

BESTSELLER CON MÁS DE 20.000 EJEMPLARES VENDIDOS

ERIC ROLF

LA MEDICINA

DEL ALMA

EL CÓDIGO SECRETO DEL CUERPO

EDICIÓN AMPLIADA Y REVISADA



salud y bienestar

zenith

ÍNDICE

PORTADA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

EL CAMINO DEL SABOR

130 principios de la medicina del alma

INTRODUCCIÓN

¿EN QUÉ MUNDO VIVIMOS?

Las 4 preguntas básicas y algunas más...

EL IDIOMA CREATIVO INTERIOR

EL CÓDIGO SECRETO DEL CUERPO

Los órganos externos: de los pies a la cabeza

LOS PIES

La planta

El arco

El talón

La parte central del pie

El empeine

Los dedos

El tendón de Aquiles

LOS TOBILLOS

LA ESPINILLA

LOS GEMELOS

LAS RODILLAS

LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA (detrás de la rodilla)

LOS MUSLOS

LAS PIERNAS

LA CADERA

LA PELVIS

LOS GENITALES

EL PENE

LA VAGINA

LAS NALGAS

EL ÁREA ABDOMINAL

EL PECHO

LOS PECHOS

LA ESPALDA

La parte baja de la espalda

La parte media de la espalda

La parte alta de la espalda

LOS HOMBROS

EL CUELLO

EL CRÁNEO

LA CABEZA

El cabello y el cuero cabelludo

La cara

La frente

Los ojos

Las cejas

Las pestañas

Los párpados

Los oídos y las orejas

La nariz

Los pómulos

La boca

Los labios

La mandíbula

La barbilla

LA PIEL

LOS BRAZOS

LOS CODOS

LAS MUÑECAS

LAS MANOS

La palma de la mano

Los dedos
Los órganos internos
LAS ARTERIAS
LAS ARTICULACIONES
EL BAZO
EL CEREBRO
EL SISTEMA CIRCULATORIO
EL CLÍTORIS
EL COLON
EL CORAZÓN
LOS DIENTES
LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS
LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS
EL ESTÓMAGO
LA GARGANTA
LAS GLÁNDULAS PARATIROIDES
LA GLÁNDULA PINEAL
LAS GLÁNDULAS
EL HÍGADO
LOS HUESOS
LOS INTESTINOS
LA COLUMNA VERTEBRAL
LA VEJIGA
LAS GLÁNDULAS LINFÁTICAS
LA LENGUA
LOS MÚSCULOS
EL NERVIPO CIÁTICO
LOS NERVIOS
LOS OVARIOS
EL PÁNCREAS
LOS PULMONES
LOS RIÑONES
LA SANGRE
LOS SENOS PARANASALES
EL SISTEMA NERVIOSO
LOS TENDONES
LOS TESTÍCULOS
LA TIROIDES

EL ÚTERO
LAS VENAS
LA VESÍCULA BILIAR

UNA LISTA DE 52 CONDICIONES (y algunos comentarios breves)

LAS 12 ENFERMEDADES ORIGINALES

Con sus elementos correspondientes

CÓMO APLICAR ESTA INFORMACIÓN A TU PROPIA VIDA

Para tener una salud vital y dinámica

CRÉDITOS

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

*Dedico este libro a Carmen Augusto, mi compañera de camino,
esposa y mejor amiga durante los últimos 25 años.
En todo momento sabía que podía contar contigo.*

ERIC ROLF

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias a Carmen Augusto por sus esfuerzos incansables.

También quiero reconocer y agradecer a Mónica Gronchi su trabajo extenso en el proceso de corrección no solamente en este manuscrito, sino también en otros en los que participa con gusto y dedicación, como cuando me piden artículos para distintas revistas.

PRÓLOGO

Contexto: la nueva visión, el camino del sabor y el paradigma de la medicina del alma.

Todos los humanos, y en todos los lugares, buscamos unos resultados similares, aunque pueden aparecer en formas muy variadas y distintas. En su raíz, estos son: salud vital, poder creativo —o lo que llamamos «riqueza» o «abundancia»— y relaciones maravillosas, y estas comienzan con uno mismo, con la vida misma, y también con otros seres. En resumen: salud, dinero y amor o felicidad.

