila. No es necesario que la plegaria o el mantra sea largo y complicado. De hecho, cuanto más breve, mejor; la brevedad posee poder porque las plegarias breves son más fáciles de repetir.

Mientras anota sus creencias positivas y negativas en las columnas correspondientes, trate de calcular el grado en el que está conectado

energéticamente a cada creencia negativa. Asimismo, calcule la cantidad de energía que desearía transmitir a cada creencia positiva. Por ejemplo, la creencia negativa «curarse es un proceso largo, doloroso y complicado» puede poseer cierta autoridad en su interior, mientras que la creencia positiva «soy capaz de curar cualquier dolencia» puede ser algo en lo que usted desea creer pero no es capaz de interiorizar del todo. En ese caso, escriba que desearía dirigir buena parte de su energía hacia esa creencia. También puede valorar su conexión con cada creencia escribiendo «activa» o «inactiva» junto a ella. Esfuércese en distinguir cuando una creencia representa para usted una mera idea intelectual y cuando posee autoridad en su interior. Como ya he dicho, las ideas intelectuales no poseen ningún poder curativo.

Este ejercicio no puede completarse ni en un día ni en una semana. No se desanime si comprueba que, al principio, sólo es capaz de enumerar unas pocas creencias. Requiere un gran esfuerzo consciente desenterrar todas las creencias a las que nos aferramos. Los pensamientos y las actitudes aflorarán a lo largo de las situaciones y conversaciones de su vida cotidiana, mostrándole sus creencias. Las personas con las que trata habitualmente pondrán de relieve distintas facetas de su personalidad: algunas potenciarán la faceta optimista, otras activarán sus temores. Cada creencia merece ser examinada, por lo que es recomendable que tenga siempre a mano una libreta donde anotar los pensamientos y recuerdos que desencadena este proceso. Tenga presente que las creencias negativas, por lo general, conducen a unos hábitos de conducta negativos. Examine los hábitos de conducta que le preocupan hasta lograr discernir las creencias en los que se basan. Por ejemplo, si comprueba que una enfermedad recurrente es el resultado de una dieta cargada de productos refinados y azúcar, puede atribuir esta conducta negativa —consumir esa dieta— a la creencia de que usted no tiene nada que ver en la creación de su enfermedad.

Si a la hora de analizar sus creencias tiene la sensación de topar con un muro, hable con su hermano u otro miembro de su familia sobre los criterios que comparten y las diferencias que se interponen entre ustedes. Mantenga la conversación en un tono neutral: se trata sólo de averiguar más cosas sobre las creencias conscientes e inconscientes de su tribu. Asimismo, si trabaja en una oficina, pregunte a un compañero de confianza o a un colega profesional con quien tenga amistad qué criterios son los que, en opinión de él o ella, le lastran a usted en su tra-

bajo. Aunque al principio le cueste recurrir a otros para efectuar «un control sobre su percepción», le resultará muy útil a la hora de organizar sus ideas sobre los problemas que se plantean en un proceso de sanación. Por ejemplo, quizá crea que no ha contribuido tanto como sus colegas a un determinado proyecto de trabajo. ¿Es una valoración justa, o cree esto porque siempre se ha contemplado a sí mismo a través de un prisma de incompetencia? Pregunte a algún colega con quien tenga confianza si piensa lo mismo sobre sí mismo, o sobre usted. Si cree tener la culpa de todos los fallos que se producen en el trabajo, averigüe si sus colegas opinan igual que usted o si se culpa a sí mismo debido a una falta de autoestima.

Si cuenta con un maestro espiritual o pertenece a una institución religiosa, hable con su sacerdote, ministro, rabino, lama o director espiritual y pídale que le ayude a explorar cualquier pregunta que le preocupe, como, por ejemplo, «¿acaso no he logrado establecer una conexión con lo Divino porque no he seguido una práctica espiritual continua o clásica?». Otra pregunta muy útil es «¿la bondad para con los demás puede considerarse una práctica espiritual?». Estas preguntas, y los diálogos que propicia el hecho de abrirse a los demás y a sus criterios, le proporcionarán un gran consuelo y ayuda a la hora de crearse una orientación más positiva.

El paso siguiente en las Tres Columnas de Percepción consiste en examinar su relación con los demás. El propósito de este paso es ayudarle a evaluar cuánta energía sigue invirtiendo en su pasado, restándole a su vida presente y a su salud. Al igual que calculó la cantidad de poder que asigna a sus creencias, trate de calcular la energía que «malgasta» en sus relaciones. Una vez que haya tomado conciencia de lo que le perjudican ciertas relaciones, dejará de hacer esas malas inversiones. Recuerde que la curación es una tarea «costosa» desde el punto de vista energético, y que debe hacer acopio de toda su energía vital para centrarla en su presente inmediato, en su «cuenta corriente de gracia» actual. Para ganar, para curarse, es preciso que usted esté presente.

Redacte una lista de las relaciones en su vida que cree que son incompletas, incluyendo el nombre de la persona y el motivo. Incluya también las relaciones pasadas, con sus padres o hermanos, amigos o colegas profesionales, a medida que se le ocurran. Por ejemplo, si cree que su padre o su madre o ambos nunca le han acep-

tado tal como es usted, incluyalos en la lista. Puede darse el caso de que su padre o su madre muriera siendo usted un niño, y esto le produjera una sensación de abandono que aún no ha logrado resolver. O quizá crea que perjudicó de alguna forma a uno de sus padres o a ambos, y todavía experimenta un profundo sentimiento de culpa. Si piensa que la asignatura que tiene pendiente con su padre o su madre consume una elevada proporción de su energía, anótelo. Utilice una frase como «gran pérdida de energía» o «pequeña pérdida de energía» para diferenciar las relaciones.

Debe prestar el mismo grado de atención a todas las relaciones que siguen aportando una influencia negativa a su vida: colegas de trabajo, compañeros sentimentales, amigos que le han fallado. Compruebe cuánta energía negativa genera hacia las personas que envidia o teme. Asimismo, trate de identificar la clase de sentimientos negativos que asocia con cada una de esas relaciones y el motivo por el cual sigue transmitiendo su energía hacia éstas. Por último, si ciertos lugares físicos suscitan en usted recuerdos negativos, ya se trate de una ciudad, un país, la escuela a la que asistió o la casa o el barrio donde vivió antes, siga el mismo proceso para evaluar su energía.

Por lo general, la mayoría de nuestros recuerdos negativos corresponde a la columna tribal. Una gran parte del dolor que recibimos y generamos es fruto de problemas que padecemos en la infancia, en nuestras relaciones y nuestro trabajo. Tenemos problemas con el dinero, el poder, la sexualidad y la autoestima. Aunque nuestro viaje vital es esencialmente espiritual, descubrimos nuestro espíritu a través de experiencias en el mundo físico. Cuanto más fuerte y más consciente sea su espíritu, más fácil le resultará transmitir esa energía positiva a la región material: el mundo que le rodea, sus relaciones, su familia y su profesión.

Por último, aplique las Tres Columnas de Percepción a sus patrones de conducta, utilizando el mismo método. Una forma de razonamiento simbólico es identificar los patrones arquetípicos que se hallan activos en usted, como el «niño herido» o el «salvador». Utilizar un enfoque arquetípico le permitirá reconocer sus patrones de conducta desde una postura más objetiva y compasiva. Anote algunos de los temas que le preocupan referentes al dinero, el sexo y el poder. ¿Le resulta difícil ahorrar dinero? ¿Utiliza el sexo para evitar comprometerse en una relación sentimental? ¿Teme

ejercer su poder porque su padre era una persona dominante, o lo utiliza de forma abusiva por el mismo motivo? Observe de nuevo que la mayoría de esos patrones de conducta corresponden a la columna tribal, incluso problemas como no ser capaz de perdonar a alguien. Supongamos que tiene usted ese problema: aunque el perdón es una cuestión que atañe al corazón (cuarto chakra), el motivo por el que no puede perdonar probablemente está relacionado con un problema tribal como el sentirse traicionado o violado de alguna forma (primer chakra).

Ahora céntrese en las entradas que ha apuntado en la columna tribal. Describa cuál cree que es el significado simbólico de cada creencia, relación o conducta negativa que se haya en esa columna. Por ejemplo, la creencia «siempre ayudo a otros que no aprecian lo que hago por ellos», interpretada simbólicamente, representa su oportunidad de comprender el arquetipo del «salvador» que lleva dentro, la necesidad de entregarse heroicamente con el fin de salvar a alguien. Al igual que muchos arquetipos, el de «salvador» puede ser un papel positivo, pero, por regla general, sólo conduce a una conducta autodestructiva que se hace pasar por altruismo. En cierta época de la historia de la humanidad, el salvador era un auténtico héroe, aunque las misiones de salvamento solían realizarse por el bien de la tribu y a costa del salvador.

Después de identificar el significado simbólico, pregúntese: «¿Qué puedo hacer para rectificar esta conducta e infundir de nuevo poder y fuerza a mi organismo?» A continuación anote la respuesta en la columna del poder individual. Por ejemplo, «antes de ofrecer ayuda a alguien, analizaré mis motivos. Si mis motivos son salvar o consolar a alguien, trataré de identificar la razón por la cual necesito comportarme de ese modo.» Puede preguntarse: «¿Esa persona me ha pedido ayuda, o se la he ofrecido yo prematuramente debido a mi necesidad de que los demás me necesiten?» Entre parejas, este tipo de «altruismo» puede consistir en un compañero que «salva» al otro, por ejemplo, un alcoholico, de tal forma que permite que éste siga bebiendo. O bien, si su compañero le refiere un problema que tiene en el trabajo, quizás el otro le ofrezca la manera de «solventar» el problema, cuando lo único que su compañero pretende es que le escuche con comprensión. Quizá su compañero desee resolver él mismo el problema, y los intentos del otro por «salvarle» impiden que lo haga.

Al utilizar estas tres formas de contemplar sus creencias y conductas, aprenderá a solventar sus problemas e influir de modo positivo en las situaciones. Cuando busca el significado simbólico de un determinado asunto, contribuye a desconectar su energía del temor y conectarla a ese asunto. La percepción simbólica le permite crear unas opciones que, de otra forma, habría tenido que concebir dentro de las limitaciones de la percepción tribal. El hecho de introducir la percepción simbólica en los dominios tribales, o en el mundo cotidiano en el que usted se halla, le ayudará a reorganizar su medio físico con el fin de conectar el poder de su cuerpo con su espíritu. Por ejemplo, si cree que está siendo castigado por alguna falta que cometió, sustituya esa creencia por la siguiente percepción simbólica: «Cada enfermedad me ofrece la oportunidad de aprender algo sobre mí mismo.»

Así, su poder individual se convertirá en el medio por el cual usted creará un patrón de conducta lo suficientemente potente para activar, en el interior de su cuerpo físico, la energía que vibra a nivel simbólico.

Puede utilizar estas tres formas de percepción y poder en todas las facetas de su vida: para resolver problemas y relaciones conflictivas, para apreciar lo positivo que hay en su vida y, por supuesto, para potenciar su proceso de curación. La columna tribal es la columna de los problemas; la columna individual es la columna activista. Nuestra voluntad y nuestras acciones individuales nos alejan del caos del pensamiento tribal y nos orientan hacia el mundo y, a través del mundo, hacia nuestro espíritu y nuestra curación. Por esto es imprescindible que modifiquemos nuestras creencias y patrones de conducta negativos a fin de avanzar en el proceso de curación.

Reconozco que es un proceso complejo, de modo que examinemos otro ejemplo para asegurarnos de que usted lo ha comprendido. En primer lugar, anote una creencia, relación o conducta negativa en la columna tribal. Un lamentable ejemplo de creencia tribal es la de que ciertas razas, nacionalidades o religiones son inferiores. Todos caemos en este tipo de creencias, pero esas creencias sólo existen a nivel externo o físico y no poseen ningún significado simbólico.

A continuación, pase a la columna simbólica y cree el medio de contemplar esa creencia, relación o conducta de forma que potencie su poder personal.

Una forma de pensamiento simbólico es contemplar el problema en términos de un principio universal. En el caso de una creen-

cia racista o nacionalista, el principio puede ser algo tan sencillo como «todo es uno». Ahora describa en la columna individual un tipo de conducta que le ayude a realizar el cambio de percepción tribal a percepción simbólica. Si pretende llevar a cabo una curación física o psíquica, puede escribir que necesita acudir a un grupo de apoyo o a un terapeuta, o cree una nueva disciplina interior como mantener un diario en el que anote todas las cosas por las que se siente agradecido cada día de su vida. El propósito, en este caso, es construir un puente entre la columna tribal y la columna simbólica por medio de una acción personal mediante la cual pueda asimilar en su organismo la energía positiva que emana del nivel simbólico de razonamiento. Para volver al ejemplo de las creencias racistas y nacionalistas, mi consejo es que modifique su vocabulario: ésta es la acción positiva que le permitirá tomar conciencia de su perspectiva y modificarla. Observe cuando dice «nosotros» en lugar de «yo» en determinadas situaciones, tome conciencia de su postura defensiva hacia otros, cuestione su identificación con su nación o grupo étnico. Empiece por pensar en usted mismo, y por referirse a usted mismo como un ser global en lugar de étnico. ¿La tasa de desempleo es un problema menos grave en Japón que en Estados Unidos? ¿El conflicto étnico representa un problema tan sólo en las naciones de África y en los Balcanes?

Una vez que haya aprendido a utilizar las Tres Columnas de Percepción, emplee este método de forma periódica para potenciar su curación. Es una herramienta poderosa, pero no la única. A continuación, indico otros métodos útiles destinados a propiciar su fuego sanador, un poder que, una vez encendido, no tiene límites. Utilice cualquiera de estos métodos o todos ellos junto a las Tres Columnas de Percepción a fin de maximizar su capacidad sanadora.

## LEÑA PARA EL FUEGO

### **Aprenda a decir no**

El favor más importante que usted puede hacerse en una situación crítica es aprender a administrar su tiempo. Usted es su primera prioridad. Para ello lo primero que debe hacer es aprender a

decir no. Deje de pensar que va a perderse la gran oportunidad de su vida si no acude a algo, tanto si se trata del estreno de una película muy galardonada, la boda de un pariente o una reunión de negocios.

Recuerde que sólo está presente ahora, no sabe lo que ocurrirá mañana. Las preguntas son, esencialmente, las mismas, tanto si está sano como si trata de sanar: «¿Deseo invertir mi tiempo en esto? ¿Estoy malgastando el valioso bien del tiempo porque temo perderme una oportunidad importante?»

Cuando se enfrente a una crisis vital, hágase estas preguntas:

1. ¿Quiénes son las personas más importantes en mi vida?
2. ¿Estoy invirtiendo mi tiempo en las personas y las cosas más importantes para mí, tanto para sanar como para vivir una existencia plena?
3. Si no es así, ¿qué puedo hacer para modificar la situación?

Aunque estas preguntas de evaluación puedan parecerle más cruciales en una época de transición —cuando se enfrenta a una crisis de salud o a una crisis espiritual— debe formularselas periódicamente durante toda su vida. Al igual que debe conservar su energía y utilizarla con prudencia, debe aprender a administrar su tiempo. Quizá deba reducir el tiempo que pasa en compañía de personas cuya orientación o conducta no encajan con la necesidad que usted tiene de sanar. No pretendo decir que, si trata de curarse de un cáncer o una historia de incesto, deba pasar todo el tiempo en compañía de otras víctimas de cáncer o de incesto. Pero si existen ciertas personas en su vida —amigos, parientes, compañeros de trabajo— que se expresan y se comportan de forma negativa, que no respetan su cuerpo o que le animan a comportarse de un modo que no favorece su curación, pregúntese si le conviene estar con ellas. El mero hecho de que alguien desee ser su amigo no es motivo suficiente para que usted dedique tiempo a esa persona en estos momentos de su vida.

Tampoco pretendo decir que deba «hacer algo útil» en todo momento, máxime si el «hacer algo» empieza a asumir la forma de una obsesión con la actividad y el rendimiento. Administrar su tiempo significa concederse unos espacios vacíos para usted mismo, para

no «hacer» nada más que dejar que afloren a la superficie nuevas ideas y sentimientos. Esta «inactividad» es el mismo principio en el que se basa la meditación, pero puede utilizarla para desembarazarse de tareas y preocupaciones a lo largo de toda su jornada, dedicando unos minutos a sí mismo. En este sentido, una enfermedad, un trauma o una crisis vital pueden representar una oportunidad para que usted explore su vida a un ritmo más pausado. Decir no a hacer algo puede significar decir no a ocuparse en algo simplemente para hacer algo. Este principio constituye un contrapeso muy útil para la segunda forma de propiciar su fuego sanador.

### **Cambie de rumbo de inmediato**

Sanar es una tarea que no admite dilación. Muchas personas inician su proceso de curación investigando todos los tratamientos que tienen a su alcance. Mientras llevan a cabo esta tarea, no hacen nada para mejorar su situación. Suponen que los conocimientos que asimilan constituyen en sí mismos una fuerza sanadora. Con frecuencia, las personas me comentan que no saben qué tratamiento seguir y, hasta que se deciden, se sienten más «seguras» no haciendo nada. Yo creo que esto significa que no están dispuestas a realizar ciertos cambios en su vida.

Cuando escucho la forma en que racionalizan su incapacidad de decidirse, tengo la impresión de que el no hacer nada les permite, al menos de momento, mantener el engaño de que no están enfermos. Prefieren creer que sufren una pesadilla de la que acabarán por despertarse. Este fenómeno se da sobre todo en aquellos casos en los que las personas aún no experimentan dolor causado por su enfermedad.

Aplazar la decisión de cambiar de rumbo es más que absurdo; es peligroso. Es preferible comenzar por donde sea que no hacer nada. Cada elección positiva es buena, y activa una nueva corriente de energía en su vida. Esas nuevas medidas o cambios no tienen que ser trascendentales para ser eficaces. Entre tanto, siga leyendo toda información que sirva para ampliar sus conocimientos sobre el tema. Un buen comienzo es introducir ciertas modificaciones en su nutrición o añadir un programa de ejercicios a su rutina cotidiana.

Empiece por caminar todos los días, o asistir a clases de yoga. Si no consigue localizar a un profesor, adquiera vídeos que le enseñen a practicar el yoga y otros ejercicios de relajación. Lea libros sobre tratamientos alternativos, y pruebe uno de inmediato. Si cree que necesita el apoyo de un grupo, acuda a un centro de tratamientos holistas o a un establecimiento de productos naturistas, y compruebe en el tablón de anuncios si figura algún grupo de apoyo cercano a su domicilio. Puede realizar esos cambios al tiempo que busca consejo médico adicional.

Ante todo, recuerde que no puede permitirse caer en la tentación de «dejarlo para mañana». En el proceso de curación sólo existe el «hoy». Mañana, como suele decirse, nunca llega.

### **Practique el pensamiento cíclico**

La percepción de que el tiempo y la vida son experiencias lineales entorpece el proceso de curación. Unos ejemplos: «Si este tratamiento no da resultado al cabo de un mes, significa que no funciona y que no voy a curarme», o «a mi edad es imposible que me cure». En lugar de obsesionarse con el factor «tiempo» piense en los ciclos de la naturaleza, los «uales se reflejan en muchos otros procesos. En el mundo natural, ~a las épocas de calor, bienestar y productividad siguen inevitablemente períodos de frío, dificultades y disminución de la productividad, pero tras esas épocas difíciles regresa de nuevo la época de calor y disfrute. Pocas culturas comprenden mejor ese principio y flujo cíclico que la china, cuya espiritualidad, al igual que en el caso de los nativos americanos, está estrechamente vinculada a la tierra. Como dice *Tao Te Ching* (77):

*El camino del cielo se asemeja a la flexión de un arco.  
El extremo superior se dobla hacia abajo y el inferior hacia  
arriba. A aquellos que les sobra, les quita; a quienes  
no tienen  
suficiente, les da. Por tanto, para alcanzar el cielo es preciso  
reducir lo excesivo  
y aumentar lo insuficiente.*

Cuando usted se halle en el invierno de su enfermedad, puede llegar a pensar que el ciclo es interminable y que el verano no volverá nunca; es precisamente en esos momentos cuando debe controlar sus pensamientos. Dedique unos minutos a recordar épocas pasadas de su vida en que su suerte parecía haber alcanzado el punto más bajo. Evoque cómo se sentía entonces, prestando atención a las sensaciones de su cuerpo mientras vuelve a experimentar esos sentimientos de tristeza e impotencia. Luego evoque el punto de inflexión, y recréese en la sensación de alivio y esperanza a medida que la situación comienza a cambiar a su favor. No tiene que tratarse necesariamente de un acontecimiento importante; puede ser tan simple como un partido que estuvo a punto de perder, o recibir una carta de reconciliación de un amigo del que se había distanciado. El resultado es menos importante que el cambio en la situación. Quizá perdiera usted el siguiente partido, o rompiera definitivamente con ese amigo. Y algún día usted espirará el aire y no volverá a inspirarlo. Pero tenga presente que la curación constituye, ante todo, una experiencia de aprendizaje, y una de las lecciones más importantes es que la vida se caracteriza por la impermanencia y las fluctuaciones. Si es capaz de aprender a aceptar los cambios con ecuanimidad, habrá aprendido a dominar algo más importante que una enfermedad.

El pensamiento cíclico es asimismo uno de los medios más eficaces de aprender a perdonar. Aunque es difícil eliminar el afán de justicia personal y lo que consideramos una recompensa o un castigo apropiados, desde la perspectiva divina, no nos corresponde a nosotros administrar justicia ni tampoco nos incumbe la recompensa o el castigo que recibamos por nuestros actos. En uno de mis talleres, conocí a un médico, un hombre amable y bondadoso que trabajaba en un hospital para veteranos atendiendo a los soldados heridos en combate. Este hombre creía estar destinado a realizar ese trabajo porque, desde niño, tenía unos sueños en los que se veía como un soldado en la guerra de Secesión que mataba despiadadamente a sus enemigos. Su trabajo se había convertido en el medio de contrarrestar los asesinatos que había cometido en su «vida anterior». Aunque podía haber sido castigado por su falta de compasión, la justicia divina le había dotado de un carácter noble y compasivo en su vida presente.

Cuando se sienta abrumado por su incapacidad de perdonar un

daño que le hayan causado, recuerde las antiguas enseñanzas sobre las leyes del karma que se reflejan en las enseñanzas cristianas: lo que va, vuelve, en esta vida o en la próxima. No le corresponde a usted decidir la naturaleza de la justicia a un nivel personal, lo cual no deja de ser una suerte, ya que con frecuencia la justicia humana es más implacable y menos ecuánime que la justicia divina. Su única misión consiste en aprender a perdonar, y recuperar la energía que está desperdiciando en hechos del pasado.

En parte, el problema de la mentalidad de víctima es que no tiene en cuenta el hecho de que nosotros mismos perpetuamos el daño que nos han causado. Cuando se indigne al recordar una ofensa pasada, le recomiendo que practique el siguiente ejercicio para aprender a perdonar. Examine atentamente todos sus actos de la semana pasada y compruebe si ha cometido el mismo tipo de injusticia u ofensa que recibió. No es preciso que sea algo grave. Por ejemplo, quizá crea que en su infancia alguien le juzgó equivocadamente y que eso influye en cómo la gente lo ve hoy en día. Un hecho tan simple como haber sido malinterpretado por sus padres o por un maestro en algún momento determinado puede seguir pesando sobre usted. Cuando se sienta agobiado por ese peso, examine sus actos para comprobar si usted ha juzgado también equivocadamente a alguien. Al principio, su valoración de otra persona puede parecerle intrascendente. Como no le gusta como viste cierta persona, la tacha de descuidada. Quizá convierta ese juicio en un rumor. O quizá comente que una determinada mujer ha alcanzado el puesto que ocupa en su empresa por medio de métodos pocos éticos o deshonestos. Así, una valoración aparentemente inocente y sin importancia puede tener consecuencias serias. Es preciso que aprenda a perdonarse a sí mismo por haber hecho ese juicio y perdonar a la persona que le juzgó equivocadamente hace tiempo. Recuerde las palabras del Padre Nuestro: «Perdónanos nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores.»

### **Marquése metas realistas**

Aunque todas las cosas terrenales cambian, no cambian necesariamente de la noche a la mañana. Muchas personas que asisten a mis talleres creen que adquirirán en un día las dotes intuitivas que

yo he tardado quince años en desarrollar. La clarividencia instantánea es posible, desde luego, pero lo habitual es que uno tenga que desarrollar sus dotes intuitivas teniendo en cuenta los principios energéticos. Por otra parte, aunque existe la posibilidad de que usted adquiera nuevos criterios o nuevas percepciones y se cure al instante, lo más probable es que tenga que practicar las enseñanzas holistas durante largo tiempo. Al igual que nadie puede aprender a correr una maratón en un día, llevar una vida sana o curarse de una enfermedad requiere practicar de forma constante y regular las disciplinas curativas que uno decida seguir, ya sea un tratamiento médico, unos cambios nutricionales, un programa de ejercicios, visualizaciones o meditación.

Cuando nos diagnostican una enfermedad, o cuando sufrimos una grave crisis o una tragedia, suelen aparecer temores nuevos. Le recomiendo que sea paciente consigo mismo. Si se siente deprimido o ansioso, trate de analizar la situación para averiguar cuándo y en qué contexto afloran esos sentimientos. Quizá reflejan sus creencias tribales negativas. En tal caso, utilice las Tres Columnas de Percepción para tratar de descifrar el simbolismo más importante de su estado anímico o el mensaje que éste encierra. También puede practicar el siguiente ejercicio, perteneciente a la tradición sufí, denominado «a un kilómetro de Bagdad».

Cierre los ojos y véase a sí mismo caminando por una solitaria carretera del desierto al parecer interminable, como una carretera en algún lugar remoto de Oriente Medio. Sienta el sol cayendo sobre usted, la arena ardiente bajo sus pies, una sed y una fatiga insupportables. Experimente la aridez del lugar, la soledad, la desesperación que le embarga. Cuando esos sentimientos empiecen a hacerse palpables, encuentre algún pequeño refugio bajo una roca junto a la carretera e instálese en él para pasar la noche. Observe cómo se pone el sol, sienta el aire fresco de la noche. Mientras descansa de sus fatigas, aspire el aire refrescante y note cómo su cuerpo recobra las fuerzas.

Ahora salga de su refugio y mire a su alrededor. No muy lejos vislumbra unas lucecitas, y luego otras más. Sin duda debían de estar allí antes, pero usted no las vio porque el sol le cegaba. Cuando comienza a oír una suave música, se percata de que, muy cerca, hay una ciudad llena de gente, que se halla a una distancia que usted pue-

de recorrer a pie. Usted creía que se hallaba en medio del desierto, pero sólo estaba a un kilómetro de Bagdad. Recréese en su sensación de alivio. Mientras se solaza con este pensamiento, pronuncie una breve oración de gracias.

Aunque durante el primer mes del proceso de curación no observe ningún cambio en su cuerpo, no crea que no se está produciendo. Los cambios están ocurriendo en el plano energético, y causarán, al cabo de un tiempo, positivos cambios mentales, espirituales e incluso físicos. Está usted más cerca de la meta de lo que imagina.

Durante el proceso de curación, consulte a otras personas que hayan sufrido su enfermedad. Pueden procurarle información muy útil, pero no compare sus progresos con los suyos. Recuerde que aquello que no ha servido a cierta persona para sanar su cuerpo podría ser exactamente lo que usted necesita, desde el punto de vista energético, para comenzar a sanar. Manténgase abierto a distintas opciones.

### **Desarrolle su fuerza de voluntad**

El deseo de curarse no-es lo mismo que tener la voluntad de hacerlo. Algunas personas que desean curarse no poseen la fuerza de voluntad necesaria para realizar los cambios adecuados. Debe entrenar su mente y sus emociones para que respondan a las órdenes positivas que usted les envía. Y esos pensamientos positivos deben convertirse en las percepciones dominantes con las que se conectan su mente y sus emociones. Dedicar treinta minutos una o dos veces al día a la visualización y luego permitir que sus temores invadan sus pensamientos el resto de la jornada elimina la influencia positiva de sus ejercicios.

Orientarse constantemente en una dirección positiva requiere disciplina, y alcanzar ese nivel de disciplina requiere práctica. Piense en lo fácil que le resulta distraerse cuando trata de mantener su mente y sus emociones centradas en un determinado pensamiento. A menos que tenga mucha experiencia en meditación, al cabo de unos segundos se habrá distraído. En cierta ocasión dirigí a un grupo de alumnos en un ejercicio para el que debían elegir un pensamiento y concentrarse en él exclusivamente. Al cabo de unos ins-

tantes, varios alumnos se incorporaron protestando de que el «ruido» del exterior les impedía realizar el ejercicio, o bien que la luz era demasiado intensa para aquella «tarea interior». Precisamente, lo que necesitaban aprender era a abstraerse de ese tipo de distracciones.

Esperar a que se den ciertas condiciones externas antes de que usted pueda concentrarse es absurdo. No es preciso que adquiera el grado de concentración de un maestro de meditación, pero debe alcanzar una relación con sus recursos internos lo bastante potente para eclipsar rápidamente un pensamiento negativo con uno positivo y sentir la energía positiva que inunda su cuerpo. La utilización de un mantra —una frase o palabra repetida en silencio— constituye un método muy eficaz para aprender a concentrarse. La palabra o frase puede ser las tradicionales palabras sánscritas «Om» u «Om Maní Padme Hum», que pertenecen a las tradiciones hindú y budista, o bien «Virgen María», «Jesús», el nombre de una virtud como «amor» o «compasión» o cualquier palabra o frase que le procure paz, fuerza, relajación y concentración. Puede combinar el mantra con una respiración profunda y acompasada.

Practique el siguiente ejercicio: inspire aire lenta y acompasadamente a través de la nariz hasta llenar la barriga. Sienta cómo la zona del estómago se expande cuando inspira; al principio, apoye la palma de la mano sobre el ombligo para notarlo. Cuando haya llenado la barriga de aire, siga inspirando para llenar la zona del diafragma, situada en el centro del pecho justo encima del estómago. Si posee la suficiente capacidad, siga inspirando aire y llénese los pulmones hasta arriba y la parte superior del pecho. Contenga la respiración unos momentos y luego espire suavemente el aire a través de la nariz o la boca. Lleva un tiempo desarrollar la habilidad —y la capacidad pulmonar— de respirar mediante este proceso de tres etapas, pero la sensación de calma y objetividad que le proporcionará merece el esfuerzo. Si lo prefiere, puede acudir a un maestro de relajación o meditación para que le enseñe a practicar este y otros sencillos ejercicios. Libros como *Focusing* de Eugene Gendlin, y *Are You Getting Enlightened or Losing Your Mind?: A Spiritual Program for Mental Fitness* de Dennis Gersten, doctor en medicina, ofrecen eficaces y sencillos ejercicios para aprender a sustituir rápidamente los pensamientos negativos

por una energía mental positiva. Lo importante es que practique esos ejercicios de forma regular y disciplinada. Al cabo de un tiempo se convertirán en un acto reflejo, al igual que la respuesta de su energía física.

Otra forma de aprender a controlar su mente y sus emociones para evitar que éstas le controlen a usted, es practicar con las situaciones cotidianas. Por ejemplo, mientras conversa con una persona, ésta hace una comentario que a usted le enfurece. O se enoja al encontrarse en un atasco de tráfico o se impacienta porque la tarea que está realizando no sale todo lo bien que desearía. Son situaciones perfectas para que practique el control de su energía, manteniéndola dentro de su cuerpo e impidiendo que se disipe en situaciones sin importancia. También puede utilizar técnicas, como una respiración profunda o repetir un mantra, para no perder el control en estas situaciones. Concéntrese en lo importante —su salud— y recuerde que, comparado con la recuperación de su salud, todo lo demás resulta insignificante.

### **Sanar no es un proceso encaminado a resolver sus misterios, sino a aprender a vivir con ellos**

La vida está llena de misterios. De hecho, la vida misma es un misterio, un viaje plagado de brumas inesperadas y desvíos hacia mágicos jardines que no sabíamos que cultivaban para nosotros. Preguntarse por qué ocurren los acontecimientos dolorosos o maravillosos de nuestra vida es malgastar energía. Nunca sabremos qué elementos participaron en la creación de esos momentos. En lenguaje psicológico —y divino—, esos acontecimientos están «sobredeterminados»: participan tantos factores, incidentes, fuerzas y energías que es imposible determinar una causa concreta.

Las enfermedades constituyen uno de los misterios más insondables de la vida. ¿Por qué enfermamos? «¿Por qué me ha ocurrido a mí? ¿Qué he hecho para merecerlo? ¿Lograré salvarme?» Quizá se pregunte usted si la enfermedad está relacionada con una experiencia traumática que sufrió en su infancia o a las toxinas que contaminan el medio ambiente. No pierda el tiempo haciéndose esas preguntas. De momento, concéntrese en recuperar la salud.

Su búsqueda de una razón que explique su enfermedad o su tragedia, será infructuosa. Consuélese depositando su fe en la guía divina. Quizás el propósito de los misterios de nuestra vida sea apartarnos de nuestra dependencia de la razón humana y su limitada capacidad de explicar por qué las cosas son como son, y hacerle aceptar que es la inteligencia divina quien controla nuestra vida. La inteligencia divina opera de formas que no podemos comprender, pero sí podemos entender que no podemos confiar totalmente en nada más. Tenga siempre presente que usted está destinado a vivir un misterio, no a resolverlo. Viva con las preguntas que se plantea, pero no permita que éstas dominen su vida, sus pensamientos o sus actos.

Intente renunciar a sus preguntas y délas en manos de lo Divino. Visualice a Dios, a Buda, a María, a Jesús o a Tao sacándole las preguntas de su interior, incorporándolas a su ilimitada energía, alejándolas de usted y de su energía. Siéntase libre de toda preocupación, inundado por un suave resplandor curativo que alcanza cada rincón de su cuerpo y de su mente. Dése cuenta de que puede ver y sentir esta energía y ese resplandor en cualquier momento, que siempre estará a su disposición.

No siempre es fácil conservar la fe. En cierta ocasión, un sacerdote, un hombre inteligente y bondadoso, me confesó que le resultaba más fácil ofrecer consuelo a las muchas personas por las que se preocupaba que resolver la pugna interna con su fe. Su solución consistía en «rezar a un Dios en el que no estoy seguro de creer, porque no tengo más remedio». A los parroquianos que acudían a él con una crisis semejante, les daba el mismo consejo. Dios escucha todas las plegarias, al margen de que creamos en Él o no cuando recemos. El Dios o lo Divino que buscamos desea que conozcamos la angustia de las tinieblas para que, cuando alcancemos la luz, podamos explicarles a los demás el verdadero significado de estas palabras: «No temáis, pues estaré siempre con vosotros, hasta el fin de los tiempos.»

### **Cultive la gracia**

Las enseñanzas de todas las tradiciones espirituales ofrecen esperanza. Al mismo tiempo, nos permiten vislumbrar el poder y la compasión de Dios y la dimensión de los milagros. Las verdades

universales pueden ayudarle a contemplar la vida como un río eterno y un poder infinito.

Cuando tratamos de tocar la energía de lo Divino, ascendemos simbólicamente a la cima de una montaña, como Abraham cuando llevó a Isaac a la cima del monte Moriah, Moisés en el monte Sinaí, o Jesús durante su Transfiguración en el monte Tabor. El significado simbólico de ascender por una montaña es el de emprender un viaje con el fin de contemplar un mundo mayor que nosotros, ver más allá de lo que nunca antes hemos visto. Al llegar a la cima de la montaña, preguntamos: «¿Puedo recibir la plena magnitud del poder que llevo dentro? ¿Podré conservar la intensidad de mi concentración y mi visión de la curación una vez que haya abandonado la cima de la montaña, desde la que distingo el paisaje del alma y la eternidad?»

El espíritu necesita alimento para regenerarse, al igual que la mente y el cuerpo. Reúna el valor necesario para actuar inspirándose con las historias de sabiduría de quienes modificaron sus vidas para siempre por medio de la acción, penetrando sin miedo en la noche oscura del alma. Deléitese con la sabiduría de las tradiciones que no le son familiares: lea las leyendas del hasidismo o explore la cabala; entreténgase con las parábolas sufí o la poesía de Rumi; estudie los sermones de Buda o las sencillas enseñanzas de Thich Nhat Hahn; examine los escritos de místicos, desde los Padres Cristianos del Desierto hasta los textos de Upanisad, muchos de los cuales están disponibles.

Estas historias no siempre tienen un sentido lógico; es más, probablemente son más eficaces debido a ello, porque poseen una belleza y un poder interior que trasciende el pensamiento racional. Según la tradición budista, Bodhidharma llevó los principios del budismo zen de la India a China. Cuenta la leyenda que se sentó a meditar ante un muro y permaneció en esa posición nueve años, negándose a moverse. «No me volveré hasta que aparezca alguien que desee sinceramente aprender mis enseñanzas», dijo. Un día un erudito llamado Hui-K'e se aproximó a Bodhidharma y, lamentándose de que no conocía la paz de espíritu, le preguntó cómo podía alcanzarla. El maestro le rechazó respondiendo que esa tarea requería una ardua disciplina y no estaba hecha para los débiles de carácter. Hui-K'e, que había permanecido de pie en la nieve durante horas,

imploró de nuevo a Bodhidharma que le ayudara y éste volvió a rechazarle. Desesperado, el erudito se cortó la mano izquierda y la arrojó a los pies de Bodhidharma, diciendo: «Si no te vuelves, me cortaré la cabeza.» Bodhidharma contestó: «Tú eres la persona que estaba esperando», y lo aceptó como alumno.

A medida que usted asimila verdades e historias que alimentan el espíritu, sentirá que en su interior se libera una energía. Es una energía que resuena con la verdad universal y le guiará hacia la unidad con su mundo. Esta energía sólo puede llamarse «gracia». Es una fuerza vibratoria de tal potencia que es capaz de, en un instante, arrancarle de sus presentes circunstancias. Le transmitirá la percepción de que no existe nada que usted no sea capaz de afrontar y que todo se resolverá favorablemente, al margen de resultados particulares. El Yehudi, un rabino hasídico que murió en el siglo XIX, relató la historia de un ladrón que al hacerse viejo y no poder seguir practicando su «profesión» se moría de hambre. Un hombre rico supo de sus cuitas y le envió comida. Tanto el hombre rico como el ladrón fallecieron el mismo día. En la corte celestial juzgaron en primer lugar al hombre rico, quien fue considerado culpable de numerosas faltas y enviado al purgatorio. Pero cuando se disponía a entrar en él, apareció un ángel y le llevó de nuevo ante el tribunal, el cual informó al hombre rico que su sentencia había sido revisada. El ladrón a quien él había ayudado en la Tierra había robado la lista de sus pecados.

Por supuesto, la gracia no siempre es una fuerza obvia. Se presenta de muchas formas, algunas sutiles y mundanas, otras poderosas y transfiguradoras. En ocasiones la gracia se manifiesta como sincronía: su energía une a la gente o a los acontecimientos de una forma tranquilizadora, eficaz o espectacular cuando más se necesita y menos se espera. En otras, la gracia es la energía que de pronto nos ilumina, dotándonos de comprensión y permitiendo que vislumbremos lo que antes no habíamos percibido. La gracia también puede transportarnos a un estado de conciencia alterada en la que nos sentimos llenos de una insólita energía: una combinación indescriptible de amor, esperanza y valor. La gracia, que también es protectora, puede convertirse en un escudo que nos rodea en ciertas situaciones peligrosas: nos permite sobrevivir a un accidente de carretera en el que pudimos habernos matado; nos conmina a re-

gresar apresuradamente a casa para descubrir que nos habíamos dejado la estufa encendida; nos hace encontrarnos con un «extraño» que nos ofrece ayuda en el momento que más la necesitamos. La gracia no opera según las leyes del tiempo lineal; por este motivo una enfermedad o una crisis vital que llevaría años curar o resolver sana en un tiempo extraordinariamente breve.

Si cree usted que los milagros no les ocurren a las personas comunes y corrientes, o que estas historias son exageradas, permita que le relate un caso que me ocurrió a mí. Satya Sai Baba es un santo viviente de la India que, según dicen, es capaz, entre muchas otras cosas, de hacer que se materialicen objetos, desde cenizas sagradas hasta piedras preciosas, de forma inesperada y misteriosa. Esta facultad se conoce con el término sánscrito de *vibkuti*, que significa «revelación» o «poder». Hace unos años, en Findhorn, comprobé que me costaba mantener el equilibrio. La situación empeoró hasta el extremo de que, un día, desesperada, recé antes de acostarme una oración a Sai Baba: «Necesito *vibhuti*, urgentemente. Tengo un problema grave.» A la mañana siguiente, recibí un paquete de una persona en Copenhague a la que había conocido hacía cinco años y de quien no había vuelto a tener noticias; el paquete contenía un tubo lleno de cenizas, con una etiqueta que decía: «Para Caroline Myss de Satya Sai Baba.» Dado que el correo desde Dinamarca hasta Escocia suele tardar varios días, la respuesta a mi oración debía estar de camino antes de que yo pronunciara la oración. Yo no sabía qué hacer con las cenizas, de modo que saqué una pizca y, como soy ex católica, me la apliqué en la frente. Al cabo de unas horas de haber recibido el *vibhuti*, recuperé el equilibrio y no he vuelto a tener ese problema. Desde entonces llevo siempre conmigo el tubo de *vibhuti*.

A menudo la gente me pregunta si creo que la gracia puede salvar la vida de una persona. Es imposible demostrarlo, pero yo he llegado a convencerme de ello debido a los numerosos relatos de personas que han presenciado la intervención de la energía divina en sus vidas. Uno de esos relatos se refiere a un hombre llamado Steven. Había contraído un caso agudo de urticaria interna y externa debido a una medicación que había usado sin saber que era alérgico. La urticaria comenzó como una pequeña irritación cutánea y se extendió por todo su cuerpo. Al cabo de unos días, Steven sospe-

chó que era alérgico a algún producto, pero no se le ocurrió pensar que fuera la medicación. Revisó la comida, el jabón que utilizaba y los tejidos de sus prendas. Mientras la urticaria seguía extendiéndose por su cuerpo, Steven desarrolló otros síntomas. Cada noche le subía la fiebre y, durante el día, se sentía muy débil. Estaba hinchado, debido a la retención de líquidos. Unos días más tarde la fiebre persistía y Steven se sentía tan postrado que no podía caminar. Los pies se le hincharon hasta el punto de no poder calzarse.

Una mañana, durante la fase más aguda de su dolencia, Steven oyó una voz que le despertó y le dijo que acudiera al hospital porque se moría. Luego la voz le dijo que respirara lenta y profundamente, llenándose los pulmones de aire. Steven visualizó la imagen de un maestro de yoga dirigiéndole durante un ejercicio. Steven era cristiano, y aunque sabía lo que era el yoga, nunca había aprendido ni practicado esa disciplina. Llamó a un amigo y le pidió que lo llevara al hospital de inmediato. Durante el camino, Steven siguió respirando como le había ordenado la voz y cada vez que cerraba los ojos visualizaba al maestro de yoga.

Steven llegó al hospital semiconsciente. Lo trasladaron a la sala de urgencias, donde le administraron una inyección de esteroides. El médico le dijo que había contraído un caso casi terminal de urticaria interna y externa, y que todos los órganos de su cuerpo y la piel estaban hinchados. También le informó de que si no hubiera acudido al hospital, a las pocas horas probablemente habría muerto.

—Yo nunca me había interesado por el yoga, ni por ninguna enseñanza o práctica de la tradición hindú —me explicó Steven posteriormente—. Yo creía que el yoga era un ejercicio físico, no una práctica espiritual. Y jamás pensé que la respiración fuera otra cosa que un medio para mantenernos vivos. Ahora practico el yoga de forma regular, aunque ya no veo al maestro cuando cierro los ojos. Tengo un maestro «normal», pero todos los días me pregunto: «¿Por qué vi a un yogi? Yo ni siquiera creía en esa tradición. ¿Cómo es posible? Jamás olvidaré esa experiencia. Cambió mi vida, más que esto, me la salvó.»

Comprendo que muchas personas se muestren un tanto escépticas ante historias como la de Steven; durante un tiempo ni yo misma las creía. Pero me han ocurrido tantas cosas inexplicables, que

mi escepticismo se ha desvanecido. Uno de los hechos más inverosímiles tuvo como protagonista a una mujer llamada Jenny, de la que yo era amiga desde la escuela. Jenny mantenía una relación tormentosa con Mark, un hombre paranoico y peligroso que a la menor contrariedad se ponía a gritar como un poseso. Era guardia en una prisión local y tenía varias armas de fuego en casa. Aunque nunca llegó a amenazar a Jenny con una pistola, cada vez que estallaba una pelea entre ellos Mark miraba fijamente su colección de armas. Por fin, Jenny decidió romper con él, pero le aterrorizaba tanto la reacción de Mark que no fue capaz de llevar a cabo su propósito.