En el fondo de esa trinidad también está el simple hecho de que hemos venido aquí con un propósito que cumplir, y lo cierto es que lo estamos realizando. También es verdad que la mayoría de nosotros no somos conscientes de cómo realmente está ocurriendo. Pero, aun así, detrás de todo, ya somos lo que estamos buscando. La visión del «camino del sabor» reconoce y clarifica esta verdad viviente.

El camino del sabor es el marco más amplio que describe esta nueva visión del mundo que yo he ido compartiendo durante muchos años en cursos, conferencias, artículos y libros. Lo que ocurrió es que, al principio, ya que el interés estaba enfocado principalmente hacia el «código secreto del cuerpo» y «el idioma creativo interior», lo que después se conoció como la «medicina del alma», la visión entera se llegó a identificar en esos términos.

El camino del sabor se convirtió en casi una referencia secundaria, ya que lo que había obtenido popularidad por su cuenta era la información sobre la medicina del alma, en especial porque muchas personas vivieron sanaciones extraordinarias en distintos aspectos de su vida, incluyendo lo físico, aunque no limitado a esto.

Visto de manera un poco distinta también podemos decir que una crisis personal captura nuestra atención y es cierto que la energía fluye en donde ponemos nuestra atención.

Los síntomas corporales y el grado de urgencia física como resultado del dolor y la incomodidad hacen que las personas estén más dispuestas a tomar nuevas y novedosas acciones hacia su sanación física.

El hecho es que la sanación se produjo por los cambios que hicieron en sus vidas personales —como habíamos indicado en nuestro modelo para vivir y sanar— y no porque pasaran por algún tipo de tratamiento físico o terapia. En alguna ocasión yo he llegado a comparar esto con estar uno dispuesto a mudarse a otro planeta y aprovechar las distintas leyes físicas de ese nuevo mundo.

Uno de mis libros, *Nanow*, lo describe en esos términos cuando explora el proceso creativo individual. En *La numerología del alma*, otro de mis libros, describo cómo nos

movemos a través de varios tipos de ciclos y cómo esto puede afectar la experiencia de vivir en nuestro día a día.

Hoy, el mundo entero está en proceso de cambios radicales y dimensionales. Es obvio que las maneras de ver y relacionarse con el mundo, empezando por la relación con nosotros mismos, ya no funcionan como antes. Ya sabemos que podemos tener poca confianza tanto en lo que nos dicen los medios como, en particular, en lo que dicen los políticos. Sin duda esto genera más inseguridad, ya que parece que no hay fuente en la cual poder confiar. Por fortuna eso no es cierto. Al contrario, ahora sabemos que nos corresponde a cada uno determinar lo que es mejor y las acciones nuevas y novedosas que llevar a cabo. La única cosa necesaria es mirar el mundo con unas lentes nuevas.

En España se dice que un niño nace con una barra de pan debajo del brazo, pero sin libro de instrucciones. Yo siento que el paradigma del camino del sabor y los libros sobre la trinidad de áreas de conocimiento —salud, dinero y amor— son, en esencia, esa guía para vivir en esta nueva era.

Dentro del camino del sabor hay unos doscientos conocimientos específicos o lentes de percepción. Varios de ellos (unos 130, concretamente) se relacionan con el marco de la medicina del alma, y cuando se ven como una unidad en sí misma también pueden considerarse un nuevo paradigma para sanar condiciones corporales.

EL CAMINO DEL SABOR

130 principios de la medicina del alma

(El idioma creativo interior para responder a nuestras preguntas)

Todos podemos reconocer ese idioma cuando nos permitimos ampliar nuestro paradigma o visión del mundo.

A esta capacidad de utilizar y entender el idioma creativo interior la llamamos «intuición».

La intuición produce la metáfora que sirve para interpretarla.

Existe un código secreto del cuerpo que está detallado dentro de la medicina del alma.

La enfermedad (los síntomas) indica el tono de voz.

El patrón de síntomas también aporta información adicional.

Los síntomas son la curación vivida de espaldas.