Cuando Jenny me invitó a su casa para que conociera a Mark, yo no sabía nada de él, sólo que vivía con ella. Casi desde el momento en que llegué, Mark y yo sentimos una profunda antipatía mutua. Al principio, me lo tomé con sentido del humor, pues jamás me había encontrado con una reacción tan hostil por parte de alguien que no conocía. Jenny había invitado también a otra amiga suya, una mujer llamada Barbara, que era policía. Barbara y yo hicimos muy buenas migas, y al despedirme de ella le pedí su dirección y número de teléfono, aunque no tenía una idea concreta de ponerme en contacto con ella. Al marcharme, abracé a Jenny y le murmuré al oído:

—Las dos debemos rezar para alejarte de este tipo.

Mark me dio la impresión de ser un individuo tan perturbado que a los pocos días llamé a Jenny para rogarle que le dejara. De paso, le dije que había cumplido mi promesa de rezar por ella, y que estaba convencida de que recibiría la «gracia» necesaria para romper con Mark. Al cabo de cinco días, cuando me disponía a acostarme, tuve una intensa imagen visual de Jenny, muerta de un disparo. Le telefoneé de inmediato y cuando Jenny atendió la llamada oí al fondo la voz de Mark gritando desafortadamente e insistiendo en que colgara el teléfono. Antes de colgar, Jenny consiguió decir: «Ayúdame.»

Yo saqué enseguida el número de teléfono de Barbara y la llamé. Barbara transmitió una llamada de emergencia a sus compañeros policías y juntos fueron a casa de Jenny. Al llamar a la puerta y comprobar que nadie abría, la derribaron. Encentaron a Jenny en un rincón, pertrechada detrás de una silla. Mark empuñaba una pistola y amenazaba con matarla. Por fortuna, los policías lograron re-

ducir a Mark, que fue arrestado y encarcelado. Jenny recogió sus cosas y se instaló unos días en mi casa. Al cabo de un tiempo, conoció a otra persona con quien comparte una relación de amor y respeto.

Podría decirse que los detalles de esta experiencia —el momento en que conocí a Mark, mi afán de obtener el número de teléfono de Barbara y la promesa que hice a Jenny de rezar para que recibiera la gracia necesaria a fin de resolver esa situación— son meras coincidencias. ¿Pero cuáles son los ingredientes de una coincidencia? Personalmente creo que detrás de esta historia está la energía de la gracia, en particular por el hecho de que aquella noche visualicé la imagen de mi querida amiga asesinada de un disparo. En aquel instante, recibí instrucciones de salvar a Jenny, y ahora puedo afirmar que conozco la sensación y el poder de la energía de la gracia.

La gracia también puede considerarse como una energía que nos envuelve como una suave manta cuando necesitamos consuelo, y nos infunde la sensación de que sean cuales fueren los obstáculos que nos rodean, éstos desaparecerán en el momento preciso. La gracia es una fuerza irrazonable; no tiene en cuenta lo que nosotros consideramos dificultades. Tiene el poder de transportarnos más allá de nuestras facultades y ofrecernos apoyo en el momento en que lo precisamos. Cuando se produzcan esos momentos, pregúntese, mientras da gracias por lo que ha recibido, si el poder que propicia la aparición de las personas idóneas o las fuerzas idóneas es la energía de la gracia. Yo creo que sí.

Cada situación en su vida ha sido creada con la energía de la gracia. Preste atención, no sólo a los momentos extraordinarios sino también a los ordinarios, y reconozca que detrás de esos acontecimientos se encuentra la energía divina. A menudo nos resulta tan difícil tener fe en lo que experimentamos como creer en una fuerza invisible.

## Utilice imágenes sagradas

Varios alumnos me han dicho que aprender a visualizar la estructura interna de sus cuerpos físicos no les resultaba tan difícil como aprender a visualizar sus cuerpos energéticos. Si usted utiliza las imá-

genes sagradas de los chakras, el Árbol de la Vida, y los siete sacramentos, sus visualizaciones de energía espiritual le parecerán más tangibles y eficaces. Debido a que el proceso de visualizar los chakras es muy complejo y valioso, he dedicado los capítulos 7 y 8 a los chakras, y a la conexión entre ellos y los sacramentos cristianos.

Pero existen muchas formas de utilizar imágenes sagradas. Un alcoholico en vías de recuperación llamado Gary vino a verme para confesarme que había vuelto a beber. Era conductor de camiones y, pese a las muchas horas que pasaba al volante, disponía de tiempo suficiente para irse de copas. «No dejan de crucificarme», se lamentó, mientras me explicaba que las críticas de los demás por adicción a la bebida le llevaban a beber más. Se me ocurrió proponerle que utilizara unas imágenes sagradas. Le pregunté si se identificaba con la crucifixión, pero él insistió en que era simplemente una forma de expresarse. Yo le comenté el significado arquetípico de la crucifixión: chivo expiatorio de los pecados de los demás, como sin duda se consideraba él. Luego le pedí que imaginara la cruz con los chakras dispuestos de arriba abajo sobre el madero vertical, y le expliqué que podía combatir su adicción abandonando la cruz y dejando que crucificaran a su alcoholismo en lugar de a él.

Gary respondió a mis propuestas de forma muy positiva. No sólo visualizó la cruz con los chakras, sino que en un crucifijo dibujó siete marcas que representaban los chakras. Llevaba el crucifijo debajo de la ropa, pero a veces lo sacaba y tocaba, por ejemplo, el primer chakra al mismo tiempo que decía: «Ésta es la energía del primer chakra. Deseo renovar mi vida. Quiero volverme a bautizar y deshacerme del poder del alcohol.» Cuando tocaba el segundo chakra, se imaginaba comulgando con Dios y aceptando su gracia para abandonar la cruz. En términos del Árbol de la Vida, Gary consideraba la comunión como el elemento que le devolvía el poder masculino y la sensación de virilidad que había perdido debido a su adicción a la bebida.

Gary necesitaba un objeto físico que pudiera tocar, la visualización no habría bastado. Cada vez que se sentía tentado de tomarse una copa, sostenía el crucifijo en sus manos y rezaba para que le diera fuerzas.

Tanto si usted utiliza la visualización u objetos tangibles, las imágenes sagradas constituyen una forma de sentirse vinculado al

cielo. La historia de la espiritualidad humana está repleta de imágenes de lo Divino y numerosos santos, ángeles y espíritus. Muchos católicos creen que san Judas es el santo patrón de «los imposibles» y le rezan cuando atraviesan circunstancias críticas, como una enfermedad física aparentemente incurable. Los milagros atribuidos a la fe en un santo no son simples leyendas populares; muchos han sido confirmados por los doctores de la Iglesia más escépticos.

Debemos considerar las imágenes sagradas como un medio por el cual nuestros cinco sentidos establecen un vínculo tangible con lo Divino. El ver o visualizar constituye una necesidad humana básica, puesto que nos resulta difícil tomar conciencia de algo que no percibimos. Esa conexión física no es tanto una cuestión de fe sino un modo de sentir un vínculo íntimo con Dios. Muchos budistas, que no creen en un Ser Supremo como tal, veneran imágenes no sólo de Buda sino de centenares de *bodhisattvas* celestiales y terrenales, y de espíritus femeninos llamados *dakinis*. Los judíos y los musulmanes, cuya religión les prohíbe utilizar imágenes de Dios, utilizan representaciones caligráficas de sílabas sagradas y textos para estimular su devoción. Dada la inmensidad del universo, usted puede obtener un gran consuelo de ese vínculo personal con Dios, que le recuerda que cada oración es atendida y cada pensamiento registrado.

Si usted tiene una imagen favorita de Dios, un santo personal o un maestro espiritual a quien reverencia, como Ramana Maharshi, Pema Chodron o el Dalai Lama, llévela siempre consigo. Aunque no puede transportar su altar o espacio sagrado, puede portar una pequeña imagen que le recuerde que jamás está solo. Necesitamos ese nivel de consuelo y confianza, no sólo para sanar el cuerpo sino para conservar nuestro autodomínio cuando temamos ser presa de los temores y las angustias de la vida cotidiana.

### **Aprenda algo nuevo cada día**

Existe un gran poder en aprender algo nuevo cada día. Aprender activa la pasión, y la pasión es poder; de hecho, la pasión es una de las formas más potentes de energía que podemos generar dentro de nuestro cuerpo. La pasión nos conecta con la vida, nos da un motivo para aguardar el mañana con entusiasmo.

Un amigo mío se aficionó a la cocina cuando tuvo que seguir una dieta especial. Asimismo, cocinar le proporcionaba una razón para invitar a sus amigos y familiares a comer en su casa periódicamente. Éstos acudían para ver cómo mi amigo celebraba la vida que creaba en su cocina, y él utilizaba el tiempo de «creación» que dedicaba a preparar sus platos como una metáfora sanadora para su cuerpo. Una mujer que yo conocía se apasionó por la jardinería porque le encantaba cultivar plantas que le proporcionaban alimento y flores que llenaba su casa de gratas fragancias.

Al igual que la meditación, desarrollar y practicar una pasión constituye en sí misma una recompensa, aparte de los numerosos y valiosos «efectos secundarios». Ni siquiera imaginamos dónde pueden llevarnos nuestras pasiones ni qué beneficios puede reportarnos seguir el impulso de nuestro corazón y nuestros deseos. En un libro titulado *Journey*, Robert y Suzanne Massie relatan la historia de cómo criaron a su hijo Bobby, que padecía hemofilia. Los Massie, una pareja joven, tuvieron que instruirse ellos mismos y a su hijo sobre la hemofilia, y concienciar a sus familiares, a los maestros del niño e incluso a profesionales sanitarios acerca de esta enfermedad. Los Massie relatan sin ambages los esfuerzos que realizaron para ofrecer a su hijo los mejores cuidados desde finales de los años cincuenta hasta principio de los setenta, cuando la medicina moderna comenzaba a comprender cómo tratar las severas, dolorosas y peligrosas hemorragias que se producen en el interior de las articulaciones y los músculos de un hemofílico.

Durante su infancia, Bobby no pudo jugar ni participar en las actividades infantiles habituales porque no podía correr el riesgo de herirse. Con frecuencia los médicos tuvieron que enyesarle las piernas o los brazos a causa de las hemorragias, lo cual representaba otro obstáculo para que Bobby se relacionara normalmente con otros niños. En ocasiones no asistía a la escuela durante semanas porque sus hemorragias requerían cuidados especiales, y esto le hacía sentirse aislado. La situación generaba una gran tensión no sólo a él, sino también a sus padres y sus hermanos.

Suzanne describe el dolor que sentía al asistir al constante tormento de Bobby como un dolor casi insoportable, que la condujo a una crisis espiritual. Suzanne relata la noche oscura del alma durante la cual rezó a Dios pidiéndole ayuda y fuerza para hacer fren-

te a los sufrimientos de Bobby. Al cabo de un tiempo, gracias a la oración y a su empeño en seguir adelante, Suzanne adquirió renovadas fuerzas y aprendió a tener paciencia ante la situación que el destino les había deparado a ella, a Bobby y al resto de la familia. Es una historia de admirable compasión, extraordinaria percepción y profundo crecimiento espiritual.

Un día, una de las rodillas de Bobby se hinchó mucho a causa de una hemorragia en el interior de la articulación. El dolor era tan intenso que el niño comenzó a delirar. Bobby no soportaba siquiera el peso de una sábana sobre su pierna y mucho menos que le tocaran. Suzanne permaneció en vela junto al lecho de su hijo tres días y tres noches, durante los cuales la hemorragia no cesó. En la tercera noche de aquel angustioso episodio, Suzanne, pese a estar agotada, sintió un impulso urgente de probar algo nuevo. Decidió seguir su impulso y convenció a Bobby de que se colocara en una postura que, de alguna manera ella sabía, le aliviaría el espantoso dolor. Después de ayudarlo a moverse, Suzanne colocó unos cojines alrededor de su pierna y le distrajo hablándole sobre el reciente viaje espacial a la luna. De este modo, madre e hijo lograron romper durante unos minutos el total dominio que el dolor ejercía sobre Bobby.

Mientras Suzanne trataba de preparar a Bobby para que conciliara el sueño, rezó a Dios para que la ayudara. De pronto sintió como si una fuerza divina le ordenara que apoyara la mano en la rodilla de Bobby. Suzanne se resistió durante unos instantes, temiendo causar un mayor daño a Bobby, pero percibió de nuevo la orden de apoyar la mano en la rodilla de su hijo. Poco a poco, Suzanne acercó la mano a la rodilla y la tocó durante unos segundos. Bobby se relajó y se quedó dormido, y Suzanne experimentó una grata sensación de paz, convencida de que aquel terrible episodio había concluido.

Con el fin de paliar la angustia que le producía el constante sufrimiento físico y emocional de su hijo, Suzanne decidió hacer algo que la distrajera; un ejercicio o una disciplina mental que la mantuviera ocupada en otro tema. En su libro, relata que una voz interior le indicó que estudiara ruso, dada su pasión por la música y los bailes rusos. Mientras aprendía esa lengua, Suzanne se dedicó a estudiar la historia rusa y leyó numerosos artículos sobre los Romanov, la última familia real que gobernó Rusia antes de la revolución de

1917. Los Romanov tuvieron cinco hijos, uno de los cuales, un varón llamado Alexis, era hemofílico, aunque su condición era menos severa que la de Bobby. Robert Massie, que en aquella época ejercía el periodismo, se sintió tan fascinado por los Romanov que escribió un artículo sobre el zarevich Alexis. Dado el interés que le inspiraban la historia rusa y los Romanov, Suzanne le aconsejó que escribiera un libro sobre el tema.

A medida que transcurrieron los años, Bobby aprendió a valer-se por sí mismo y a hacer frente a su enfermedad de forma positiva. En una sección *dejourney*, escribe que aprendió mucho sobre sí mismo a través de su enfermedad. El afán de los Massie por informarse de todo lo relativo a la hemofilia propició su pasión por la historia y la cultura rusas, y llevó a Robert a investigar la historia de los Romanov y a escribir el bestseller *Nicolás y Alejandra*, con la valiosa colaboración de su esposa Suzanne. Robert afirma que Suzanne y él estaban convencidos de que, como padres de un hemofílico, estaban predestinados a escribir un libro especial, cuyo éxito resolvió los apuros económicos de la familia. Gracias a su empeño en afrontar de modo positivo la enfermedad de Bobby, los Massie descubrieron sus dotes como escritores, que a su vez se convirtieron en su regalo al mundo.

Recuerde, lo importante es cultivar una pasión, la que sea. Búsquela. Póngala en práctica.

### **Cree un nuevo vocabulario**

Ya he comentado el peligro de vivir sumido en lo que yo denomino heridalogía. Aunque es normal que desee expresar a otros el dolor y el temor que una enfermedad le provoca, evite caer en la tentación de hablar constantemente de su sufrimiento.

A tal fin, le recomiendo crear un nuevo vocabulario que describa su condición en términos optimistas, sanadores o espirituales. Por ejemplo, puede referirse a su enfermedad como «un viaje espiritual hacia una parte desconocida de mí mismo». Una mujer que conocí se refería a su enfermedad como «una amiga que ha venido a enseñarme grandes verdades». Calificar de «amiga» a su enfermedad contribuyó a reducir sus temores, pues jamás había tenido un

amigo que le inspirara temor. Esta mujer asociaba a sus amigos con el amor, la alegría y la lealtad, y al considerar su dolencia como a una amiga, tenía la sensación de comunicarse con ella. Estaba convencida de que su enfermedad la abandonaría cuando se hubiera cumplido el tiempo que debían permanecer juntas, y así fue. Cuando se curó, esta mujer organizó un rito de despedida para su amiga, un excelente antídoto a la tentación de caer en la heridalogía, que recomiendo con entusiasmo.

El propósito de crear un vocabulario positivo para describir su situación es ayudarle a «superar su enfermedad». Es preciso que se sienta más grande y más poderoso que la enfermedad de su cuerpo. Recuérdese constantemente que cuenta con numerosos y valiosos elementos sanadores dentro en su interior: amor, esperanza, fe. Todos ellos son unos potentes aliados.

Escriba sobre su vida como si se tratara de un viaje, en una historia titulada «Mi biografía se convierte en mi biología». Relate las maravillosas experiencias que ha vivido. No busque sólo los momentos de tristeza que puedan haber contribuido a desencadenar su enfermedad o crisis vital. Los momentos positivos potencian su salud, de modo que le conviene utilizarlos. Escriba sobre las relaciones pasadas y presentes que le produjeron una intensa satisfacción. Evoque las épocas divertidas. Recréese recordando los momentos que le hicieron sentirse enamorado de la vida y agradecido de estar vivo.

Pida a sus amigos y allegados que le ayuden a crear un vocabulario positivo para describir lo que está experimentando. Un hombre describió su viaje cotidiano como «entrar en el pozo». Observe que ese hombre había establecido cierta distancia utilizando la palabra «el» en lugar de «mi» al referirse al pozo. Esa frase contenía para él un doble significado: el pozo representaba su pugna cotidiana por descifrar sus emociones y a la vez le recordaba que debía concentrar toda su energía en recuperar la salud.

Otros escriben versos poéticos que repiten varias veces al día. Algunos incluso escriben versos dedicados a sus obras musicales preferidas. Lo importante es que usted halle las palabras que le ayuden a distanciarse de su enfermedad y le infundan poder. Recuerde que debe considerarse más grande que su enfermedad y hacerse más grande que la experiencia de la enfermedad. Considere su enfermedad en térmi-

nos de una o dos palabras a lo sumo y luego imagine que usted es el editor de su enfermedad, capacitado para reescribir o borrar esas palabras de su mente, su corazón y su espíritu.

### **Revise a diario dónde ha conectado sus circuitos**

Adopte la costumbre cotidiana de tomar nota de dónde ha invertido su energía. Preste atención a cualquier sensación que le indique que su cuerpo está perdiendo energía, y analice los motivos. Si su energía se dirige hacia un objetivo que consume los recursos energéticos de su cuerpo, procure reorientarla hacia objetivos más positivos. Preste atención y aprenda a sentir el flujo de energía que entra y sale de su cuerpo. Ya conoce la sensación de una merma de energía cuando está furioso o atemorizado, la sensación de debilidad que experimenta en el acto. Algunas personas experimentan un intenso dolor de cabeza o de espalda. Interprete cualquier síntoma físico como una señal de que está perdiendo energía.

Como medida preventiva, dirija a diario sus circuitos de energía hacia objetivos positivos que le ayuden a sentirse rebosante de poder y de luz. Una persona que conozco visualiza sus circuitos conectados a las efigies de Jesús y de María que se hallan en la iglesia a la que asiste. «Conectarse» con esas imágenes cada mañana y cada noche le hace sentirse conscientemente vinculada a la energía divina. Otras personas visualizan sus circuitos energéticos conectados con el poder del Sol y otros sistemas de la naturaleza que emanan una fuerza vital infinita y que representan el apoyo constante que nos brinda la naturaleza.

Otro sistema eficaz para conectar o desconectar sus circuitos es utilizar la respiración. Cuando inspire aire, imagine que está recuperando la energía que le ha arrebatado algún elemento perjudicial. Conecte su energía al inhalar, aspirando su propia energía y poder. Cuando se disponga a exhalar el aire, visualice un símbolo de fuerza y poder. Concéntrese en el símbolo, exhale el aire y libere su energía con estas palabras: «Formo parte de la energía de este símbolo de fuerza y poder. Ruego que esta energía penetre constantemente en mi organismo.» Cuando se haya conectado con un símbolo que para usted representa poder, la energía penetrará continuamente en su cuerpo.

### **Practique la gratitud siempre que se sienta abrumado**

Es fácil sentirse confundido por la gran cantidad de sugerencias para su curación que se le ofrecen. Cuando haya realizado sus prácticas de meditación, sus tratamientos terapéuticos y sus ejercicios cotidianos, quizá tenga la sensación de haberse quedado sin energía y sin luz diurna. Lo cierto es que no resulta tan agobiante como parece.

Las actitudes positivas, junto con las Tres Columnas de Percepción, acaban convirtiéndose en una costumbre, en lugar de ser un esfuerzo. Seguir una dieta adecuada no significa que no coma varias veces al día, la única diferencia estriba en lo que ingiere. Llevar un diario puede representar un nuevo ejercicio en su vida, de modo que escriba en él una vez a la semana, o más a menudo si disfruta con ello. Ante todo, procure no dejarse atemorizar por su enfermedad y halle nuevos métodos destinados a mantener una actitud positiva.

Pocas prácticas son tan relajantes para nuestro espíritu como la gratitud. El sentirse agradecido por todo lo que la vida nos ha dado y sigue dándonos hace sentirnos renovados. Convierta la gratitud en una práctica regular. No busque una sola e importante razón para sentirse agradecido. Aprenda a contemplar su vida a través de un teleobjetivo que le permita observar todos los detalles.

Por último, en su esfuerzo por apreciar todo cuanto contiene su vida, incluyase a sí mismo. Regálese tiempo; tiempo para conocerse mejor y tiempo para amar y estimar a quienes forman parte de su vida. Concédase algunos caprichos que siempre deseó pero nunca se concedió. Explore nuevos territorios.

Sin duda, el proceso de curación es un viaje solitario. Pocos de los obstáculos con que se topará en el camino atentarán contra su vida, pero una enfermedad puede ser mortal. Las experiencias psicológica y espiritualmente devastadoras, como la pérdida de un hijo o un divorcio doloroso, pueden ser tan peligrosas como una enfermedad; en algunos casos, la angustia que generan puede desembocar en graves trastornos físicos e incluso en el suicidio. Dedicúese con constancia a la labor de recuperar su salud mental y física. No deje que las limitaciones que experimenta hoy influyan en lo que pueda conseguir mañana.

Todo es posible, y el cielo siempre escucha.

## VISUALIZAR LOS CHAKRAS

Como hemos visto, el cuerpo físico posee siete niveles de poder interior. Cada nivel de poder no sólo corresponde a un sistema físico dentro del cuerpo sino que también está relacionado con cuestiones externas e internas que forman parte de nuestra vida. Este concepto del cuerpo es muy antiguo. Las enseñanzas y escrituras de las tradiciones espirituales budistas, hindúes, hebreas y cristianas hacen referencia a los siete niveles sagrados de poder que contienen y administran la fuerza vital que fluye a través del cuerpo. El simbolismo de los chakras, el Árbol de la Vida de la cabala judía y los siete sacramentos cristianos representan un mapa interior, un proceso de maduración espiritual que puede conducirnos de la mente inconsciente a la consciente, y de ahí a la mente superconsciente.

Los siete niveles de nuestro cuerpo energético registran hasta los detalles más nimios de nuestra vida y de la forma en que distribuimos nuestra fuerza vital. Este archivo íntimo nos ayuda a investigar nuestra energía vital de forma consciente, a utilizarla de modo que alimente el espíritu en lugar de debilitarlo. Evolucionamos espiritualmente aprendiendo las lecciones de cada nivel de poder y desarrollando unas cualidades cada vez más perfeccionadas de autoconocimiento y discernimiento.

Un buen sistema para familiarizarse con esos siete niveles de poder es visualizar activamente la energía que contiene cada uno de los chakras. Las visualizaciones indicadas en este capítulo le ayudarán a conectar con sus siete centros de poder y harán que esas energías le resulten más reales y útiles. No sólo utilizaron las imágenes orientales de los chakras, sino las imágenes occidentales de los sa-

cramentos cristianos y los sefirot del Árbol de la Vida de la tradición cabalística judía. Es aconsejable que visualice los chakras, los sacramentos y los sefirot actuando de forma conjunta para crear la energía de un fuego sanador.

En todas las tradiciones espirituales, el fuego constituye una fuerza que purifica el cuerpo. Quema las enfermedades, la corrupción y las influencias negativas. Al utilizar la imagen del fuego sanador y las imágenes que usted mismo conciba, logrará catalizar la sanación a todos los niveles de su ser: físico, emocional y espiritual.

Cuando visualice la unión de los chakras, los sacramentos y el Árbol de la Vida, tenga presente que no siempre obtendrá unas imágenes nítidas, en ocasiones no verá ninguna imagen. A veces sus visualizaciones le parecerán borrosas o huidizas. No se desanime: el elemento más importante de esta labor es realizarla de forma disciplinada e incorporar a esa disciplina una fe y una confianza auténticamente eficaces. Trate de dar forma a lo invisible, y confíe en que el mundo invisible actúa conjuntamente con el mundo físico. Al convertir la práctica de visualizar en un ejercicio natural y habitual de su conciencia psíquica, permitirá que el fuego sanador actúe dentro de su cuerpo aunque usted no se percate de ello. Una vez encendido, ese fuego pasará a formar parte de su inconsciente. Emergerá en sus sueños e intuiciones y le infundirá poder vital.

Le recomiendo que grave en un magnetófono las visualizaciones indicadas después del comentario de cada chakra. Luego puede poner la cinta y seguir las visualizaciones con los ojos cerrados, sin dejar de concentrarse en sus energías internas.

## EL PRIMER CHAKRA

El primer chakra es el centro tribal de nuestro cuerpo. Según la tradición hindú, se llama Muladhara, que en sánscrito significa «soporte fundamental o de raíz». El budismo reconoce este centro como el punto de conexión con la tierra. A través de este chakra, situado en la base de la columna vertebral, fluyen las raíces del Árbol de la Vida cabalístico, que en hebreo se denomina Shekhinah. Y según la tradición cristiana, este centro está representado simbólicamente por el sacramento del bautismo. Aunque cada una de esas tradiciones utiliza

distintas palabras para referirse al poder de este centro, todas se refieren a la misma calidad de energía, considerada femenina, que simboliza la tierra. Si es usted capaz de imaginar las diversas formas de describir esta energía como una sola fuerza unida, empezará a comprender la naturaleza del poder del primer chakra.

La energía de nuestro primer chakra nos proporciona estabilidad, nos ayuda a sentir que formamos parte del vasto universo de la vida pero que a la vez nos hallamos indisolublemente conectados a su dimensión física. Como esta energía está directamente enraizada en la vida física, ya que alimenta y es alimentada por esa conexión, se considera una fuerza femenina. Podemos interpretar esta fuerza como nuestro vínculo con la energía de la propia tierra. Como seres energéticos, es esencial para nuestra salud que mantengamos una conexión fuerte y positiva con la energía de este chakra. Nuestro cuerpo físico produce corrientes eléctricas que nos conectan con los sistemas de la vida física de la tierra y por medio de los cuales prosperamos.

Cuando no reconocemos esta conexión o cuando no la respetamos, experimentamos el lado oscuro del primer chakra. Perdemos estabilidad, nos resulta difícil manifestarnos en el mundo físico, no conseguimos que las cosas se resuelvan como deseamos, nuestros esfuerzos creativos se ven bloqueados y frustrados. Toda forma de vida requiere mantener una conexión con el campo magnético de la tierra. Si obstaculizamos nuestras conexiones vitales impedimos que fluya a través de nuestros sistemas la energía necesaria para desarrollar una vida plena y eficaz, para realizar actos de conexión física y creación.

Otro aspecto del lado oscuro del primer chakra es la incapacidad de hallar un lugar en la tierra en el que nos sintamos «en casa». Las personas que no tienen una conexión consciente con el primer chakra a menudo encuentran que visitan hermosos lugares, pero ninguno les atrae lo suficiente para hacerles desear establecerse en él. Ansian hallar un lugar donde residir y una comunidad a la que pertenecer; aunque acaben afincándose en un determinado lugar, siempre tienen la sensación de que su conexión con ese lugar es incompleta.

Asimismo, una enfermedad produce, con frecuencia, la sensación de que perdemos contacto con nuestro mundo físico, que nos hemos distanciado de la parte más íntima de nuestra vida personal.

Desde el punto de vista de la medicina energética, esa sensación representa una desconexión de la energía de las raíces de la vida, o el primer chakra. Esta desconexión provoca una percepción imprecisa del mundo que nos rodea. La pasión que usted siente por las alegrías de su medio físico disminuye. Quizá se sienta aislado y perdido. Pero si se concentra en la energía de su chakra fundamental, logrará reconectarse con su energía y hacer que ésta fluya de nuevo hacia su vida.

### **El primer chakra: encender el fuego**

Concéntrese en Shejiná —la energía creativa femenina de su vida— y Muladhara, la raíz de su vida. Visualice lo que son esas raíces; vea lo que le anima, en qué se hallan plantadas sus raíces; qué le proporciona alimento. Visualice sus circuitos de energía tomando contacto con todo lo que le es importante y valioso en su medio físico: su casa o lugar de residencia, su pareja, sus amigos, sus parientes, su trabajo, sus posesiones y pasatiempos favoritos. Sienta esa conexión con todos sus sentidos, dirija su energía fuera de su organismo y conéctela a todo cuanto usted tiene en su mente y en su corazón, y recargúela con este contacto. Sienta cómo le invade el poder de esas fuerzas positivas, esos tesoros energéticos.

Ahora concentre su atención en el significado simbólico del sacramento del bautismo: la celebración de aceptar con gratitud cada aspecto de su vida y a todos los seres que forman parte de ella. Imagínesse como si hubiera renacido. Sienta la fuerza vital retornando a usted mientras repite: «Estoy conectado con todo cuanto constituye mi vida. Me invade la energía de la gratitud, y dejo que esa energía fluya con toda su fuerza a través de mi cuerpo físico y espiritual.»

### **EL SEGUNDO CHAKRA**

Su segundo chakra o centro energético se llama Svadisthana, que significa «su morada especial (femenina)» en la tradición hindú, y Yésod en la tradición hebrea. Según la tradición cristiana, representa el sacramento de la eucaristía. En la tradición cabalística,

este centro se considera masculino y simboliza la energía física esencial para la creación. Pero también puede ser femenina puesto que constituye el centro de la creación de la vida; ambas energías, la masculina y la femenina, son imprescindibles para la creación de la vida física. Nosotros damos y recibimos la fuerza vital tangible del segundo chakra a través de la sexualidad. Este centro está localizado en las zonas sexuales del cuerpo.

Al igual que el primer chakra, este centro de energía constituye un bastión magnético. Sin embargo, en lugar de mantenernos arraigados a nuestra tribu, sirve para generar atracción entre nosotros y los demás. Nos relacionamos directamente con esta energía al encontrar amigos, compañeros sentimentales y también adversarios. El segundo chakra constituye el centro de nuestra naturaleza instintiva. Activa nuestro deseo sexual, nos previene sobre peligros que no percibimos físicamente y, en caso necesario, nos proporciona una fuerza física que supera la habitual. Por estos motivos, el segundo chakra podría considerarse como nuestro centro de supervivencia. Genera vida física y la protege.

El lado oscuro del segundo chakra se desarrolla cuando nos invaden sentimientos de agresividad, hostilidad, venganza o avaricia; o cuando insistimos continuamente en el recuerdo de una traición, violencia física o abuso sexual. Este estado anímico produce varias disfunciones, entre ellas la impotencia, tanto la sexual como la incapacidad de generar el magnetismo de creatividad necesario en nuestras relaciones personales. No podemos mantener un vínculo vibrante con las personas a las que nos une una relación personal, porque perdemos energía a más velocidad que la recuperamos a causa de nuestra obsesión con pensamientos negativos.

### **El segundo chakra: encender el fuego**

Concéntrese en primer lugar en la energía de Yésod, en su propia fuerza creativa. Despierte en su mente, corazón y espíritu imágenes de lo que ha creado en su vida, y, a continuación, genere imágenes de lo que desea crear. Visualice los circuitos de su energía fluyendo desde su segundo chakra hacia las imágenes de todo cuanto desea crear, contemple cómo emana la vida desde su cuerpo ener-

gético y luego concéntrese en la naturaleza de Svadisthana. Mientras realiza esta visualización, repita la frase: «Soy un recipiente de creación. Estoy magnéticamente vivo, y soy capaz de crear vida.»

Ahora concéntrese en el sacramento de la eucaristía, que representa su vínculo con las numerosas relaciones de su vida. La eucaristía simboliza la realización de que cada persona en su vida, al margen de la calidad de la relación que mantenga con ella, desempeña un papel ordenado por lo Divino. Centre su atención en las relaciones que usted considera negativas, e imagínese desconectando sus circuitos energéticos de estas relaciones. No permita que su incapacidad de comprender cómo esa persona pudo haber aportado algo positivo a su vida le disuada de su empeño; trabaje en ello por difícil que le resulte, hasta conseguir hacerlo con facilidad y sinceramente. Diga a cada persona que se siente agradecido por el papel que ha desempeñado en su vida y usted en la suya. Luego sienta o imagine sus circuitos energéticos regresando a su ser y sellando su segundo chakra, para impedir que se disipe más energía.

Cuando haya completado esa parte del ejercicio, centre su atención en las relaciones positivas de su vida, dejando que el amor llene su segundo chakra con una brillante luz. Dirija sus circuitos energéticos hacia esas personas, enviándoles su amor e imaginando una unión entre usted y ellas. De nuevo, repita la frase: «Soy un recipiente de creación. Estoy magnéticamente vivo, y soy capaz de crear vida.» Éste es el profundo significado simbólico del sacramento de la eucaristía.

## EL TERCER CHAKRA

Según la tradición hebrea, el tercer centro de energía contiene dos fuerzas esenciales para nuestro espíritu: Hod, que representa integridad y majestad, y Nétzaj, símbolo de la capacidad de resistencia. Según la tradición hindú, esta energía se presenta como Manipura, que significa «ciudad de la joya resplandeciente», y según la tradición cristiana está relacionado con el sacramento de la confirmación. Todas estas descripciones aluden a unos poderes espirituales esenciales: la autoestima, el respeto por uno mismo y la integridad.

El respeto por uno mismo es necesario para sanar. Su falta, o un

carácter deshonesto, constituyen de por sí una enfermedad. Cuando carecemos de las cualidades espirituales fundamentales de resistencia, integridad, honor y autoestima, la sanación del cuerpo físico se convierte en un doble desafío.

Es fácil darnos cuenta de que estamos penetrando en el lado oscuro del tercer chakra: se manifiesta como vergüenza, inferioridad, incompetencia y temor de los demás. Los sentimientos negativos consumen la energía que precisamos para sanar. Piense en los elementos que socavan su resistencia y su integridad; por dónde se disipa su energía. La integridad no es sólo la forma en que usted se comporta con los demás, sino también la forma en que se comporta consigo mismo. ¿Es capaz de comprometerse a algo consigo mismo y mantener ese compromiso con integridad? ¿Puede prometerse modificar sus hábitos personales de conducta (una disciplina asociada con el tercer chakra) y cumplir su promesa? A fin de reforzar su resistencia, ¿es capaz de comprometerse a cambiar su estilo de vida y soportar los contratiempos de ese nuevo camino? ¿Puede mirarse a sí mismo y sentirse orgulloso de su propio código de honor?

El tercer chakra, a diferencia de los otros chakras que desempeñan un papel vital en la sanación, contiene la energía para perseverar, el poder de resistir el viaje. El compromiso consigo mismo de recorrer ese camino constituye la base del proceso de curación. Este compromiso le otorga la capacidad de resistir aquello que, al parecer, está más allá de sus límites psicológicos, emocionales y físicos. Como una cuestión de honor espiritual y respeto a sí mismo, su compromiso a curarse refleja su consideración por la naturaleza sacrosanta de su vida. El cumplir ese compromiso —día a día y hora a hora, activa y pasivamente, en sus sueños y en sus pensamientos— genera una intensa autoestima y potencia el conocimiento de sí mismo.

### El tercer chakra: encender el fuego

Piense en lo que necesita hacer para sanar física, emocional y espiritualmente. Concéntrese en su tercer chakra. Sienta el mensaje que le transmite. ¿A qué necesita renunciar? ¿Qué necesita conservar? ¿Cómo incidirá su renuncia a ciertas cosas y la conservación de otras en su curación *t*

Comprométase a hacer todo cuanto sea necesario para regenerar su cuerpo físico, emocional y psíquico. Las promesas más importantes son aquellas que hace a su espíritu. Su espíritu necesita esperanza, inspiración, oración y la energía del perdón. Prometa a su espíritu que vivirá en el tiempo presente para alimentarlo a él y a usted mismo. Recé todos los días. Mientras reza, traiga su espíritu de vuelta del pasado. Deje atrás los recuerdos y los lugares que debió haber abandonado hace tiempo, aunque ese «hace tiempo» sea hoy mismo.

Formule su promesa de sanar tanto en términos generales como específicos, y escríbala para que le ayude a darse cuenta de lo que debe hacer: «Prometo vivir y permanecer en el presente en todo momento. Esto significa dejar a un lado cualquier ofensa o problema entre mi pareja y yo, o mis hijos y yo. Dejaré de trabajar en exceso y dedicaré tiempo a mi nuevo régimen de ejercicios y nutrición. Meditaré dos veces al día, y me esforzaré en expresarme y obrar de modo adecuado hacia mí mismo y los demás.» Piense en todo cuanto quiere y debe hacer para sanar.

Cuando escriba su compromiso, le resultará muy útil imaginar el tercer chakra tal como lo describe la tradición hindú: «la ciudad de la joya resplandeciente». Imagine que cada promesa que realiza es una joya en una corona, y que esa corona representa la esencia del poder divino que aporta fuerza vital a su espíritu y a su cuerpo. Dada la dificultad que supone mantener un compromiso de esta magnitud, le recomiendo que lleve siempre consigo una copia de ese compromiso, para, si siente que su resolución flaquea, tocarlo y recordar que debe permanecer en el presente. En esos momentos repita esta invocación: «Estoy lleno de la energía de la resistencia y el honor. Mis pensamientos y palabras poseen el poder de la creación.» Y recuerde siempre que su compromiso, si lo hace con integridad, le transmitirá poder constantemente, aunque usted no se percate de ello.

## EL CUARTO CHAKRA

El término hebreo para describir el cuarto centro energético es Tiféret, que simboliza la energía de la armonía y la belleza. Su nombre hindú es Anahata, que significa «no estancado o no emitido» (que fluye con la energía pura de la creación). Según la tradición

cristiana, este centro se corresponde con el sacramento del matrimonio, que, evidentemente, simboliza el matrimonio con otra persona, pero a la vez la unión interna del cuerpo, la mente y el espíritu en el individuo. Es el centro energético situado en la mitad del cuerpo, entre los tres chakras inferiores y los tres superiores. Es a través del corazón que la mente canaliza las acciones que supervisa, y es el corazón el que media con compasión y discernimiento entre los sentimientos primarios e instintivos y las energías y las acciones gobernadas por los chakras relacionados con lo físico. La energía del centro del corazón nos eleva del mundo físico y nos permite tomar contacto con nuestro mundo interior, en particular con la forma en que concebimos el amor.

Es prácticamente imposible confundir la energía del verdadero amor, nuestra conexión más pura con la fuerza vital. Es la fuerza más poderosa que fluye a través de nosotros. Todos nos damos cuenta cuando no nos sentimos amados tanto si se debe a haber perdido a la persona amada o porque una relación no nos llena. Esta carencia nos causa una extraordinaria pérdida de energía.

El amor egoísta y posesivo provoca también una gran pérdida de energía. Cuando no amamos de forma incondicional, impedimos el libre curso de esta preciosa emoción que se contiene en el significado simbólico de Anahata, «no estancado». El lado oscuro del amor y de su energía se manifiesta como amargura, celos e incapacidad de perdonar. Estas oscuras emociones también interfieren con nuestra capacidad de amar y respetarnos a nosotros mismos. Impiden un matrimonio simbólico de nuestras energías interiores y eso nos permite comprometernos a amar, honrar y proteger nuestra energía emocional.

La curación precisa la energía del amor, en especial del amor y el respeto hacia uno mismo. Asimismo, se beneficia del poder del amor hacia la vida, la naturaleza, nuestra creatividad y lo Divino. Por supuesto, no podemos obligarnos a amar a alguien o algo, como tampoco podemos hacer que aparezca en nuestra vida la persona que nos proporcionará esa energía. Pero podemos rezar para recibir el amor divino, para abrir nuestro corazón a los demás y para tratarnos a nosotros mismos con amor y compasión.

Desarrolle un rito personal que fomente su amor y respeto hacia sí mismo. Haga todos los días algo que le satisfaga y le propor-

cione placer. Utilice unas casetes de meditación, música suave, yoga o masajes que le relajen y le ayuden a sentirse en armonía con su espíritu. Si necesita la ayuda de un terapeuta o un guía espiritual, no dude en recurrir a ella.

### **El cuatro chakra: encender el fuego**

Siempre existe un camino que conduce hacia uno mismo. Haga algo que siempre deseó hacer pero que ha ido aplazando por los motivos que sean. Lea poesías que le aporten fuerza e inspiración. Dedicúese a pintar, esculpir, tocar un instrumento musical, trabajar el barro o bailar. Escuche música que le infunda una sensación de paz. Viaje a algún lugar que siempre deseó visitar. Adquiera la mascota que siempre quiso pero para la que nunca tuvo tiempo. Llevar a cabo algo que desea profundamente siempre le aportará energía y amor.

Amar a otras personas le procura una energía sanadora; celebre con las personas que ama el hecho de que forman parte de su vida y usted de la suya. Dígales cuánto significan para usted. Agradezca todo el amor que hay en su vida, un don que se da y se recibe.

Cuando necesite conectar con una Energía Superior, practique la siguiente visualización:

Vea o siéntase conectado a la energía divina, e imagine esa energía fluyendo a través de su cuerpo. Libere sus necesidades y temores en esa energía. Contemple cómo esa energía regresa al cielo, como una carta que ha sido enviada y recibida por un amigo. Vea su cuerpo y su vida como una entidad espiritual.

Ahora visualice sus circuitos energéticos transmitiendo mensajes de amor a todas las personas que usted estima, y sienta la energía de su amor penetrando en su ser. Luego visualice su energía transportando mensajes de amor al mundo que le rodea, conectándose con la energía de la naturaleza y todo cuanto está vivo. Imagínesse grande como la galaxia y capaz de contener en su corazón la energía divina que existe en la raíz de toda creación. Siéntase vibrar en sincronía con esa energía. Vea y siéntase unido a esa energía, que es la fuerza vital.

La energía vital de Anahata que fluye libremente, «no estanca-

da», nos recuerda que el amor es una fuerza purificadora. El amor nos otorga el poder de librarnos de la carga de antiguas emociones. Vea y sienta esta inmensa fuerza impidiendo que su energía vital se oriente hacia hechos pasados. Sienta cómo esa carga abandona su mente y su cuerpo. Visualice esas cargas emocionales fluyendo fuera de su organismo, como desechos arrastrados por una corriente de agua. Con su visión purificada, contemple y aprecie todo cuanto hay en su vida, inclusive su trayectoria personal hasta el momento presente. Sienta el efecto calmante de esta limpieza. Ahora contemple esta reconfortante energía como su símbolo favorito de armonía y paz interior. Mientras realiza esta visualización, repítase: «Pido a lo Divino que llene mi cuerpo y mi espíritu con el poder sanador de un amor tan intenso que yo sienta su poder. Necesito este poder para sanar y vivir una existencia plena.»

### **EL QUINTO CHAKRA**

Según la tradición hindú, el quinto centro aporta la energía de Vishuddha, que significa «purificado». Este quinto chakra auna las energías físicas y espirituales. Mediante el uso puro de la voluntad, nos comportamos hacia los demás de formas que transmiten nuestra fuerza de espíritu. Este quinto chakra se corresponde con el sacramento de la confesión, que purifica nuestros errores instándonos a reconocerlos sinceramente, sin sentirnos culpables pero sin negarlos. En el budismo, el quinto chakra representa el «bien hablar», refiriéndose de nuevo a nuestra capacidad de expresarnos con honestidad. Este chakra contiene la energía de las fuerzas hebreas de Jésed y Geuburá. El primero representa grandeza y amor, nuestra capacidad de expresarnos honestamente con los demás y sobre los demás, y nuestro respeto por el poder de la verdad. Geuburá simboliza la ecuanimidad de juicio, y su energía se intensifica cuando ejercemos una apreciación compasiva y no abusamos de forma injusta y cruel de nuestro poder para juzgar a los demás.

El bien hablar y la honestidad inspira a otros y potencia nuestros sistemas energéticos. Asimismo, cuando hacemos mal uso de nuestra voluntad perdemos importantes cantidades de poder, en especial cuando obramos dejándonos llevar por un juicio erróneo o

injusto. Podemos sentir la energía de un juicio negativo porque, al instante, nos asalta la sensación de haber cometido un error. Nuestra energía se escapa de nuestro organismo como un líquido a través de un vaso roto. Esta pérdida se produce también cuando emitimos juicios negativos sobre nosotros mismos y nuestra conducta. Adoptar una actitud defensiva para ocultar nuestra falta al juzgar injustamente a otra persona no hace sino incrementar nuestra pérdida de energía. La falta de honestidad, un aspecto oscuro del quinto chakra, genera una mayor pérdida de energía porque tenemos que «proteger la mentira» que hemos creado. Esas actitudes mentales negativas desencadenan una reacción de adrenalina en el cuerpo físico y suelen provocar agotamiento crónico, depresión o baja autoestima.