Las consecuencias en tu vida, visto como metáfora, indican el proceso o camino activo hacia la curación. Por ejemplo, una pierna rota indica, entre otras cosas, que es necesario parar y reflexionar.

Lo importante es la localización, es decir, qué órgano y qué zona están implicados en la condición.

El paciente es el que viene a curar al médico, terapeuta o sanador.

En muchísimos casos el enfermo no se quiere curar, lo que significa no tomar la acción nueva y novedosa requerida (pagar el precio en su vida); él te dirá todo lo contrario.

Si el paciente no se quiere curar, no hay nadie que pueda curarlo realmente.

Toda enfermedad tiene un beneficio para el enfermo. Si el enfermo no está dispuesto a renunciar a ese beneficio, no hay nadie que lo pueda curar.

Por lo general, el enfermo suele querer que cambien las cosas sin que él tenga que cambiar cómo percibe y dirige su vida.

Las condiciones para que la sanación sea rápida son las siguientes:

- Encontrar el momento creador, la semilla que luego florece como un patrón de síntomas.
- Observar ese momento conscientemente.
- Vivir las emociones relacionadas tal como fueron en ese momento.
- Que el paciente realmente quiera curarse y que esté dispuesto a pagar el precio necesario por ello, en esencia se trata de tomar las acciones nuevas y novedosas indicadas.

Si se encuentra el momento creador, se observa de forma consciente y se viven las emociones relacionadas, y el paciente realmente quiere curarse, o sea renunciando al

beneficio y pagando un precio por ello, la enfermedad se cura.

Es posible vivir estas condiciones en un solo momento, y cuando esto ocurre, las sanaciones suelen ser rápidas y pueden parecer mágicas y hasta milagrosas.

Tanto la medicina como la vida misma son más un arte que una ciencia.

Ni en la vida ni en la medicina del alma existen causas físicas, aunque puede aparentar que así sea. Parece que el Sol se mueve y cruza el cielo, pero somos nosotros quienes nos movemos entre el día y la noche.

La medicina del alma es más una medicina de contexto que de contenido, más de causas que de síntomas.

Tu cuerpo ya está adecuado para vivir el propósito de tu vida, es decir, el safari espiritual de tu alma en este mundo.

Las doce enfermedades originales no son enfermedades físicas ni mentales, sino marcos de percepción, campos de cultivo en los que pueden darse o florecer síntomas o enfermedades.

En algunos casos, la numerología del alma puede darte información valiosa cuando tu cuerpo te habla.

El alma no enferma, pero sí hay que alimentarla.

Cualquier acción generosa, realizada desde el alma, con consciencia total, también alimenta el alma.

A continuación detallo los 22 alimentos del alma más específicos:

- Respiración consciente.
- Meditación.
- Oración.
- Gratitud.
- Actividad creativa consciente (tus artes personales activas y pasivas).
- Tomar responsabilidad personal y total de todos los acontecimientos de tu vida.
- Planificar por escrito.
- Humor y risa.
- Movimiento corporal consciente.
- Espacios claros y limpios.
- Conciencia de metáforas.
- Usar y arriesgar la intuición.
- Actos de poder, de intento.
- Beber y usar agua pura vaporizada.
- Sonido, música y canto.
- Viajar por el mundo.
- Atender conscientemente a lo que la vida te pone delante.

- Aceptar desafíos, tomar riesgos, sobre todo arriesgar el ego.
- Escuchar, sentir y dar.
- Dar conscientemente, ser generoso.
- Escoger, comprometerte, actuar.
- Apuntarte, atreverte, arriesgarte.

Cuanto más contacto tenemos con la naturaleza, más estamos en contacto con nuestra naturaleza humana y la naturaleza del alma.

Cuanto más nos relacionamos con nuestra naturaleza como almas y la alimentamos, más bienestar experimentamos en todos los niveles.

En el principio ¡Dios río! Nosotros somos como ondas de esa risa original.

La risa siempre es nueva.

La risa para y tranquiliza la mente.

En el momento en que reímos, entramos en el estado de ondas alfa.

El ego puede resistir cualquier desafío menos la risa.

El humor y la risa son espirituales y sanadores.

La vida tiene mucho humor negro.

El miedo es fuerza creativa en estado bruto.

Enfrentarse a él o huir no son las únicas alternativas para relacionarse con el miedo.

El miedo no es malo, pero hay que transmutarlo.

Hay que localizar el miedo en el cuerpo para empezar a transmutarlo.

La atención consciente es el elemento catalizador, alquímico, de esa transmutación a través de la respiración consciente.

El miedo viene del futuro. No hay miedo en el momento presente.

El estado natural de la mente es el de estar vacía y silenciosa.

Los pensamientos son materia sutil y requieren transmutación.

Nosotros mismos creamos nuestra experiencia de la realidad física de acuerdo con nuestras creencias.

Cada persona, basándose en sus creencias, establece los límites de cómo se manifiesta su vida.

No existe nadie más que tú en lo que percibes en cada momento: «Mirarte es ver mi arte».

El cuerpo está dentro de tu mente y tu mente crea tu mundo.

La materia da confianza y facilita el dar y el desapego.

Creamos y tenemos un cuerpo nuevo de instante en instante.

Las cosas de tu pasado no te pasaron a ti. Tú eres realmente nuevo. Tu pasado es solo una información que tú posees como si la hubieses vivido en el cine; lo sabes, pero no dices «mira lo que me pasó».

El agua es la gran metáfora de las emociones, de sentir.

Tanto nosotros como el planeta somos un 70 % de agua.

Hemos venido aquí para sentir.

Beber agua pura, vaporizada, es un compromiso con tus emociones y con la buena salud.

Tener un purificador al vapor en casa, una destiladora, es la mejor inversión que puede hacer una familia; es como tener el médico, el maestro y la abuela en casa.

En el futuro todo lo que se pueda llamar «medicamento» será agua manipulada y transformada de alguna manera.

Los alimentos que comemos son metáforas emocionales.

Nosotros comemos básicamente por motivos emocionales.

Los hijos vienen a criar espiritualmente a los padres.

Los verdaderos padres son los abuelos.

Las enfermedades de los niños son un reflejo de aspectos de los padres.

El amor es para dar.

No existe el dar y recibir, solo el dar activo y el dar pasivo.

La vida externa, el mundo material, tiene más sentido como metáfora que como algo «real».

El idioma creativo interior se compone de todas las palabras, imágenes, olores, sonidos u otros símbolos que tienen algún sentido para ti.

La vida responde a tus preguntas a través de tu idioma creativo interior.

Esa información metafórica siempre es correcta. La cuestión es: ¿es correcta mental, física o emocionalmente?

Tenemos cinco sentidos externos y diez internos. De los internos, cinco se corresponden con los externos: ver, oír, tocar, oler y saborear. Los otros cinco son: la identidad verdadera, el tiempo, el saber, la conciencia multidimensional y el humor.

Hay unos marcos de percepción a los que llamo «enfermedades originales».

Hay doce enfermedades originales y se corresponden con las metáforas de los cuatro elementos.

Las enfermedades originales no son enfermedades. Son más bien campos de cultivo donde pueden crecer una o más enfermedades. Las doce enfermedades originales son:

- Elemento fuego: la seriedad, la culpabilidad, el control.
- Elemento aire: el apego, el juzgar, el pensar.
- Elemento tierra: resistencia al cambio, la soledad, el materialismo.
- Elemento agua: la depresión, la lástima/importancia personal, la inconsciencia.

Nota: para una exploración completa de las enfermedades originales, puedes leer el

libro *La medicina del alma II. Las enfermedades originales*, de Eric Rolf. Está disponible en formato electrónico y en papel en <www.ericrolf.com>.

Los principios de la medicina del alma reflejan solo la parte del camino del sabor relacionados con la sanación; en total, son bastante más de doscientas enseñanzas.

Dos de los físicos más grandes del siglo XX, Albert Einstein y Werner Heisenberg, también ofrecieron dos de las mayores perspectivas relacionadas con la alineación de tu vida en sincronización con el momento. Einstein dijo: «En este universo nada ocurre hasta que algo o alguien se mueve». Bastante sencillo y muy correcto. Einstein también dijo que la imaginación es la fuerza más poderosa del universo. Yo estoy de acuerdo.