Estas actitudes y juicios negativos son actos que deshonran nuestra fuerza vital. La energía que crean sólo puede repararse mediante un acto de sincero arrepentimiento. Aquí es donde entra en juego la fuerza del sacramento cristiano de la confesión. La confesión nos permite recuperar la energía que hemos perdido debido a nuestros juicios injustos y nuestras mentiras. Para sanar es preciso compensar esas expresiones mentales o verbales que hemos generado haciendo un mal uso de nuestra voluntad. Si desea confesar sus faltas acuda a un guía espiritual, como un sacerdote o un rabino. O a alguien que represente para usted un más alto nivel de madurez espiritual o autoridad moral y que pueda servirle de testigo. Realizar un acto de confesión y penitencia, aunque al principio se sienta humillado, le procurará una exquisita sensación de ligereza. Busque la compañía de una persona de confianza a quien pueda confesar sus faltas.

### **El quinto chakra: encender el fuego**

Confíese los problemas que ha causado a los demás y a sí mismo. Sin omitir detalle. Al reconocer esas acciones, se liberará de las toxinas generadas por el lado oscuro de su voluntad. Tal como indica el significado sánscrito de este centro energético, el viaje espiritual requiere que purifique su voluntad y sus intenciones. Esfuércese por mantenerlas limpias. Potenciará la energía de todas las

medidas que adopte con el fin de sanar. Una voluntad contaminada tan sólo aporta una energía contaminada. Repítase esta verdad mientras realiza el ejercicio de visualización que indico a continuación.

Para ayudarle a llevar a cabo su autoconfesión, le recomiendo que escriba en un papel sus faltas y juicios injustos, y que luego lo quemé. Este rito posee un profundo poder sanador, pero no es tan potente como cuando purgamos nuestros pecados o los confesamos a otra persona que represente la energía del perdón. Todos necesitamos realizar algún rito de confesión, al margen de que tratemos de curarnos de una enfermedad o no. Cuando haya completado este rito, su espíritu y su cuerpo físico asimilarán de inmediato la intensa energía que genera.

Purificarse es un acto sagrado, no un ejercicio de humillación. Tenga presente en todo momento que, desde una perspectiva sagrada, la confesión es uno de los actos más honrosos que pueda llevar a cabo un ser humano, porque elimina el peso de la vergüenza y permite que la energía de la verdad y del juicio honesto penetre en el espíritu.

### *Segunda Parte*

Cierre los ojos e imagine a las personas con las que tiene unos «asuntos pendientes». ¿A quién debe pedir perdón a fin de recuperar su espíritu? ¿Quién le sigue desconcertando o preocupando? Las relaciones personales son un misterio, tanto cómo aparecen en nuestra vida como por qué existen. Examínelas desde una óptica simbólica. ¿De qué forma han ejercido esas personas un papel positivo en su vida?

Invite a la energía de Geuburá (el juicio justo) y Jésed (el poder de la gratitud y el amor incondicional) a que cobren vida en su interior. Contemple esa energía en torno a usted y a las personas a las que visualiza.

Reconozca que ignora las razones espirituales por las que esas personas han aparecido en su vida; quizá constituyan el catalizador que propicia un éxito. Imagínese entablando un diálogo simbólico con ellas. Expréseles su gratitud por el papel que desempeñan en su

vida y por la oportunidad que usted tiene de formar parte de la suya. Con cada persona que visualice, repita la frase: «Te expreso mi gratitud, y retiro cada circuito de mi energía de todo cuanto he juzgado.»

Por difícil que le parezca al principio este ejercicio, recuerde las numerosas ocasiones en que otros han emitido un juicio injusto contra usted, recuerde el dolor que sintió. Luego concéntrese en las personas a quienes usted juzgó injustamente y compadézcase de ellas. Visualice la ira que siente hacia las personas que le juzgaron injustamente a usted como una nube que se aleja flotando. Aspire profundamente la energía del perdón.

## EL SEXTO CHAKRA

El simbolismo del sexto chakra lo revela la palabra hindú Ajna, que en sánscrito significa «mandato». Ajna representa la capacidad de ver con claridad y compasión, y también se simboliza con un tercer ojo. El homólogo cabalístico es la pareja de Bina, que auna el limitado poder del raciocinio humano con la percepción divina, y Jojmá, que simboliza nuestra capacidad de invocar el poder de la sabiduría divina para que guíe nuestro camino. A nivel simbólico de percepción, el sacramento cristiano del orden sagrado nos dice que todos desempeñamos un papel importante en la evolución de la vida en la tierra, al margen de cómo se manifieste ese papel en el plano físico. Si nuestra ocupación parece insignificante desde el punto de vista social, podemos llegar a la conclusión errónea de que somos insignificantes desde el punto de vista espiritual. Sin embargo, cada parte de nuestra vida es valiosa para su conjunto y para el universo en su totalidad. Simbólicamente, cada uno de nosotros debemos cumplir una misión. Debemos ordenarnos y reconocer que nuestra vida es importante, aunque jamás averigüemos la magnitud de nuestra aportación.

El lado oscuro del sexto chakra es la falta de confianza en uno mismo y la mala costumbre de compararnos con otros. Cuando perdemos de vista nuestro propio valor, perdemos el equilibrio emocional y contemplamos a los demás con hostilidad, envidia y juicios negativos. Estas emociones ponen en peligro nuestra salud,

y tenemos la impresión de «ir a ninguna parte». Estamos tan ciegos que no vemos todo cuanto aportamos a la vida de los demás, y perdemos nuestra visión simbólica. El siguiente ejercicio de visualización le ayudará a recuperar el equilibrio y la visión simbólica.

## El sexto chakra: encender el fuego

Visualice las energías de Bina y Jojmá como la sabiduría divina y la razón divina. Imagine que una fuerza le eleva sobre el limitado panorama de su vida y la contempla en su totalidad a través de una lente divina. Utilice esta perspectiva para visualizar el significado simbólico del sacramento de la orden sagrada, la verdad de que su existencia tiene un propósito y un significado que trasciende su comprensión. Desde este punto de vista, invite al poder de la razón divina a que penetre en su ser. No espere una respuesta verbal a esta petición, sino una respuesta energética: una sensación de claridad y de propósito. Repita el mantra: «Doy la bienvenida a la energía de la sabiduría divina y la razón divina en mi espíritu, y me libero de los juicios que he emitido sobre el valor de mi vida y la de los demás. Reconozco la naturaleza sagrada de mi vida, y creo que mi vida es útil a este universo.»

Conecte con la energía de Ajna mediante la siguiente invocación: «Reconozco que la razón divina tiene precedencia sobre todos los criterios que yo pueda desarrollar en mi mente.» Libérese de sus criterios y valores, y permita que la sabiduría divina —que se siente como un espacio desierto— penetre en su conciencia. Imagine una habitación vacía, imagine una puesta de sol, imagine la luna llena, imagine un mar infinito, imagine el cielo tachonado de estrellas... Visualice cualquier imagen que elimine los pensamientos mundanos de su conciencia y deje espacio para algo más trascendental. Sienta cómo usted se expande hasta alcanzar el tamaño de ese espacio, y aspire ese «tamaño» a fin de que su ser se inunde de él, mientras que repite: «Libero las limitaciones del raciocinio humano hacia otros y hacia mí mismo. Vivo confiado y no tengo más preguntas.» Sepa que mediante este ejercicio, habrá disuelto cualquier juicio que debilite su espíritu.

## EL SÉPTIMO CHAKRA

La energía del séptimo chakra constituye nuestra conexión más pura con lo Divino. Esto se refleja en el símbolo hindú de Sahasrara, que significa el «loto de los mil pétalos» de la iluminación, o lo Divino en todo cuanto existe. Según la doctrina budista, el séptimo Loto representa la eternidad de lo Divino, su infinita misericordia y su omnipresencia. Esta energía corresponde al símbolo hebreo de Kéter, la naturaleza indescriptible de Dios. Asimismo se corresponde con el último sacramento cristiano, la extremaunción, símbolo de la liberación de todo lo «muerto y finito» en nuestras vidas. Juntas, estas fuerzas pueden transformarnos y ayudarnos a alcanzar un nivel de percepción que nos permita experimentar conscientemente lo Divino y la energía de la gracia.

Cuando haya alcanzado usted este grado de poder en sus ejercicios de visualización de los siete chakras, comprenderá la verdad que encierra esta frase: «No hay nada más, sólo esto.» Dedique unos minutos a reflexionar sobre la claridad que ha alcanzado después de librarse de los desperdicios espirituales y físicos de su vida. No crea que debe «completar» los ejercicios de meditación de los otros chakras antes de poder beneficiarse de esta energía. La energía de este chakra penetra en su ser tanto si usted se percata de ello como si no, pero, cuando reza para recibirla la podrá dirigir a fin de modificar su vida. La energía del séptimo chakra disuelve los temores, abre el corazón por completo, aniquila las limitaciones de la mente y hace que usted bendiga su vida. Le ayuda a conectar y a comunicarse con la energía de Dios.

El lado oscuro de la energía de este chakra es la falta de fe y confianza en lo Divino, y el temor que nos infunden todos los aspectos de nuestra vida: desde qué será de nosotros mañana hasta cuál será el final de nuestra vida en la tierra. Nada nos infunde seguridad porque nuestra sensación de seguridad está enraizada en los elementos externos y el mundo físico. Nos aferramos a nuestro pasado, que sigue incidiendo negativamente en nuestra vida. Debido a nuestro afán de volver la vista atrás, no apreciamos la gracia y la ayuda que recibimos constantemente, no vemos la riqueza de cada momento. Sólo si nos libramos de nuestro pasado y asimilamos la valiosa fuerza sanadora que acom-

paña al «aquí y ahora» podremos recibir esta energía, que representa la manifestación más pura de la fuerza vital.

De todos los chakras, éste es el que requiere un menor esfuerzo «consciente» para activarlo. Cualquier oración abrirá nuestro séptimo chakra. Al igual que la imagen budista del loto, que estalla en todo su esplendor desde el lodo del cenagal, el séptimo chakra se abre por sí solo como una flor.

### El séptimo chakra: encender el fuego

Penetre en la energía del séptimo chakra visualizándose a sí mismo mientras desconecta sus circuitos de todo cuanto representa una carga inútil. Libérese de las emociones y del fardo psicológico de su pasado. Libérese de los problemas y las tensiones que arrastra por los demás. En el espacio que antes ocupaban esas preocupaciones, visualice la luminosa energía que genera la unión de lo Divino con su cuerpo y su espíritu. Sienta y vea cómo sana.

Concéntrese en las energías de Kéter y Sahasrara, que representan el vínculo íntimo entre usted y Dios. Repita: «No tengo foco, no tengo preguntas. Me libero de todos los pesos y preocupaciones. Yo soy unión.» Deje que su mente racional se duerma a medida que usted entra en un estado de irracional unidad. Sienta la energía que baja desde su coronilla hasta el centro del cuerpo, y luego hasta su chakra fundamental, y asciende de nuevo. Le infunde un beneficio espiritual indescriptible. Tiene derecho a él. No tiene más que pedirlo. Es su fuerza vital, la parte de su ser que conecta con el Absoluto indeterminado. La energía del séptimo chakra es la parte de su ser que le hace consciente de su propia grandeza, la cual va más allá de su vida individual. Sienta cómo hasta el más efímero contacto con esta energía es capaz de modificar la forma en que usted dirige su vida personal.

## EL OCTAVO CHAKRA

El octavo chakra es el que me parece más interesante. Presento este chakra aparte de los otros siete porque representa nuestro siguiente nivel de evolución. Como tal, no influye directamente en

nuestro cuerpo ni en nuestra naturaleza personal, emocional o psíquica. El octavo chakra contiene nuestros esquemas arquetípicos, los temas o imágenes reconocidos universalmente que ofrecen una visión impersonal y simbólica de nuestra experiencia humana. Esta dimensión de conciencia nos conecta con las demás en una experiencia impersonal de evolución humana.

Constituye una especie de almacén al que accederemos al entrar en la era de Acuario y donde se halla la información y la conciencia universal. Este chakra representa el vínculo de conexión o el puente entre nuestra conciencia personal y la conciencia impersonal, más amplia, de la dimensión arquetípica. Aunque no se corresponde con ningún punto de nuestro cuerpo, como lo hacen los otros siete chakras, está localizado sobre el campo energético que rodea e impregna el cuerpo, y conecta directamente con el séptimo chakra.

Al entrar en la era de Acuario, los arquetipos se harán más evidentes en nosotros y más accesibles para nosotros, y el octavo chakra adquirirá una importancia aún mayor. Este chakra siempre ha existido, pero no hemos podido acceder a él hasta hace poco. Al igual que ahora podemos ver la luz ultravioleta con la ayuda de un equipo electrónico, hemos ido desarrollando una capacidad meditativa y consciente que nos permite ver más allá del mundo visible, y percibir la dimensión energética de nuestra vida. A medida que la conciencia humana evoluciona, nos volvemos más sensibles a un campo vibratorio cada vez más sutil.

Yo comencé a sentir la energía del octavo chakra en 1990, durante una sesión con una mujer que padecía el síndrome de fatiga crónica. A diferencia de otras sesiones, en ésta advertí la vibración de nuevo elemento. Yo no tenía ningún punto de referencia que me permitiera interpretar esta energía, por lo que supuse que se trataba de la energía de una enfermedad que desconocía. Al mismo tiempo, observé que mientras describía la naturaleza de su tensión psicológica le dije en varias ocasiones que su «niña interior» no había alcanzado la madurez. Era la primera vez que yo utilizaba un lenguaje arquetípico, pero, según comprendí al reflexionar más tarde sobre esa sesión, el hecho de que citara el arquetipo del niño interior permitió a la mujer comprender más fácilmente la naturaleza de sus problemas.

Después de esta experiencia, acogí con agrado esta nueva energía en mi esfera de percepción. En cada nueva sesión, observé que en la información que yo obtenía se iban filtrando más y más impresiones arquetípicas. Me asombró la profundidad que este material aportaba a mi percepción de la naturaleza consciente e inconsciente de una persona. Naturalmente, yo conocía buena parte de lo que se había escrito sobre los arquetipos en general, como la obra de Carl Jung, pero nunca me había encontrado personalmente con esta dimensión.

A partir de entonces he comprendido que todos nosotros, al mismo tiempo que estamos conectados a toda la esfera de la dimensión arquetípica, también estamos conectados a un conjunto personal de doce arquetipos que desempeñan un papel más íntimo en la evolución y maduración de nuestra psique. Yo lo denomino nuestro Contrato Sagrado, y recoge nuestros pactos con lo Divino, los cuales inciden de forma constante en nuestro crecimiento consciente. Sospecho que estos pactos los suscribimos con anterioridad a nuestro nacimiento, no a través de nuestra personalidad sino de nuestra alma. Por esta razón, mediante la limitada percepción de nuestra personalidad no podemos comprender la magnitud de estos contratos. Para ello debemos desarrollar la capacidad de interpretar nuestra vida física de acuerdo con su significado simbólico. Desde esta perspectiva, los elementos físicos que componen y rodean nuestra vida son como decorados: sirven de catalizadores para propiciar una respuesta de nuestra mente inconsciente.

Mientras entramos en la era de Acuario, nuestra mente inconsciente emerge de las profundidades de los aspectos invisibles de nuestro ser, y torna contacto más directo con nuestra mente consciente. Este cambio de conciencia representa uno de los múltiples cambios propiciados por la energía de la próxima era astrológica. Es evidente que debemos seguir aprendiendo más sobre nosotros mismos, y que ha llegado el momento de establecer un diálogo directo con esa parte de nosotros que tradicionalmente denominamos nuestro inconsciente.

Al igual que los otros chakras, el octavo también posee un lado oscuro, o varios lados oscuros. El lado oscuro del niño interior, por ejemplo, se manifiesta como el «huérfano»: adultos con este arquetipo se lamentan de no haber recibido de niños la debida atención y

los debidos cuidados por parte de sus padres, lo cual les convierte en adultos incompletos. El lado oscuro del «profeta» se manifiesta en la proyección de nuestra locura, malinterpretada como capacidad de liderazgo, y en siniestras advertencias a los demás. Jim Jones, que convenció a un grupo de sus seguidores para que se suicidaran a causa de su apocalíptica visión del mundo, es un ejemplo de este tipo de «profetas». El lado oscuro del arquetipo de la «madre» es la madre que maltrata o desatiende a su hijo, una mujer incapaz de cumplir el papel aceptado universalmente de madre cariñosa y entregada. El lado oscuro del arquetipo del «héroe» es el adicto crónico al trabajo o el salvador.

Los patrones arquetípicos son fuerzas muy poderosas que se manifiestan en el contenido de nuestros sueños y en los dramas de nuestra vida física. Yo he constatado que al utilizar los patrones arquetípicos para interpretar los acontecimientos vitales de las personas que acuden a consultarme, no sólo les ayudo a aumentar su autoconocimiento sino que creo un ambiente impersonal que les permite examinarse de forma más desapasionada. Así, las personas que les han herido, y a las que ellos han perjudicado en cierta forma, ascienden al plano de almas que han desempeñado papeles mutuamente positivos en sus vidas. Desde esta elevada perspectiva, semejante al Testigo en el lenguaje védico, el perdón se convierte en una tarea sumamente sencilla.

### **El octavo chakra: encender el fuego**

Puesto que los ocho chakras le conectan con una dimensión de la vida universal y simbólica, a fin de unirse con esta energía es preciso que dedique conscientemente tiempo a interpretar los acontecimientos y las relaciones de su vida en un sentido arquetípico. No me refiero a que se aferré a sus tendencias negativas y se obsesione pensando por qué las cosas no resultaron como usted hubiera deseado. Utilice su visión simbólica para distanciar sus emociones de una determinada situación, positiva o negativa, y observe los detalles en busca de la lección o guía que contienen.

Aunque la visión simbólica no es un arte fácil de dominar, comience controlando la forma en que examina una situación. En lu-

gar de analizarla en primera persona, describase las circunstancias con un tono neutral. Cambie «he tenido una discusión con mi jefe» por «se produjo una discusión entre dos personas. La causa de la discusión era el modo en que había que realizar una tarea. El talante de una de las personas era de terquedad; el de la otra, de prepotencia. Una persona simbolizaba una roca; la otra, un alud». Esta forma de distanciarse le permite observar lo que ocurre más allá del entramado físico y emocional del acontecimiento. Al analizar las situaciones de esta manera le resultará más fácil identificar las lecciones inherentes a las mismas y decidir lo que debe hacer. Practicar la percepción simbólica en el tiempo consciente, presente, produce un poderoso efecto sobre su vida y su curación.

Aplicar la percepción simbólica a los acontecimientos pasados le ayudará también a hallar la joya en esas experiencias. Elija un hecho de su pasado que le traumatizó y replantéese. En lugar de decir «mi padre me humillaba cada vez que yo hacía algo que le disgustaba», diga «un adulto que se sentía insatisfecho con su vida trataba de contrarrestar ese sentimiento humillando a las personas que le rodeaban». Luego examine su vida y sus actos para observar si no estará usted comportándose de la misma manera que le traumatizó en su infancia.

Cuando haya completado este ejercicio, tanto si lo utiliza para analizar una experiencia pasada reciente o distante, puede conectar con el poder del octavo chakra con la siguiente invocación: «Me libero de todos mis espejismos, y acepto la voluntad de lo Divino como la fuerza que me guía en la vida.»

### **MEDITACIÓN PARA LIMPIAR LOS CHAKRAS**

Esta meditación es obra de un norteamericano, devoto y estudioso de Satya Sai Baba que, en la actualidad, vive e imparte clases en la India. Debe realizarla en un lugar tranquilo, donde nadie le interrumpa, durante quince o veinte minutos.

1. Siéntese en una silla o en el suelo, cierre los ojos y tome conciencia de los siete chakras por medio de la visualización, la sensación o la intuición. Visualice, sienta o intuya

que los chakras se abren como el objetivo de una cámara fotográfica.

2. Sienta o intuya una bola de luz dorada, del tamaño de una pelota de baloncesto, situada a un metro sobre su cabeza. Sienta o intuya un haz o una cinta de luz color pardo que se extiende desde su primer chakra o chakra fundamental hasta el centro de la tierra; es la cinta que le conecta a la tierra.
3. Mientras respira de forma natural y acompasada, inhale aire y sienta cómo la energía cósmica que proviene de la bola de luz dorada sobre su cabeza se desliza a través del séptimo chakra, baja por su columna vertebral y penetra en su chakra fundamental. Al mismo tiempo, sienta la energía terrestre que asciende a través de sus pies y sus piernas, y penetra en su chakra fundamental. Deje que las dos energías se encuentren y se unan en este punto.
4. Contenga la respiración tanto rato como le sea confortable y sienta cómo esta mezcla de energía limpia su chakra fundamental.
5. Exhale el aire y deje que la energía sucia se deslice por la cinta de contacto con la Tierra. Esto no ejerce un efecto negativo sobre la Madre Tierra, dado que ésta lo quema en la lava ardiente de su interior.
6. Repita el ejercicio, inhalando y exhalando tantas veces como sea necesario hasta depurar el chakra por completo. Visualice o sienta el chakra desde todas las perspectivas: arriba, abajo, derecha, izquierda, delante, detrás, dentro y fuera; para cerciorarse de que ha quedado perfectamente limpio.
7. Cuando sienta que el chakra fundamental ha quedado depurado, pase al siguiente. En primer lugar, comience inhalando de nuevo para dejar que se mezclen las dos energías en el chakra fundamental. Luego, mientras contiene la respiración, traslade la mezcla de energías hasta el siguiente chakra que debe limpiar, y trabaje en ese punto inhalando y exhalando el aire varias veces. Con cada exhalación, la energía sucia se desliza hacia abajo por la cinta de contacto con la tierra.
8. Si siente que la energía de un chakra puede recibir la influencia de otra persona, viva o muerta, rodee el chakra con

- una luz blanca para protegerlo de dicha influencia, que en ocasiones adquiere la forma de ideas acerca de usted mismo. 9. Es posible que la concentración necesaria para llevar a cabo esta meditación haga que se acumule energía en la parte superior de su cuerpo. Quizá no la sienta físicamente, pero en todo caso experimentará cierta tensión. Para aliviar esta tensión, después de que haya limpiado los siete chakras, inclínese hacia adelante, trate de tocar el suelo con la frente y apoye las palmas de las manos en el suelo. (Si está sentado en una silla, apoye simplemente las palmas de las manos en el suelo.) Sienta cómo la tensión se desliza a través de la coronilla, la frente, los hombros y las manos hasta alcanzar el suelo. Respire hondo unas cuantas veces y relájese hasta sentir que la tensión ha desaparecido por completo. Luego incorpórese de nuevo y descanse con los ojos cerrados.
10. Ahora defina su espacio. Empiece tomando conciencia de los límites de su aura. Por lo general ésta se extiende unos cuatro metros y medio a partir del cuerpo.
11. A continuación, utilizando su energía mental, sienta cómo empuja su aura hacia fuera, hasta que su radio mida unos diez metros. Luego deje que su aura vuelva a asumir su posición natural, al igual que una goma elástica recupera su forma inicial cuando la soltamos.
12. Ahora, sienta cómo contrae su aura hacia su piel. Luego deje que recupere su posición natural.
13. Llene su aura con una deslumbrante luz dorada. Si lo desea, puede sentir en esa luz la presencia de su divinidad preferida o con la que se sienta más compenetrado.
14. Concluya el ejercicio envolviendo su aura en una luz turquesa para impedir que se disipe la energía.
15. Descanse de nuevo para eliminar la tensión acumulada. Permanezca sentado con los ojos cerrados.
16. Cuando haya terminado de limpiar sus chakras, dedique unos instantes a recordar algún momento, por breve que fuera, durante el cual experimentó una sensación de trascendencia, de formar parte de todo simultáneamente, incluso es necesario que se trate de una experiencia específicamente espiritual de oración o meditación, sino que puede ser una

- sensación de unión con el mundo natural, o la fugaz sensación de trascender el tiempo y el espacio mientras contempla una obra de arte o escucha música, o durante la unión sexual, o incluso una competición atlética. Traiga este momento a su conciencia y deje que la energía de esta sensación de trascendencia llene su ser, experimente la sensación de estar conectado al nivel más profundo con Dios o con la infinita vastedad. Sienta, siquiera durante medio segundo, lo que significa formar parte de todo cuanto existe.
17. Tome lo que ha recibido de esta experiencia y dépositelo en cada uno de los chakras, en sentido ascendente.
  18. Descanse de nuevo para eliminar la tensión acumulada. Incorpórese y abra los ojos.