En el paradigma del arte de vivir, el camino del sabor-medicina del alma, he combinado estas dos ideas en lo que llamo «imagin-acción». He encontrado que, explorando las profundidades del proceso creativo humano, una idea inspirada observada con claridad siempre incluye una motivación a algún tipo de acción o por lo menos a un nanomovimiento.

Heisenberg, por su lado, observó que en la vida —como parte del marco fundamental de la naturaleza— siempre hay incertidumbre. En la física esto se refiere a la imposibilidad de medir con la misma precisión tanto el movimiento como la localización de una partícula subatómica. Cuando hay más precisión en medir el movimiento (masa por velocidad), menos precisa o incierta es la medición de su localización, y viceversa.

De hecho, hay un chiste sobre Werner Heisenberg: Un policía lo para por exceso de velocidad y le pregunta: ¿usted sabe lo rápido que iba? A lo que él responde que no, pero que sí sabe exactamente dónde está.

¡Ah, localidad! Vuestro nombre es «vida».

Quizá las inmobiliarias sean las únicas que claramente consideran la ubicación o el lugar como algo esencial. Todos hemos oído la frase según la cual en las inmobiliarias solo hay tres cosas importantes que considerar: la zona, la zona y la zona.

En la vida se trata mucho del ¿dónde estoy? y ¿adónde voy? Aunque más específico sería decir: ¿cuál es tu próximo paso?, ¿dónde escoges o esperas estar en el futuro? Quizás hasta quisieras considerar, como ya he observado, que la viabilidad de una acción es más a menudo, por no decir siempre, determinada por ¿cómo espero sentirme de haberlo hecho o de haberlo evitado? (el principio de placer de la vida).

El «adónde voy», en un sentido abstracto y metafórico, ya está dentro de nosotros; un tipo de genética espiritual que podemos considerar como nuestro motivo esencial para encarnar, nuestro propósito creativo, camino y exploración en términos cualitativos que se manifiestan de distintas maneras y lugares en el universo de tres dimensiones. Este es el juego de lentes esenciales a través de las cuales percibimos todas las experiencias en las que participamos, sea esa participación primariamente física, mental o emocional (las experiencias siempre incluyen a las tres, aunque en distintos grados).

Resumiendo un poco más este asunto del propósito personal y yendo desde lo individual a lo universal, podemos indicar lo siguiente: estamos aquí para **escuchar** (un tipo de comprensión visionaria, mental), **sentir** (relacionar el presente a nuestra visión futura y al principio de placer de la vida, emocional) y **dar** (realizar una acción que aporte valor y que sirva de manera apropiada en el momento, físico). También podemos decir que estamos aquí para despertar o acordarnos de quiénes somos realmente para ser más conscientes de nuestro potencial y de nuestras posibilidades creativas. Nosotros nos parecemos al príncipe que comienza su vida creyendo que es un mendigo.

Otra manera de mirar esta cuestión del lugar personal es estando más consciente de lo que ves delante de ti o de cuál es tu visión de vida o visión personal en este momento. Cuando hablo de visión me refiero al término *visión* en cuanto a cualidades físicas, emocionales y mentales, o aspectos, ya que los tres siempre están presentes. Tengo un amigo que hace poco se mudó a una casa nueva y me envió una fotografía de la magnífica vista de la naturaleza que tiene desde su terraza. Él también está en un punto en su vida en el que su visión y la visión de la naturaleza —incluida la naturaleza humana— son expansivas, bellas y lo apoyan.

En términos personales, claridad es realidad, y viceversa. Cuanto más claro se pone algo o alguna situación, o en lo que más claramente se define, más real se hace para nosotros.

De un modo curioso, la idea de estar aquí, ahora, o simplemente estar en el ahora, se entiende mejor en términos de cuál parece ser tu próximo paso. Dicho de otra manera, la comprensión de tu presente es más relevante si la relacionas con el dónde esperas estar en el futuro y con cómo encaja eso con tu presente. Nuestra visión del presente está muy determinada por el adónde creemos que vamos. Y es desde ahí donde tomamos una decisión nueva o escogemos algo nuevo.