## UTILIZAR LOS CHAKRAS Y LOS SACRAMENTOS PARA SANAR

A nivel energético, existe una conexión muy real y profunda entre el sistema de chakras tal como floreció en la India y los siete sacramentos de la fe cristiana. Ambos sistemas nos ayudan a desarrollar una autoridad espiritual interna y a ser conscientes de nuestra curación y del poder divino.

Yo comprendí esta conexión entre el sistema de chakras y otras tradiciones espirituales mientras meditaba sobre la naturaleza de la verdad como fuerza universal. Observé, por ejemplo, que el mandamiento de que no debemos asesinar y robar se encuentra en todas las tradiciones espirituales. Por otra parte, las enseñanzas sobre ciertas prácticas dietéticas son exclusivas de determinadas religiones y, por consiguiente, no podemos considerarlas verdades universales.

Convencida como estaba de la autenticidad espiritual de los chakras, no pude evitar preguntarme por qué la religión cristiana, por ejemplo, no contenía unas enseñanzas similares. Un día, cuando dirigía un taller sobre el desarrollo de la intuición, contemplé el sistema de chakras que había dibujado en la pizarra y una parte de mí proyectó sobre él los siete sacramentos cristianos. Después del taller, intrigada y confundida, dibujé los sacramentos junto a los chakras, en el orden en que se reciben. Poco a poco, comprendí que ambos sistemas ilustraban el poder del mismo flujo de energía dinámica que da vida al cuerpo humano. Posteriormente, relacioné ambos sistemas con el Árbol de la Vida de la tradición cabalística del judaísmo, observé más conexiones entre las tres tradiciones espirituales y comprendí la importancia que ejercen sobre nuestra salud.

A fin de verificar la validez de mis ideas, organicé un taller basado en las mismas. Decidí centrarme en los sacramentos, puesto que el sistema de chakras es relativamente desconocido para la mayoría de los americanos, al igual que el Árbol de la Vida. (Pocos judíos modernos fuera del hasidismo estudian la cabala, aunque ésta ha comenzado a experimentar un renacimiento.) Al principio, pensé en señalar simplemente el significado simbólico de los sacramentos y los chakras, pero luego se me ocurrió que, según la tradición cristiana, los sacramentos deben ser «tomados», a fin de que su carácter sagrado pueda despertar dentro del espíritu humano.

Esto no dejaba de tener sus riesgos, puesto que no soy sacerdote y ni estoy ordenada —según el significado tradicional del término— para llevar a cabo los ritos correspondientes a cada sacramento. Además, pensé que la idea de recibir los sacramentos podría disgustar a algunos de los asistentes a mi taller que siguen caminos espirituales muy alejados de la tradición cristiana, o que son cristianos que han abandonado su fe y no tienen el menor deseo de regresar a sus raíces.

Mientras preparaba este taller, pedí a una amiga y sacerdote episcopaliana, la reverenda Suzanne Fageol, que me ayudara en la tarea, y le dije que deseaba presentar los sacramentos en su contexto simbólico más que tradicional. El taller, que tuvo lugar en México, comenzó con mi presentación de la unión entre el sistema de chakras y los sacramentos. El taller duró siete días, y cada día mi disertación se centró en un chakra, el sacramento correspondiente y la relación que esas dos fuerzas tienen con nuestra salud y el proceso de curación. Cada tarde Suzanne suplementaba mi material con sus puntos de vista sobre el sacramento que yo había comentado en mi charla. Luego preparaba al grupo para recibir el sacramento, si deseaban hacerlo. Tanto Suzanne como yo constatamos con asombro que todos los miembros del grupo accedieron a participar en casi todos estos ritos sagrados.

Por regla general, cuando dirijo un taller que se prolonga varios días, entre los participantes se produce un vínculo de amistad y afecto. Pero ninguno de los talleres que yo había organizado a lo largo de mi carrera podía compararse con el que dirigí en México. Suzanne y yo confiábamos en que los participantes hallaran interesante la información que compartíamos con ellos, pero ni ella ni yo habíamos previsto

el profundo impacto espiritual que ésta tuvo sobre los asistentes, ni las consecuencias que, según nos informaron, experimentaron a largo plazo. Durante esas sesiones, algunas personas resolvieron sus heridas emocionales y psíquicas, y durante los meses sucesivos otras se pusieron en contacto con nosotras para comunicarnos que habían logrado curarse de sus enfermedades físicas.

Uno de los participantes que más me impresionó fue una mujer llamada Sara, que había llegado al taller en un estado de gran excitación nerviosa. A sus 47 años, estaba consumida, actuaba como una neurótica y pareció estar llorando durante toda la semana. Nos explicó que se había esforzado en mejorar su vida durante años sin conseguirlo, y que ahora se sentía cansada, sola y deseaba encontrar marido. Francamente, parecía a punto de sufrir un colapso nervioso y, aunque no padecía una enfermedad física grave, su condición encajaba con el perfil del síndrome de fatiga crónica. Sara era judía, pero le intrigó el enfoque bajo el que presentábamos los sacramentos y los tomó con profundo respeto. Cada noche —entre una y otra crisis de llanto— Sara nos refería alguna de las extraordinarias percepciones que había tenido durante el día. Parecía tan trastornada que daba la impresión de liberarse de algo más profundo que sus dolencias presentes. No recuerdo haberla visto en ningún momento sin un pañuelo en la mano.

Cuando concluyó el taller, Sara parecía otra mujer. A las tres semanas, según me informó, conoció a un hombre, se hicieron novios y se casaron al poco tiempo. Sara y su marido atribuyen su matrimonio a los efectos benéficos de mi taller. Aparte del caso de Sara, se produjeron varias curaciones más, quizá menos dramáticas pero no menos eficaces.

Suzanne y yo organizamos otros talleres en los que combinamos los chakras y los sacramentos. Siguieron emitiendo una energía sanadora que nos impresionó y conmovió a ambas. Aunque me pareció importante que fuera Suzanne quien administrara los sacramentos, puesto que es sacerdote, cualquier persona puede llevar a cabo en su casa unos ritos simbólicos que les infundirán la energía esencial de los sacramentos. Llevar a cabo los preparativos y tener la disposición adecuada sirve para intensificar esa energía. El elemento que más puede ayudarle es un altar, incluso si lo hace en casa utilizando una mesa plegable o una simple superficie de made-

ra colocada sobre dos ladrillos en una esquina. Sólo falta que añada un par de velas votivas, una imagen que le inspire —la Virgen María, Buda, Quan Yin, Jesús, su padre, su madre o un maestro espiritual por quien sienta cariño— y un recipiente donde pueda quemar papel.

Los ritos que describo a continuación, aunque algunos puedan parecer ingenuos, son muy potentes si se ejecutan con respeto. Usted mismo puede crear un «taller doméstico» y tomar uno de los sacramentos cada semana, preferentemente el mismo día, después de haberse preparado adecuadamente. Puede tomarlos durante un período corto o largo; lo importante es que dedique el tiempo suficiente a prepararse psicológicamente para cada rito.

## EL PRIMER CHAKRA-BAUTISMO

El primer sacramento es el bautismo, que representa la introducción de un nuevo miembro en la familia. Por medio de este sacramento, la familia acepta la responsabilidad del bienestar físico del niño, y se compromete ante Dios a darle un hogar, comida y ropa. Mediante el bautismo, los padres se comprometen asimismo a enseñar al niño el mundo físico que le rodea de acuerdo con las pautas de la religión, posición social y legado étnico de la familia. El bautismo, por tanto, simboliza la información que hace que el niño arraigue en el lugar que le corresponde, en la tierra. Este sacramento no sólo pertenece al cristianismo, sino que constituye una celebración arquetípica del don de la vida. Su significado y su relación con el primer chakra, que simboliza nuestra conexión con la vida física y con la energía de la tierra, son idénticos a los de los ritos bautismales de otras culturas.

Al alinear la energía del primer chakra con el rito del bautismo —piense en ello como una fusión de fuerzas simbólicas— le permitirá empezar a considerar su vida y a su familia como el medio en el que usted estaba destinado a crecer espiritualmente. Aunque este concepto resulte difícil de entender, el aceptarlo representa un importante primer paso para librarse de la ira y del rencor generados por las heridas que le infligieron sus familiares. Las heridas recibidas en la infancia son muy difíciles de curar, porque cuando esta-

mos preparados para enfrentarnos a ellas, muchas de las personas que participaron en esos hechos ya han fallecido, dejándonos tan sólo nuestra memoria como herramienta de trabajo. No obstante, con el tiempo llegará a entender que incluso el ambiente familiar más nocivo puede constituir el punto de partida para sanar.

Pese al hecho de que muchas personas reconocen haber participado en cierta medida en la elección de la vida en la que se han encarnado, y de que todos los aspectos de esa vida son una valiosa experiencia espiritual, los recuerdos dolorosos de la infancia pueden hacernos perder de vista este concepto. La violación de la que usted se siente víctima porque su familia no le procuró el suficiente apoyo emocional o físico es una herida profunda porque constituye mucho más que una herida personal; es una herida arquetípica.

La raza humana sabe universalmente que los adultos son responsables de sus hijos. Esto es más que una responsabilidad social; es un dictado de la naturaleza con el fin de perpetuar la especie. Cuando se transgrede esta «ley», dentro del individuo se quiebra una corriente vital. Sanar de una transgresión de esta ley requiere esfuerzos constantes, incluso en la madurez, porque el código de la responsabilidad familiar hacia los hijos alcanza el flujo mismo de la fuerza vital.

Desde el punto de vista arquetípico, en prácticamente todas las sociedades existe alguna forma de bautismo. A nivel simbólico, hoy en día el bautismo, reexperimentado por adultos, tanto si fueron bautizados de forma ortodoxa como si no, ofrece una perspectiva muy valiosa a la hora de sanar heridas recibidas en la infancia. El significado simbólico del bautismo cambia nuestra visión del nacimiento, que pasa de ser una entrada aleatoria en una familia a una entrada en la experiencia espiritual de la vida a través del portal que representa esa familia. Esta perspectiva arquetípica nos libera del espejismo de que nuestra vida está marcada irremisiblemente por la calidad de nuestra infancia. Asimismo, nos ayuda a comprender que el significado trascendental del bautismo reside no tanto en el hecho de que nuestra familia nos aceptara sino en que nosotros aceptemos el conjunto de nuestra vida tal como es, y el don mismo de la vida. Somos nosotros, cuando comprendemos lo que significa ser un individuo consciente, quienes debemos bautizar nuestra vida movidos por la gratitud, en lugar de esperar que nos bauticen otros.

Durante mi primera charla en el taller organizado en México, expliqué a los participantes que, al tomar el sacramento del bautismo, habían elegido un medio simbólico de trascender los obstáculos de su juventud, y aceptar a su familia y sus vidas. Contempladas desde la perspectiva divina, todas las personas de su pasado aparecerían transformadas; verían a esas personas padeciendo a causa de sus demonios, o, aún mejor, como la inspiración que les había llevado a recorrer el camino en el que se hallaban en ese momento.

Tras esta explicación, Suzanne y yo ofrecimos el bautismo a los asistentes como un acto destinado a celebrar y aceptar el hecho de que todos somos responsables de nuestra propia vida. Como habíamos organizado el taller en un balneario de aguas termales en Río Caliente, llevamos a cabo el rito en una pequeña piscina. Algunas personas se sumergieron del todo en el agua en lugar de que Suzanne y yo la vertiéramos sobre su cabeza. Pero todos ellos, en el momento de meterse en el agua, pronunciaron una oración de gratitud por el don de la vida. Varias personas nos dijeron más tarde que habían perdonado de corazón a sus padres y les habían bendecido por haber permitido que nacieran. El resto de los asistentes compartió con ellos su dolor y su gratitud. Al término de la ceremonia, los participantes hablaron sobre sus experiencias y manifestaron el convencimiento de que este rito tenía el poder de cambiar sus vidas para siempre.

Una mujer que, literalmente, se zambulló en el agua, dijo:

—Deseaba eliminar esos recuerdos de mi cuerpo, mi mente y mi corazón, y gracias a Dios creo que lo he conseguido.

Un hombre comentó que había rezado para recibir la gracia que le permitiera ver otras cosas aparte de su existencia. Deseaba contemplar toda la belleza que hay en la vida, y vivir conscientemente y con gratitud por estar vivo.

Otra mujer me escribió diciéndome que, cuando regresó a su casa, comentó a su familia su deseo de que interpretaran el significado de la vida como un don en lugar de como el resultado del coito entre un hombre y una mujer. Su hijo replicó que esa idea le parecía ridícula, pero su hija y su marido apreciaron la belleza que encerraba y fueron a ver al párroco de su iglesia para pedirle que les administrara el sacramento, pronunciando en voz alta las palabras del rito. El párroco insistió en que ésta no era la forma ordinaria de administrar este sacramento.

—Nosotros tampoco somos gente ordinaria—contestó la mujer.

Un hombre que culpaba a su familia de haberse convertido en un alcohólico y de que su lucha contra su adicción hubiera «arruinado» su vida, rezó al recibir el sacramento, pidiendo a Dios que le concediera la gracia para abrazar a su familia y librarse de su adicción al alcohol. Más tarde me escribió para informarme de que no había vuelto a beber.

Una mujer nos habló del dolor que experimentó cuando su hija le dijo que no deseaba volver a tener ningún contacto con ella. Después de asistir a este taller, la mujer escribió a su hija, compartiendo con ella el significado simbólico del bautismo y expresando el deseo de que su hija lograra contemplar el don de la vida desde una perspectiva más amplia que la de la relación que les unía como madre e hija. La mujer añadió que aunque no volvieran a verse, ella siempre le estaría agradecida a la vida por haber tenido una hija a la que adoraba. Al cabo de seis meses, su hija se puso en contacto con ella y restablecieron sus relaciones.

Otra mujer nos refirió que durante el sacramento del bautismo sintió la energía vital iluminar literalmente su región pélvica, donde tenía un intenso dolor a causa de una infección. Sintió que una luz y un calor penetraban en su cuerpo y, al cabo de una semana, el dolor y la inflamación habían desaparecido.

Por último, un hombre dijo que el hecho de tomar este sacramento le había permitido librarse de la ira que sentía hacia su familia y que arrastraba desde hacía años. Confesó que había temido no poder desembarazarse jamás de su rencor porque ninguno de los miembros de su familia estaba vivo y, por lo tanto, no podía encararse con ellos. Durante el rito, había comprendido que, en realidad, no deseaba encararse con ellos, sino aceptarlos tal como eran, y que a través del poder del bautismo había logrado transmitirles su mensaje.

## **El rito del bautismo**

El bautismo consiste tradicionalmente en verter agua sobre el cuerpo o sumergirlo en el agua. Cuando usted realice su bautismo debe hacerlo con la intención de limpiar su ser. A tal fin, le recomiendo

beber agua que haya consagrado de alguna forma: coloque unos cristales en un recipiente con agua y déjelo al sol, o añada unas hierbas depurativas y déjelas macerar en el agua. Cuando beba este agua, hágalo con la intención de librarse de la toxicidad que usted asocia con su familia biológica (o cualquier «familia» de la que forme parte en la actualidad, inclusive su familia de trabajo). Sea consciente de que mediante este rito acepta y bendice la totalidad de su vida.

## EL SEGUNDO CHAKRA-EUCARISTÍA

El segundo sacramento es la eucaristía, que simbólicamente contiene el significado del segundo chakra. La eucaristía es el sacramento que representa la Última Cena, cuando Jesús dijo a sus discípulos: «Haced esto en memoria mía.» Por consiguiente, la eucaristía simboliza compartir amor y respeto con nuestro prójimo. Asimismo, representa la unión con lo Divino.

La enseñanza inherente a todas las tradiciones religiosas de que todos poseemos un espíritu divino en nuestro interior resplandece a través de este sacramento desde una perspectiva simbólica. Toda persona con la que tenemos una unión, positiva o negativa, contiene una conexión divina. Si el compartir con ella el pan constituye el acto físico de comunión, la eucaristía simbólica representa compartir con ella el «pan» energético. Si nos contempláramos mutuamente desde esta perspectiva, podríamos protegernos de la pérdida de energía resultante de los enfrentamientos con otros y de la contaminación emitida por la energía negativa que recibimos. Estaríamos mejor preparados para responder a los demás con pensamientos amables, en lugar de pensamientos negativos, conscientes de que todas nuestras relaciones personales tienen, en cierta medida, un propósito espiritual. Ello requiere una gran disciplina espiritual, pero en esto consiste el tomar conciencia de nosotros mismos y de cuanto nos rodea.

El segundo chakra potencia nuestras relaciones y controla la calidad de la energía que intercambiamos con otras personas. Registra en su banco de datos nuestras concepciones con respecto al dinero, el poder y el sexo, unos ámbitos de la vida que implican relacionarnos con otras personas.

Cuando el segundo chakra se combina con el sacramento de la eucaristía de modo positivo, nos permite construir una relación saludable, limpia y sin riesgos con el dinero, el poder y el sexo. Se mantiene una sensación de seguridad, que nos permite tener la certeza de que, sean cuales fueren los problemas que se planteen en nuestra vida física, siempre hallaremos el medio de resolverlos.

Durante el taller que dirigí en México presenté el sacramento de la eucaristía no sólo como un método de recuperar poder, sino como una forma de impedir su pérdida en futuras relaciones. Simbólicamente, cuando mantenemos una comunión con otros reconocemos que todos formamos parte de la misma familia o fuente espiritual. Además, al ampliar el concepto del bautismo reconocemos que cada persona que existe en nuestra vida está allí con una finalidad espiritual, aunque no seamos capaces de percibirlo con claridad. En ocasiones nos resulta imposible comprender el significado espiritual de una relación «negativa». No obstante, el reconocer que esta relación tiene una finalidad es un medio eficaz de recuperar la energía que hemos invertido en ese vínculo negativo. Cuando alguien me comenta que ha hallado a su «compañero del alma» y que es maravilloso, contesto:

—Te equivocas. Tu auténtico compañero del alma es el que tu cuerpo no soporta.

Carlos Castañeda afirmó en una ocasión que deberíamos estar agradecidos por los «pequeños tiranos» que existen en nuestra vida, porque nos obligan a crecer y a aprender más que los demás.

Pedí a los participantes en el taller que imaginaran el acto de compartir el pan con otra persona desde el punto de vista simbólico. Un acto en el que pasaban a otra persona un pedazo de pan que contenía este pensamiento: «Yo te bendigo a ti y a nuestra acción recíproca, y a cambio pido lo mismo.» Pedir la misma respuesta energética es adecuado puesto que la eucaristía es el acto de compartir. Como parte de esta visualización, pedí a los asistentes que imaginaran que su energía abandonaba el segundo chakra y tomaba contacto con el segundo chakra de la otra persona, puesto que este chakra dirige nuestra conciencia en términos de nuestra relación con los demás.

Podemos enviar pedazos de pan simbólicos con nuestra bendición a personas que se hallan lejos de nosotros. Podemos, y debe-

riamos, enviarlos con frecuencia a las personas con las que mantenemos relaciones negativas y que requieren nuestra energía sanadora. Cuando usted pide esa bendición a cambio, visualice la energía negativa que ha invertido en esa relación regenerándose y penetrando de nuevo en su sistema energético. Podemos, asimismo, enviar nuestra bendición de la eucaristía a personas con las que debemos encontrarnos (aunque ya las conozcamos) con el fin de dotar a ese encuentro de una energía espiritual.

Durante el taller que organicé en México describí a los asistentes el significado simbólico de la eucaristía. Les expliqué que al tomar este sacramento, se comprometían a tratar de comprender que cada persona había sido enviada a sus vidas, y ellos a las vidas de otros, con un propósito espiritual. Les pedí que dedicaran unos minutos a reflexionar sobre si deseaban vivir dentro de los parámetros de este compromiso. Cuando llegó el momento de recibir este sacramento, todos participaron. Y de nuevo, tras este rito, los asistentes comentaron entre sí sus reacciones.

Un hombre me escribió diciendo que siempre había mantenido una relación muy tensa con su jefe. Ambos competían continuamente en la oficina por imponer su autoridad y llevarse el mérito de tareas bien realizadas. Al visualizar a su jefe como un compañero espiritual, imaginó que le transmitía un pedazo de pan simbólico. Posteriormente, ese hombre me contó que, aunque no estaba seguro de la influencia que este rito tendría sobre su jefe, había conseguido eliminar una gran parte de la tensión que sentía cerca de él. Añadió que estaba convencido de que, a la larga, la relación con su jefe cambiaría, y que nunca volvería a padecer un estrés tan tóxico.

Otro hombre me escribió diciéndome que compartía el significado de este sacramento con su grupo de oración, con el que se reunía cada semana. Habían decidido utilizar juntos la eucaristía como un medio de curar a todos los que les pidieran sus plegarias. Mientras rezaban imaginaban que el pan simbólico alimentaba el cuerpo enfermo de una persona y transmitía mensajes a sus tejidos. A los tejidos sanos les decía que se hicieran más fuerte, y a los tejidos enfermos, que «comieran este pan y sanaran». El hombre me dijo que se habían producido unos resultados asombrosos, entre ellos la curación de cánceres en personas adultas y niños.