Y ¿qué es lo más significativo de esta idea de que la vida y nuestra vida se relacionan con el lugar? Por muy extraño y curioso que pudiera sonar, nuestra salud, abundancia y felicidad están enteramente conectadas con nuestra conciencia de este concepto de lugar.

Nosotros vivimos y somos parte de un universo que puede ser descrito como un océano de conciencia creativa y comunicativa que está constantemente cambiando. Es una unidad expresada como una trinidad y, a la vez, es más o va más allá de la suma de sus partes. Por fin, es un misterio no conocible desde nuestra perspectiva humana; siempre se está renovando y revelando ante nosotros. Como resultado, cada parte se va haciendo más consciente de sí misma y de sus posibilidades, y nosotros, como todas las cosas y seres, somos fragmentos de una primera fuente. De hecho, somos por naturaleza creadores y comunicadores conscientes.

El código secreto del cuerpo es solo un secreto aparente, porque es difícil como individuos aceptar la idea de que hay una parte de nosotros que sabe que está conectada

a algo más grande que nuestro físico limitado, es decir, a esa primera fuente misteriosa o unidad.

Acción; es a través del movimiento como expresamos nuestro amor.

Si es nuestro movimiento o acción de dar lo que nos lleva al próximo paso o nivel, entonces un factor importante es la generosidad. Naturalmente, esto comienza a partir de cómo nosotros escuchamos o no escuchamos; nuestro intento o claridad al escoger adónde vamos, a sentir o resistir; a tomar o no tomar acción y con qué grado de intensidad. Dicho de otra manera: la autoaceptación y la aceptación de la vida generan un estado de gratitud. Dando generosamente se manifiesta tu gratitud expresada. Diciendo «gracias» y sintiendo gratitud se produce la manifestación del estar aquí, ahora.

El código secreto del cuerpo no es solo una entrada magnífica a una vida saludable y satisfactoria, ya que a la vez nos abre, nos hace disponibles a escuchar la vida en todas sus múltiples comunicaciones creativas. Podemos comenzar a darnos cuenta dentro de nuestra propia experiencia de vida que los acontecimientos físicos y los objetos, y sí, hasta las personas, se entienden mejor como metáforas que como algo real. Y aún más allá de esto, que la vida nos habla a cada uno de forma personal en cada momento.

INTRODUCCIÓN

Lo esencial de la medicina del alma puede sintetizarse de la siguiente manera: la vida es una totalidad consciente, donde la unidad está en una constante y creativa comunicación con cada una de sus partes o aspectos.

Primero, la vida nos habla en susurros. Si no somos capaces de oír, entonces nos habla más alto. Si aún no oímos o no podemos entender o, como sucede más a menudo, simplemente no queremos oír, entonces nos habla más alto y más alto, hasta que por fin nos da un grito para llamarnos la atención. Ese grito es el dolor, la enfermedad o, quizás, un accidente.

Algo muy específico a este modelo y contrario a lo que nos han enseñado, la enfermedad en sí, no es la consideración más importante, aunque es lo que nos llama la atención. La enfermedad, su patrón de síntomas, el dolor y la incomodidad están más relacionados con el tono de voz o con cuán alta es la comunicación. En este caso es obvio que un cáncer es un grito más alto que un resfriado. Lo que sí tiene mayor importancia dentro de este modelo de sanación es la localización. El lugar en el cuerpo, los órganos internos y externos afectados, nos puede decir en términos muy concretos la naturaleza y el sentido de la comunicación o mensaje de la vida.

Una vez que entendemos el mensaje y lo integramos o aceptamos su enseñanza, y esto indica hacer algún cambio en nuestras acciones (si queremos que las cosas cambien, primero tenemos que cambiar nosotros, nuestros puntos de vista y acciones), entonces el órgano comienza a sanarse rápidamente, algunas veces tan rápido que puede parecer mágico o hasta milagroso. He dicho en varias ocasiones que, en cierta manera, no creo en los milagros simplemente porque no son necesarios. Creo que cualquier cosa que seamos capaces de imaginar es de alguna manera posible. También creo en el misterio y, obviamente, en la ignorancia. Es mucho más lo que no sabemos que lo que sabemos. La lente a través de la cual la mayoría de las personas miran la vida se podría comparar con creer que todo lo que somos es solo una uña cuando en realidad somos considerablemente más, hasta mucho más que los límites de nuestro cuerpo físico.