Durante el taller, una mujer comentó que se había concentrado

en ofrecer la comunión a cada miembro de su familia, a fin de compartir su amor y su fuerza con ellos. Este intercambio de energía, al utilizar un sacramento, le hizo sentir como si Dios enviara a su familia una bendición especial.

Un hombre me impresionó especialmente al comentar que cuando había recibido el sacramento de la eucaristía había visualizado a Dios administrándosela Él mismo, y que había decidido utilizar este ejercicio en su vida cotidiana. Recibir el sacramento le había hecho sentirse más unido a Dios que todos los otros ejercicios espirituales que había practicado.

### **El rito de la eucaristía**

Escriba en un papel los nombres de las personas con las que desea compartir la energía positiva o con las que ha existido una energía negativa. Puede también incluir a las personas por cuya salud desee rezar. Pronuncie una oración con las siguientes palabras: «Deposito este nombre en el altar porque pido...» Aunque lleve a cabo este rito a solas, puede partir el pan para simbolizar su deseo de compartir la energía positiva con otras personas para transmitirles gracia. También puede decir: «Mi intención es que la gracia que transmito alimente o regenere esta relación. Bendigo sinceramente el poder de este sacramento.» Complete su rito de la eucaristía consumiendo un poco de pan y ofreciendo una breve oración de gracias.

### **EL TERCER CHAKRA-CONFIRMACIÓN**

La confirmación es un rito universal que representa asumir la plena responsabilidad de nuestras acciones y vivir conforme un código de honor. Para la fe judía, la ceremonia denominada Bar/Bat Mitzvah tiene el mismo significado; dentro de las culturas americanas nativas, la búsqueda de una visión —en la que un joven emprende solo en el desierto un viaje con el fin de tomar contacto con su espíritu animal— constituye un rito similar. Cada sociedad reconoce que llega un momento en que sus miembros necesitan declarar que se sienten capaces de desenvolverse solos en el mundo.

Hoy en día, en Occidente se ha producido una crisis de honor. Hemos perdido la capacidad de honrarnos a nosotros mismos y a los demás. La mentira y el engaño presiden la política y la vida pública, los ámbitos académicos, los negocios e incluso las artes. En consecuencia, nuestros hijos no disponen de unos modelos válidos que imitar a la hora de desarrollar su propio código de honor. La total ausencia de ritos de iniciación no ha hecho sino incrementar los obstáculos con los que se topan nuestros jóvenes.

Simbólicamente, la confirmación representa un viaje que nos lleva a descubrir el auténtico significado de la autoestima y la integridad, la capacidad de soportar los retos de la vida física y de vivir de acuerdo a un código de honor personal. El honor es esencial en el proceso de curación, más de lo que podemos imaginar. El honor es honradez. Es la promesa que nos hacemos a nosotros mismos de no negociar más allá de los límites de la dignidad para obtener ganancias materiales. Este código de honor, en virtud de su misma naturaleza, implica cumplir nuestra palabra, no decir mentiras y asumir la responsabilidad de nuestros actos. Combinar el significado simbólico de este sacramento con el tercer chakra, que representa poder y respeto por uno mismo, constituye otra unión natural de las fuerzas espirituales.

No he conocido a nadie que naciera con un fuerte sentido de autoestima; esta forma de poder debe conquistarse. La falta de una autoestima saludable nos hace vulnerables a las opiniones y comentarios negativos, y a la manipulación de otros; hace que dudemos continuamente de nuestra capacidad para tomar nuestras propias decisiones. Por otra parte, la autoestima constituye la raíz de las dotes de intuición. La intuición no proviene de consumir una dieta vegetariana ni de caminar cinco kilómetros al día escuchando música relajante en el *walkman*. Proviene del respeto hacia nosotros mismos y de tener el valor de responder a nuestros pensamientos y sentimientos. El problema es que muchas personas creen que la intuición es la capacidad de adivinar el futuro. Creen que si desarrollan sus poderes intuitivos y modifican su vida debidamente, se verán cumplidos sus deseos de alcanzar la fortuna económica y el amor romántico. Sin embargo, la intuición no consiste en la capacidad de adivinar el futuro, sino en la capacidad de reconocer que los trastornos de nuestra mente y nuestro cuerpo constituyen señales que nos advierten de la necesidad de dar un giro a nuestra situación pre-

sente, por ejemplo cambiando de trabajo. La puerta que buscamos no se abrirá a menos que tomemos los pasos necesarios para abrirla nosotros mismos.

No creo que podamos adquirir autoestima, y menos aún poder personal, leyendo libros o asistiendo a conferencias sobre el tema. Ésta es un área de desarrollo personal que nos exige correr riesgos en el mundo físico a fin de aprender a valemnos por nosotros mismos. Sólo si estamos dispuestos a correr esos riesgos, lograremos adquirir el poder que conduce a la intuición y al valor. El valor es la energía que precisamos para reconocer intuitivamente las señales de guía que nos indican que sigamos adelante con nuestra vida. No prestar atención a estas señales conduce a la pérdida de poder, de respeto hacia nosotros mismos y, por último, de salud.

Las tradiciones místicas orientales y occidentales nos enseñan que cuando nos respetamos a nosotros mismos, el honor personal y la integridad resplandecen en nuestros ojos. No tendrá necesidad de decirle a nadie que usted se respeta a sí mismo; toda su persona lo transmite. La capacidad de soportar sufrimientos es una cuestión de honor espiritual que le permite asimilar en su sistema la energía de respeto que le transmiten otros. Empeñar su palabra y mantenerla, no sólo ante los demás sino ante sí mismo, no es más que una extensión de esta energía.

Durante el taller que dirigí en México, al preparar a los miembros del grupo para que recibieran el sacramento, les pedí que escribieran en un papel sus códigos de honor. Se trataba de una ceremonia privada, y no tenían que compartirlo con nadie. Posteriormente, al recibir el sacramento de la confirmación, se comprometieron a vivir una vida basada en el honor, la integridad y la perseverancia, convencidos de la existencia de un Dios que honra la fortaleza.

Después de este sacramento, una mujer me refirió en privado que el honor le infundía miedo porque casi todo lo que había conseguido en la vida lo había conseguido obrando de forma deshonrosa. Aunque nunca había robado nada, no se había recatado a la hora de manipular, exagerar y mentir con tal de conseguir sus fines. Me confesó que haber tenido que hacer acopio de un gran valor para recibir este sacramento porque significaba que, a partir de ahora, tendría que vivir de acuerdo a unas pautas de comportamiento que le resultaban ajenas. No obstante, estaba dispuesta a intentarlo.

Un hombre comentó riendo que escribir un código de honor le hacía sentirse como un caballero de la Tabla Redonda, una sensación que le entusiasmaba. Después de recibir el sacramento, añadió, se sentía también capaz de conquistar a la doncella de sus sueños.

Otro hombre me escribió diciendo que «es difícil llevar una vida honrosa porque limita tus opciones». La suya fue una carta que me impresionó profundamente, porque este hombre había sido un delincuente que había vivido de vender objetos robados. Pero después de asistir a mi taller no rompió su código de honor, por más que le instaran a ello sus antiguos «compañeros de negocios». A partir de entonces se había construido una vida que le hacía sentirse orgulloso de sí mismo.

De todas las cartas que recibí, la más conmovedora fue la de una mujer que nos había contado que padecía numerosos trastornos físicos y a la que poco antes le habían practicado una histerectomía. Me confesó que nunca había concedido ningún valor a los sacramentos del bautismo y la confirmación, pero que cuando yo expliqué al grupo el significado de esta última, cambió de parecer. Dijo que siempre había llevado una vida honrosa, salvo en lo tocante a sí misma. Se hacía multitud de promesas que jamás cumplía, en particular la promesa de modificar su vida y no seguir abusando de su cuerpo. También se había prometido terminar sus estudios e incorporarse al Cuerpo de Paz. Cada vez que fracasaba en sus intentos, se mentía diciéndose que no era el momento idóneo o que no podía modificar su situación presente. Cuando recibió el sacramento de la confirmación, se hizo una promesa que estaba resuelta a cumplir: se prometió que, a partir de aquel día, llevaría a cabo todas las decisiones que tomara con respecto a su persona. Luego añadió sonriendo que la única forma de incumplir ese compromiso sería omitir la palabra «promesa» cuando hablara consigo misma.

### **El rito de la confirmación**

Consiga un diario y escriba en él su código de honor personal. Esto lo hará tangible, confiriéndole el aura de un contrato formal suscrito consigo mismo, con la validez de un juramento. Ese diario se con-

vertirá en un texto que usted irá redactando de forma continuada y periódica y donde anotará y analizará las acciones y crisis de su vida. Para empezar, escriba una cuestión que pueda comprometer su código de honor, o un acontecimiento que ya lo haya comprometido. Luego escriba: «Necesito ayuda en esta cuestión.» Ahora cierre ese libro sagrado y colóquelo sobre su altar. Tenga la certeza de que recibirá esa ayuda, bien a través de un sueño, una conversación o leyendo el libro adecuado. Pero sepa que llegará a su vida.

### **EL CUARTO CHAKRA-MATRIMONIO**

Todo el mundo conoce el significado literal del sacramento del matrimonio. Sin embargo, a nivel simbólico este sacramento consiste en comprometerse a amar y respetar no a otra persona sino a uno mismo. Aprender a amar, honrar y respetar a uno mismo, en la salud y la enfermedad, hasta que nuestro espíritu abandone nuestro cuerpo, modifica por completo el significado del sacramento. Como todos hemos oído decir, a menos que seamos capaces de amarnos a nosotros mismos, no podremos establecer una relación saludable y positiva con otra persona.

Cuando aprendemos lo que significa amarnos a nosotros mismos, la mayoría de nosotros atravesamos una etapa de narcisismo, en la que nos liberamos de los prejuicios y las normas de la sociedad. Todos necesitamos atravesar esa fase, porque debemos explorar el significado de una verdad espiritual dentro de nuestra vida física. Pero llega un momento en que definir nuestro amor a través de la rebeldía y el egocentrismo deja de satisfacernos, y empezamos, casi de forma automática, a amar y a aceptarnos como somos, y a analizar cómo entendemos el amor y hasta qué punto somos capaces de amar a los demás. A partir de entonces, podemos desarrollar, en nuestros tejidos celulares, la fuerza para creer que cuidar de nosotros mismos no es un acto egoísta sino una tarea espiritual imprescindible.

Amarse uno mismo significa escuchar los mensajes que provienen de nuestro corazón. A diferencia de la intuición del tercer chakra, que nos guía a nivel físico, la guía que proviene del corazón nos habla de la importancia de hacer sólo aquello «que nos dicta el corazón». Sin el apoyo de la energía del corazón, nos sumimos en un

grave conflicto interno, tratando continuamente de silenciar nuestros anhelos más profundos.

Seguir los dictados del corazón nos conduce al camino más satisfactorio que podemos recorrer. Pero en ocasiones la voz del corazón nos desconcierta porque cuestiona las cómodas elecciones racionales que hemos tomado con la cabeza. Muchas mujeres que asisten a mis talleres me han confesado que su elección de marido se basó más en la seguridad física que éste les ofrecía que en una intensa atracción emocional o física. Y su decisión de permanecer junto a su marido después de que se hubiera evaporado el amor romántico también se fundó en los imperativos de la seguridad.

Asimismo, varios hombres me han confesado que no se han divorciado debido a la responsabilidad que sienten hacia sus hijos.

Huelga decir que la decisión de «seguir los dictados del corazón» en circunstancias tan complicadas es una de las elecciones más difíciles a las que se enfrenta una persona a lo largo de su vida.

Con todo, desde una perspectiva auténticamente espiritual —es decir, un lugar de profunda contemplación—, una persona puede llegar a comprender que el hecho de permanecer en ese tipo de situaciones no aporta amor hacia los demás, sino la energía de un corazón apenado y vacío. En tal caso, el individuo debe hacer frente a la decisión de si resulta más conveniente marcharse o quedarse.

La falta de amor a uno mismo desemboca en un constante desequilibrio emocional. Cuando uno no se siente nunca en paz consigo mismo, es imposible alcanzar el sosiego interior.

No necesitamos que nadie nos ayude a interpretar lo que nos dice nuestro corazón. Pero sí necesitamos ayuda para reunir el valor necesario que nos permita seguir esos dictados, puesto que nos obligarán a modificar nuestra vida. Analice las consecuencias de no seguir los dictados de su corazón: depresión, incerteza y un sentimiento angustioso de no seguir nuestro auténtico camino, sino de contemplarlo de lejos.

El sentimiento de culpa impide que nos amemos a nosotros mismos, pues mucha gente se siente culpable de anteponer sus propias necesidades a las de las personas que dependen de ella. A nadie le gusta ceder el primer puesto, por lo que debemos ser lo bastante fuertes para defender nuestra nueva política. Sin embargo, las tradiciones orientales y occidentales nos enseñan que el amor a uno mismo constituye un don para los demás. El amor que fluye a tra-

vés de nuestro corazón purifica no sólo nuestro espíritu sino el amor que compartimos con otros. El amor incondicional se convierte en una auténtica fuerza sanadora, tan eficaz para los demás como para nosotros mismos. En estas circunstancias es fácil perdonar, porque el daño generado por una relación tensa y difícil ya no tiene el poder de doblegarnos. Podemos contemplar a otra persona con misericordia, al margen de los problemas que existan en nosotros. El amor a uno mismo transmite el don de la serenidad interior. Ésta es la enseñanza del cuarto chakra, en perfecta armonía con el significado simbólico del matrimonio.

Combinar este sacramento con la enseñanza del cuarto chakra: respetarnos a nosotros mismos; hace que la pasión despierte en nosotros. No la pasión encaminada a una unión física con otra persona, sino la pasión que da libre curso a nuestro talento o nos permite construir una vida distinta. La pasión nos hace capaces de reconocer nuestras verdades más íntimas y confesarnos que nuestra vida presente no nos satisface. La pasión no se deja anestesiar por las manipulaciones lógicas de la mente, puesto que rechaza la lógica y el orden, y elige el riesgo como compañero. Sentir la pasión de vivir constituye el auténtico significado de la liberación y el amor a uno mismo.

Para los participantes en el taller que dirigí en México, tomar el sacramento del matrimonio representó la oportunidad de escuchar los dictados de su corazón y despertar la pasión que anidaba en ellos. Por esotérico que le parezca, una vez que la energía de la pasión interior cobra vida y comienza a agitarse dentro de usted, debe estar dispuesto a seguir sus dictados. No puede invitar a la pasión a que penetre en su corazón y esperar que se comporte como un huésped educado y discreto. La pasión le mostrará partes de su ser que ni siquiera había imaginado. Y cuando comience a vislumbrar la persona en la que puede convertirse, no será capaz de silenciar el deseo de transformarse en ella.

De nuevo, como en el caso de los otros sacramentos, pedí a los asistentes a mi taller en México que reflexionaran sobre si estaban dispuestos a jurar «amar, honrar y respetar» la voz de su corazón, y vivir según los dictados de esa voz. Pronunciar ese juramento equivale a invitar a lo Divino a que nos dé nuevas instrucciones sobre cómo debemos vivir.

El matrimonio fue el sacramento que los participantes en mi taller más disfrutaron compartiendo, puesto que se prestaba a las tí-

picas bromas sobre lo que dirían sus cónyuges cuando regresaran a casa y les contaran que se habían vuelto a «casar». En este ambiente alegre, contemplé cómo la gente celebraba su liberación. Como es lógico, la euforia que experimentaban disminuiría cuando regresaran a sus casas, pero aquella tarde creó una atmósfera eléctrica.

—Me encanta la idea de amarme a mí misma —declaró una mujer—. En casa trabajo mucho, y recibo faxes continuamente. Ahora responderé con un mensaje que diga: «Métete el fax donde te quepa. Estoy de luna de miel.»

—Mi nuevo amor a mí misma me produce la sensación de que soplan vientos nuevos —comentó una mujer que había cumplido los setenta—. Es que como si estuviera autorizada a dejarlo todo atrás; ahora sólo debo responder ante Dios.

Un hombre me comentó que aprender a amarse a sí mismo era complicado. Por su condición de eclesiástico, su misión consistía en cuidar de los demás, y temía que su nuevo amor le causara serios problemas, ya que buena parte de la influencia religiosa que había asimilado propugnaba justamente lo contrario. Cuando me pidió que le aconsejara, me eché a reír y le propuse que cambiara de religión. Más seriamente, le expliqué que el cambio que había experimentado en su conciencia iba a resultar duro para todos, y le recomendé que compartiera el mensaje con su comunidad espiritual a fin de intensificar su compromiso con este sacramento.

Una mujer de temperamento exuberante me contó que había dedicado toda su vida a ocuparse de los demás. Tenía ocho hijos, a los que había cuidado con amor hasta que se hicieron mayores, y ahora deseaba disfrutar de la vida. Sentía que el tiempo apremiaba, pues últimamente no se había encontrado bien, aunque no sabía exactamente cuál era el problema. En cualquier caso, al recibir este sacramento sintió que había hecho unos votos que le procurarían el medio de evitar contraer una enfermedad seria.

### **El rito del matrimonio**

El matrimonio es tradicionalmente un sacramento en el que dos personas juran amarse mutuamente y vivir juntas el resto de su vida. Cuando este sacramento lo toma un solo individuo, su significado pa-

sa necesariamente al nivel simbólico, convirtiéndose en un voto que puede renovarse con frecuencia, como si se celebrara un aniversario.

Éste es un rito para el que debe prepararse con antelación. Elija la ropa que se pondrá, confeccione o adquiera una prenda o un complemento que le guste, que represente para usted la belleza y el amor, y le recuerde todo lo bueno que hay en su vida y en usted mismo. Puede incluso utilizar un ramo de flores frescas o un regalo de alguien que usted considere un buen modelo. Sea cual fuere el objeto que elija, éste representa su juramento de amarse a sí mismo, de cuidar de sí y de respetarse en esta vida. Coloque este objeto sobre su altar, y exprese su intención de que sirva como recordatorio de su valía personal.

Cuando sienta le necesidad de reconfortarse, acerquese a su altar y tome contacto con ese objeto. Recuerde que debe comportarse consigo mismo como un compañero solícito y cariñoso. Esto es suficiente para el rito del sacramento del matrimonio, pues ante todo representa un recordatorio de que una de nuestras prioridades es cuidar de nosotros mismos.

### **EL QUINTO CHAKRA-CONFESIÓN**

Al igual que el matrimonio, la confesión es un rito extendido por todas las culturas, pues es una verdad universal que el espíritu no puede cargar con el peso de sus errores y faltas sin desintegrarse. Debemos librarnos de todo lo oscuro que haya en nuestro interior para impedir que nuestros demonios psíquicos y emocionales nos devoren, y hagan que consideremos a los demás como unos seres deshonestos, corruptos, peligrosos y culpables de acciones negativas. Cuando nos hallamos bajo el influjo de esos demonios estamos saturados de una energía paranoica que nos impide confiar en los demás.

Hoy en día, los sanadores que practican medicina alternativa insisten en la necesidad de «invocar a nuestro espíritu para que regrese a nuestro cuerpo», y con frecuencia presentan esta verdad como si se tratara de un concepto nuevo. Pero lo único novedoso es el lenguaje empleado para describirlo. El lenguaje ayuda, desde luego, porque el sacramento de la confesión significa algo más que humillarnos ante otra persona mientras admitimos los pecados que hemos cometido.

Confesarse no significa simplemente rumiar sobre nuestras faltas. Requiere que invoquemos de forma consciente la energía de nuestro espíritu y la orientemos hacia nuestro propio ser. Muchas tradiciones espirituales, junto con el cristianismo, reconocen la importancia de ofrecer a un moribundo la oportunidad de confesarse a fin de que la totalidad de su espíritu pueda liberarse de la vida física sin dejar ningún fragmento tras de sí. La confesión exige un acto de suprema voluntad porque significa que uno está dispuesto a enfrentarse a su propia sombra y enmendar sus faltas. Es una invitación a que la justicia penetre en nuestra vida, y aunque uno no necesite experimentar la justicia físicamente, equivale a reconocer que las elecciones que hacemos a cada momento de nuestra vida tienen unas determinadas consecuencias. Incluso nuestras elecciones negativas dirigidas hacia nosotros mismos nos llevan, en última instancia, a reconocer el daño que nos hemos causado.

A medida que desarrollamos una conciencia de nuestra energía, podemos discernir de inmediato cuándo ésta abandona nuestro cuerpo como consecuencia de una acción negativa, porque en nosotros se activa un mecanismo que nos impulsa a preguntarnos si queremos realmente comportarnos de esa forma. En ese momento podemos optar por recuperar nuestra energía, pero si no lo hacemos el cuerpo responde con una sensación que nos indica que hemos debilitado nuestro ser físico. Esto puede manifestarse como un sentimiento de culpabilidad que se extiende a través de todo nuestro organismo, un tirón en el plexo solar (tercer chakra) o remordimientos que no nos dan tregua hasta que recuperamos nuestra energía, rectificando la acción negativa. Cualquiera de esas tres reacciones indican que hemos abusado de la energía de nuestro espíritu, enviándola en una misión negativa.

Intensificar nuestra conciencia sobre el tono de nuestros juicios y el significado de hacer elecciones prudentes, en lo que reside el auténtico significado del quinto chakra, arroja una intensa luz espiritual sobre la fuerza sanadora de este centro energético. La serenidad que experimentamos después de haber recibido el sacramento de la confesión, la sensación de habernos librado de nuestras tinieblas, es señal de que el espíritu ha regresado a nuestro cuerpo.

A ningún participante en el taller de México le costó decidirse a tomar este sacramento. Aunque no es fácil compartir el sacramen-

to de la confesión en público, entre el grupo existía un ambiente de estima y respeto tan profundo que no temieron hacerlo públicamente. Por otra parte, deseaban explorar juntos la sensación de recobrar la energía de su espíritu.

—Espero no engañarme —comentó una mujer—, pero me siento más ligera que antes de recibir este sacramento. Quizá debería utilizarlo como dieta adelgazante —añadió sonriendo.

Un hombre dijo que, después de confesarse, sintió su cuerpo vibrar de energía, como si un rayo hubiera caído sobre él.

—Mientras recibía este sacramento, recé pidiendo fuerzas para no volver a mentir nunca. Me avergüenza haberlo hecho en el pasado, pero siento que Dios me ha perdonado.

—He padecido una depresión durante años —explicó otro hombre—. He tomado multitud de medicamentos para combatirla y he visitado a numerosos terapeutas. Me han diagnosticado manía depresiva. Llegué a un punto en que temí no salir nunca de ese estado. Cuando nos hablabas sobre la confesión no pensé que fuera culpable de pecados como el de mentir, pero comprendí que siempre había envidiado a las personas que parecían más felices que yo. No creo que pueda cambiar de la noche a la mañana, pero al menos ahora soy capaz de identificar este sentimiento y creo que sé cómo librarme de él.

—Yo he sabido que mi espíritu no se hallaba plenamente en mi cuerpo desde que era niña —comentó una mujer—. Cuando me hice mayor se confirmaron mis sospechas, pues recordé que de niña había sufrido abusos. Desde el momento en que recordé esas experiencias sólo he sentido odio hacia los hombres que abusaron de mí. Rezaba pidiendo que sufrieran el tormento que sufría yo. Durante este sacramento, les he transmitido el mensaje de que ya no controlaban mi espíritu. Al hacerlo, he sentido que recuperaba mi espíritu. Confío en que mi sensación de que al fin puedo librarme de los recuerdos traumáticos de mi infancia signifique que lo conseguiré.

## El rito de la confesión

Si quema usted algo externamente, no se quemará internamente. Dedique tanto tiempo consciente como precise —una vez a la semana, por ejemplo, el domingo— para escribir en un papel las elec-

ciones negativas que ha hecho y que le han supuesto una pérdida de energía. Son elecciones que no mejoran su vida ni la de nadie más. Luego queme el papel en el recipiente sobre su altar, y mientras el humo asciende hacia el cielo, pronuncie una oración pidiendo mayor conciencia para no repetir esas elecciones negativas. Si lo prefiere, puede encender una vela en lugar de quemar papel, pero no deje de visualizar esas elecciones negativas mientras se esfuman y le devuelven la energía que le habían arrebatado.

#### EL SEXTO CHAKRA-ORDEN SAGRADA

De todos los sacramentos, la orden sagrada quizá sea el más difícil de comprender a nivel simbólico. Como expliqué a los participantes de mi taller en México, estamos acostumbrados a pensar en nosotros mismos en términos positivos, y medimos lo que tiene importancia en la vida por su tamaño y lo público que es. Es muy difícil romper el influjo que estos conceptos tienen sobre nuestra mente. Aunque comprendamos a nivel intelectual el significado simbólico del sacramento de la orden sagrada, éste no penetrará fácilmente en nuestro corazón y engendrará la pasión requerida para propiciar un cambio.

El camino hacia nuestra ordenación equivale a una profunda evolución personal y espiritual. No basta con estudiar el significado de la misericordia, el amor y la caridad, sino que es necesario practicarlos. Al igual que los sacramentos precedentes nos hicieron comprender por qué debemos convertir nuestra evolución espiritual en una prioridad, el sacramento de la orden sagrada representa una aproximación madura a lo Divino, para que nos utilice con el fin de aportar energía a los demás.

El significado original de la orden sagrada se basa en actos de amor y servicio hacia los demás que se producen de forma natural a través de la fuerza del espíritu. Pero cuando esos actos están motivados por la debilidad, y se manifiestan como un afán de reconocimiento y autocomplacencia, están contaminados y se convierten en una forma de seducción. Las personas pueden engañarse con facilidad al creer que reciben ayuda de otra persona, en particular cuando la necesitan desesperadamente, y es por esto por lo que al-

gunos sacerdotes, gurús y consejeros espirituales sin escrúpulos consiguen aprovecharse de sus alumnos y discípulos.

Una auténtica ordenación puede interpretarse como el hecho de alcanzar un grado muy alto de madurez espiritual, en el que los atributos del espíritu resplandecen con tal claridad que no es preciso que señales su presencia, pues todos la notan. Nuestra única tarea consiste en mantener estas cualidades con integridad, lo cual requiere que reconozcamos que se hallan vivas dentro de nosotros. En mis explicaciones al grupo que asistió al taller de México, señalé que este sacramento encierra una paradoja: pone de relieve la necesidad de amar y servir a los demás de una forma casi impersonal. Es decir, no es necesario que seamos conscientes de poseer unas cualidades que contienen semejante poder. Es a los demás a quienes corresponde advertir esas cualidades en nosotros, y mediante su reconocimiento administran el sacramento de la orden sagrada. Al mismo tiempo, debemos reconocer los tesoros que llevamos en nuestro interior. Quizás usted se pregunte cómo es posible ser consciente de algo y al mismo tiempo no percatarse de ello.

La paradoja constituye uno de los lenguajes de lo Divino. El que no seamos conscientes de nuestros tesoros no significa que no los veamos. Significa que controlamos nuestro ego, en el sentido al que se refería Jesús al decir: «Cuando des una limosna, no dejes que tu mano izquierda sepa lo que hace la derecha.» Eso no significa que debamos eliminar nuestro ego de nuestra psique, sino mantener un ego limpio que nos permita «estar en el mundo pero no pertenecer a este mundo». Podemos gozar de la abundancia que posee el mundo, pero no debemos dejar que nuestras dotes manipulen esa abundancia. Podemos amar profundamente, pero no debemos debilitar a los demás por la forma en que los amamos.

Esta postura es reforzada por la energía del sexto chakra, que representa el buen juicio y el auténtico significado de la misericordia. Paradójicamente, el buen juicio es la facultad de no juzgar a los demás sino de tratar de comprender de forma misericordiosa el motivo por el que un individuo se convierte en un ser negativo o tóxico. La aplicación de la sabiduría comporta un poder sanador porque ofrece ayuda sin vergüenza ni crítica.

Al combinar la energía inherente al sacramento de la orden sagrada con la energía del sexto chakra, que representa asimismo la li-

beración del influjo de los espejismos de la vida, nos permite comprender que nuestras mayores aportaciones a los demás suelen ser las que no conllevan un envoltorio físico: amor, comprensión, misericordia, alegría, optimismo, valor, no juzgarles y muchas otras. Todos poseemos la capacidad de desarrollar estos maravillosos atributos del espíritu, y, al emprender ese camino, la energía sanadora que aportamos a nuestra vida regenera nuestro espíritu.

Debido a que el sacramento de la orden sagrada se basa en las cualidades que los otros ven en nosotros, pedí a los participantes en mi taller que eligieran las cualidades que deseaban desarrollar. Al tomar este sacramento se comprometían a la práctica espiritual de alimentar esas cualidades. Les pedí que examinaran la forma en que se relacionaban con otras personas: ¿Eran propensos a juzgar a los demás? ¿Deseaban impresionarlos? ¿Pretendían despertar su admiración? ¿Qué les motivaba a servir a los demás?

Estas preguntas no pueden responderse de la noche a la mañana. Por consiguiente, comprender el auténtico significado del sacramento de la orden sagrada exigió un mayor esfuerzo por parte de los miembros del grupo. Y debido a su relación con el sacerdocio, pedimos a los participantes que pasaran la tarde en silencio mientras decidían si deseaban tomarlo. La ordenación fue el único sacramento que no todos los asistentes decidieron tomar. Al observar las dudas y los problemas que suscitaba en ciertos miembros del grupo, quise conocer los motivos que había llevado a algunos a abstenerse de recibirlo y a otros a tomar este sacramento. Quienes se abstuvieron de participar alegaron que no estaban dispuestos a hacer los sacrificios personales que exigía. Una mujer confesó sinceramente que no deseaba servir a los demás porque prefería recibir ayuda a ofrecerla. Otra mujer dijo:

—No he tomado este sacramento porque no estoy preparada para los cambios que provocará en mi vida. No estoy dispuesta a entregar mi vida conscientemente a Dios, que es en lo que consiste este sacramento. Y aunque intelectualmente sé que no ejerzo ninguna autoridad sobre mi vida, necesito creer que la controlo.

Pero para quienes recibieron este sacramento, su sentido de establecer una íntima comunión con Dios era evidente. Se habían comprometido conscientemente a servir a los demás de la forma que Dios se lo ordenara. Lo que era más importante, se habían

comprometido a no juzgar la trayectoria de su vida como insignificante porque no luciera el manto del poder físico. Tan poderoso era ese compromiso, que, cuando Suzanne les ungió la frente, pocos miembros del grupo pudieron repetir las palabras sin romper a llorar. Tanto a Suzanne como a mí nos resultó evidente que cuando cada persona se arrodilló con profunda fe y confianza, sin temor a Dios, el poder invisible de la gracia penetraba en ellos.

—He tomado este sacramento —dijo un hombre— porque necesito algo en que basar mi práctica espiritual. Necesito que Dios me hable, no de negar quien soy, sino de regocijarse en quien soy. Si este gozo emerge y se convierte en algo que puede inspirar a otros, estupendo. Si sólo me inspira a mí, me doy por satisfecho.

Otro hombre me escribió más tarde diciendo que para él el sacramento de la orden sagrada era el más potente.

—Este sacramento me ha procurado unos parámetros con los que vivir y centrarme en lo que realmente es importante en mi vida. Me gusta creer que las cualidades que poseemos, no los bienes materiales que acumulamos, son lo verdaderamente importante. Esta idea me ha proporcionado una profunda satisfacción.

Una mujer que luchaba contra un cáncer de mama durante la época en que organicé ese taller, me escribió para decir:

—Pedí a Dios que me concediera fuerza interior para resistir el tormento de mi enfermedad. En lugar de caer en la desesperación pensando en si lograría curarme, decidí aferrarme a la creencia de que fuera cual fuese el resultado, lo afrontaría con fuerza y fe. Para mi sorpresa, después de que me extirparan el tumor, me desperté en la cama del hospital sabiendo no sólo que habían eliminado el cáncer de mi cuerpo, sino que Dios me había concedido unos años más de vida.

## **El rito de ordenación**

Puede aplicar este rito tanto a su trabajo cotidiano, sea donde fuere que lo realiza, como a una tarea específica que le haya sido encomendada o que usted ha accedido a llevar a cabo. Al ordenar su trabajo reconoce que es un trabajo sagrado, tanto si consiste en una labor artística o en vaciar orinales en un hospital, administrar una

casa o dirigir una empresa. Si usted considera su trabajo sagrado, procurará esmerarse y hacerlo del mejor modo posible. Puede ordenar cualquier tarea y convertirla en sagrada, de forma que represente el significado original de la ordenación, que consiste en reconocer que está específicamente capacitado para llevar a cabo esa tarea.

De nuevo, debe preparar un poco de agua de forma especial: colocando unos cristales en ella o vertiendo aceites aromáticos para conferirle energía, del mismo modo que un sacerdote bendice el agua. Escriba el nombre de su trabajo en un papel, y deposítelo sobre su altar casero. Si lo prefiere, puede ungir su escritorio, sus herramientas de trabajo, su ordenador o cualquier objeto que represente su deseo de realizar con honradez y dignidad lo que hayan ordenado. Mientras lleva a cabo este rito, comprométase a convertir su trabajo en una tarea sagrada.

## EL SÉPTIMO CHAKRA-EXTREMAUNCIÓN

El sacramento de la extremaunción, o de los últimos ritos, se administra tradicionalmente a una persona que se está preparando para morir. Su significado reside en la aceptación por parte del moribundo de dejar atrás sus posesiones, tanto físicas como emocionales.

La extremaunción se administra, por lo general, sólo una vez, pero desde una perspectiva simbólica, en la región de nuestros pensamientos y sentimientos, puede administrarse una vez al día, puesto que significa nuestro deseo de liberarnos de todo cuanto esté muerto en nuestra vida, y la elección consciente de no utilizar nuestra fuerza vital para mantener vivo aquello que ha fallecido en nosotros. Más que los otros, este sacramento nos ofrece una disciplina mediante la cual podemos vivir en el momento presente.

Aunque al principio pueda resultar incómodo pensar en el pasado como algo «muerto», no deja de ser una descripción exacta del lugar que llamamos «ayer». Infundir nuestra fuerza vital al pasado para mantenerlo vivo es como pretender vivir en un mausoleo. Es frío y oscuro, y no podemos hablar con los muertos.

No estamos destinados a cargar con el pasado como si aún es-

tuviera vivo. Lo pasado, pasado está, y utilizar nuestra energía para mantener vivos unos acontecimientos o unas relaciones que ya no existen es como querer infundir aliento a un cadáver con la esperanza de que resucite. El coste de esas acciones, tanto para el cuerpo como para el espíritu, es enorme. Al explicar el significado simbólico de la extremaunción al grupo de México, lo presenté como un medio de librarnos de forma consciente, incluso a diario, de todo cuanto no deseamos seguir manteniendo con nuestra energía. A diferencia del sacramento de la confesión, que libera la negatividad que portamos, la extremaunción sirve para reorganizar las fases de nuestra vida que ya han pasado. El fin de la juventud, la muerte del matrimonio, la ruptura de una relación, la jubilación, mudarnos de hogar, todos constituyen ejemplos de unas etapas vitales que cambian continuamente, y dejan de formar parte de quienes somos y lo que somos en el presente.

Las personas se aferran a esas etapas de varias maneras, incluso por medio de intervenciones quirúrgicas destinadas a borrar el paso del tiempo de nuestro rostro y nuestro cuerpo. Conviene que nos preguntemos si nuestro afán de ser quienes éramos hace un tiempo, y poseer lo que poseíamos, contribuye a nuestra salud o la compromete. La respuesta es tan evidente que no es necesario decirlo. El bagaje del pasado no mantiene nuestros tejidos corporales vivos. Disponemos sólo de una cantidad limitada de energía con la que administrar nuestra vida, y malgastarla en activar nuestro pasado sólo sirve para que nos endeudemos desde el punto de vista energético. Los recursos con los que saldamos esta deuda provienen de la energía que poseemos en las células de nuestros tejidos. Su uso debilita el cuerpo hasta el punto de hacer que contraiga una enfermedad.

La energía inherente a la extremaunción combinada con la energía del séptimo chakra, que representa nuestra conexión con la eternidad y lo Divino, celebra la verdad de que todo lo bueno de nuestro pasado sigue vivo dentro de nosotros y en torno a nosotros, y que lo que está muerto conviene que siga muerto. No podemos sentir plenamente la gracia que nos garantiza nuestra inmortalidad si seguimos temiendo el paso de los años y tratamos de detenerlo. Esta es una paradoja creada por nosotros mismos, no una paradoja concebida por el cuerpo para potenciar nuestro poder.

Nuestra conexión con la fuerza eterna de lo Divino por medio de este sacramento comprende todo lo que hemos sido, todo lo que somos y todo lo que estamos destinados a ser. Esta conexión constituye una garantía de que nuestra fuerza vital es infinita y de que somos capaces de trascender cualquier obstáculo. Librarnos del ayer mediante una mejor comprensión de nuestra naturaleza divina es el medio de superar todo cuanto nos ha sucedido en el plano físico. De paso alcanzamos la verdad espiritual de que los acontecimientos físicos no son sino espejismos y que la forma física con que se manifiestan en nuestra vida carece de significado.

La sanación puede interpretarse como una forma de enseñarnos a vivir en el «aquí y ahora». Aunque el cristianismo ha cometido el error de hacer demasiado hincapié en el más allá, los Evangelios hacen referencia a la necesidad de librarnos del pasado y procurar vivir en el presente. Al discípulo que deseaba regresar a casa para enterrar a su padre, Jesús le dijo: «Sígueme, y deja que los muertos entierren a sus muertos» (Mateo, 8: 22). Asimismo, las tradiciones orientales nos enseñan que el mundo físico no es más que un espejismo y que lo importante es vivir en el momento presente.

Pocos asistentes al taller de México dudaron sobre si participar o no en el rito de la extremaunción. Todos se mostraron más que dispuestos a vaciar el contenido de su bagaje emocional, como una liberación simbólica de lo que no deseaban seguir transportando.

—Hace tiempo que deseo librarme de varias cosas del pasado —comentó una mujer—, pero sentía remordimientos. Ahora comprendo que eso es lo que Dios desea que haga, y siento como si me hubiera quitado un peso de encima.

—Siempre he pensado que mis orígenes eran mi identidad —dijo un hombre—. Pero ahora me he dado cuenta de que es una estupidez, y deseo librarme de esa faceta de mi personalidad.

Posteriormente, recibí una carta de una mujer que decía:

—Siempre he deseado vender la casa donde nací y que heredé de mis padres. Me pidieron que cuidara de ella porque era cuanto poseían, de modo que la he conservado pese a ser una carga emocional y financiera. Pues bien, hace poco la puse en venta.

Un hombre me telefoneó para decir:

—Hace tiempo que padezco varias dolencias. Sufro un dolor crónico en la región lumbar, además de otros trastornos. Desde que

practico la visualización para librarme de las cosas negativas, he llegado a la conclusión de que llevo todas mis dolencias en la espalda. Ahora estoy convencido de que lograré sanar este dolor, y creo que ello se debe al hecho de que practico constantemente este sacramento.

## **El rito de la extremaunción**

Empiece por preguntarse cuánta energía está malgastando. ¿Cuántas cosas muertas transporta consigo en su vida cotidiana? Anote en un papel la cantidad de pesos muertos que arrastra. Coloque el papel en un recipiente, deposítelo sobre su altar y préndale fuego. Cuando comience a arder, visualícese a sí mismo disolviendo las ataduras que le han mantenido sujeto a ese episodio o episodios, y deje que su energía regrese a su cuerpo. Si lo prefiere, utilice un pequeño objeto que simbolice ese episodio —si se trata de un accidente de carretera, por ejemplo, puede utilizar un cochecito de juguete— y adminístrele la extremaunción con el agua bendita que ha preparado. Pronuncie una oración para liberar la energía del episodio que simboliza este objeto. Por ejemplo, puede decir: «No deseo que esto permanezca en mi vida.»

Cuando sienta que su energía ha vuelto a usted, pronuncie una breve oración de gracias.

## EPILOGO BLANCANIEVES Y

### LOS SIETE CHAKRAS

Durante los últimos años, siguiendo los pasos de Cari Jung y Joseph Campbell, varios maestros y analistas jungianos, en particular Clarissa Pinkola Estés, se han dedicado a reinterpretar algunos de los mitos y cuentos de hadas más populares. Su trabajo siempre me ha impresionado, pero nunca se me ocurrió aplicar esta técnica hasta un día en que estaba viendo la versión de Walt Disney de *Blancanieves y los siete enanitos* en la televisión. No esperaba que Walt Disney me transmitiera una verdad simbólica, de modo que lo que contemplé en la pantalla me pilló por sorpresa y confirmó el poder de este cuento de hadas. Por lo demás, constituye un excelente ejemplo de una curación y un despertar espiritual.

La reina se halla delante del espejo, el rasgo arquetípico del yo, que en la versión de Disney se halla rodeado por los signos del zodiaco. La reina pregunta: «Espejito, espejito mágico, ¿quién es la más bella del reino?» A lo que el espejo responde: «Blancanieves.»

Quizá Blancanieves sea el símbolo del yo superior de la reina, y ésta represente el yo tradicional, aferrado al materialismo y al control. Lo que la reina dice en realidad es que debe matar a su yo superior porque hace que se dé cuenta de cosas que prefiere no saber. A fin de cuentas, su yo superior está fregando los suelos del castillo, lo cual representa la totalidad del ser, como un auténtico místico que ve a Dios en todo, y halla paz y satisfacción en las tareas más humildes.

La reina ordena al cazador que mate a Blancanieves y le lleve su corazón, ¡el chakra central que une el yo superior y el inferior! Creemos que hemos descubierto una novedad al relacionar nuestra

biología a nuestras emociones, pero no es una casualidad que se haya asociado siempre el corazón —en el mito y en las leyendas populares— con la verdad y el amor, los elementos que constituyen el cuarto chakra.

En lugar de matar a Blancanieves, el cazador deja que huya al bosque y mata a un cerdo, cuyo corazón lleva a la reina. Blancanieves inicia entonces su noche oscura del alma y pasa la noche en el bosque, temerosa de los ojos que la rodean. Al amanecer, se percató de que esos ojos pertenecían a los animales que la protegían. Tras haber superado la noche sin sufrir daño alguno, echa a caminar y se encuentra con un puente que conduce a la casita de los enanitos. Blancanieves atraviesa el puente —el símbolo clásico de la transformación humana— y entra en la casa de su nuevo yo. De inmediato empieza a limpiarla y a poner en orden las cosas, de acuerdo con sus propios dictados. La reina, su yo inferior, ha sido trascendida.

De improviso se presentan los siete enanitos, que son mineros, pero Blancanieves les obliga a lavarse antes de dejarlos entrar. Dicho de otro modo, al descubrir sus chakras, Blancanieves se dispone a purificarlos. Según la tradición de la doctrina Kundalini, los adeptos limpian y purifican sus chakras de abajo arriba para que la sagrada energía de la fuerza vital que reside en la base de la columna vertebral ascienda hasta la coronilla. Esa purificación puede realizarse de forma paulatina, mediante la oración y la meditación; en algunos casos se produce de pronto, espontáneamente. En cualquier caso, es un prelude a la apertura del alma.

Entre tanto, en el castillo, la reina descubre que su yo superior sigue vivo. Toma una manzana envenenada, la tradicional fruta prohibida del conocimiento del bien y del mal, aunque el Génesis no la menciona específicamente. La rema ofrece la manzana a Blancanieves, que al morderla cae en un sueño profundo. Mientras duerme, desciende al submundo de los dominios arquetípicos. Para despertar de este sueño arquetípico, tiene que lograr que se unan el *animus* y el *anima*, el príncipe y la princesa, los componentes masculino y femenino de su alma. Esa unión propicia la resurrección de un ser completo, consciente de sí, regenerado.

Nuestro objetivo es muy parecido al de Blancanieves: lograr que nuestro yo deje de luchar contra nuestro yo superior, unificar

los elementos de nuestra naturaleza, hacer las paces con nuestros siete chakras y despertar para asumir las riendas de nuestra vida. Las partes difíciles de esa empresa —vagar a través de la noche tenebrosa, purificar nuestros centros energéticos, descender a los abismos de nuestra psique— constituyen las claves del proceso de curación. Huelga decir que no todas las crisis de salud terminan como en un cuento de hadas, pero cualquier esfuerzo que realice, por insignificante que le parezca, le conducirá hacia un estado de salud espiritual y física.

## ÍNDICE

Introducción. ¿En qué consiste la medicina energética? ....	9
---	---

### PRIMERA PARTE POR QUÉ LAS PERSONAS NO SANAN...

1. La «heridología» y el fuego sanador .....	23
2. Los cinco mitos sobre la sanación .....	47
3. Los chakras, las eras astrológicas y las formas de poder .....	73
4. Iniciar el viaje hacia el poder individual y simbólico .....	113

### SEGUNDA PARTE ... Y CÓMO PUEDEN CONSEGUIRLO

5. Hallar el camino adecuado a través del caos de la sanación .....	141
6. Encender el fuego sanador en nuestro interior .....	171
7. Visualizar los chakras .....	209
8. Utilizar los chakras y los sacramentos para sanar .....	233
Epílogo: Blancanieves y los siete chakras .....	263
Agradecimientos .....	267