El código secreto del cuerpo describe, órgano por órgano, la parte concreta de nuestra vida, metafórica y psicosomáticamente, relacionada con cada uno de ellos. También describe los mensajes de 55 enfermedades comunes. La naturaleza de la enfermedad y su patrón de síntomas nos ayudan a clarificar los pormenores del mensaje. De hecho, de una manera bastante curiosa que más adelante comentaremos, ese patrón de síntomas y sus consecuencias e implicaciones en nuestra vida son, por fin, parte del proceso de sanación y de la comprensión creativa a otros niveles.

El idioma creativo interior es un modelo, quizás el único que existe en el mundo, que yo sepa, que nos permite entender, interpretar y aplicar los frutos de nuestra intuición. El idioma creativo interior nos permite entender la voz interior o el sexto sentido como un idioma con un vocabulario específico, un vocabulario que cada uno conoce perfectamente.

Juntos, el código secreto del cuerpo y el idioma creativo interior, forman un poderoso sistema de sanación y bienestar. El código secreto del cuerpo nos habla sobre la naturaleza del mensaje y el idioma creativo interior nos permite localizar de forma intuitiva el sentido, las creencias, las experiencias no integradas o las resistencias que han estado bloqueando o distorsionando el mensaje.

Más allá de su función operativa, cada órgano también es un tipo de archivo metafórico de varios aspectos de nuestra vida personal. Un dolor en un órgano es una indicación de que esa parte de nuestra vida (lo que representa el órgano) no está equilibrada y nos está llamando la atención.

Para la mayoría de nosotros, el futuro no es algo completamente nuevo, es el pasado reparado o expandido, pero sigue siendo más de lo mismo. Vivir el presente es vivir tanto la novedad como el misterio del momento. Esto requiere que seamos personas nuevas a cada momento y, quizá, como dicen los yoguis, con cada respiración.

Para entender este punto de vista un poco más necesitamos darnos cuenta de que nuestra atención, y como consecuencia nuestro sentido de la personalidad, está fragmentada y se dirige en distintos momentos a nuestro pasado. Esta fragmentación de enfoque limita nuestra capacidad de tener toda nuestra atención en el presente, en el aquí y el ahora. A veces, esto se puede notar cuando conocemos a alguien nuevo con alguna posibilidad poco definida, bien como un posible socio, compañero o pareja, en el que nos podemos ver comparándolo con personas que han representado papeles similares en nuestro pasado y, sobre todo, sintiendo cómo nos acordamos de lo negativo y de lo positivo vivido, aunque más de lo negativo. No somos nuevos viviendo lo nuevo de cara a un futuro por escoger; estamos intentando reparar el pasado sin darnos cuenta de que ya no somos la misma persona del cuento histórico.

La medicina del alma es una medicina de contexto más que de contenido; aparte de una conversación creativa entre el paciente y el terapeuta o sanador, no tiene forma visible. Es la base psicosomática o causa de la enfermedad antes de que aparezcan los síntomas físicos.

La medicina del alma refleja y apoya los aspectos del bienestar en todas las maneras de sanar. Ayuda a profundizar los efectos de tu método de sanación y expande el potencial de bienestar por parte del paciente. La medicina del alma puede ser un buen compañero creativo para casi todos los modelos de sanación. Esta permite que casi cualquier método de sanación que tú uses trabaje mejor, más rápido y con mayor

satisfacción personal.

Para tener un poco más clara la relación con otros modelos o sistemas de sanación podemos mirar el cuerpo a través de seis lentes diferentes. Por ejemplo, podemos ver el cuerpo en términos de función, estructura, bioquímica, electromagnética, magneto eléctrico y conciencia personal total o el alma que por fin se conecta con la unidad o lo que llamamos «espíritu». Como sabemos, un cambio de función en un órgano, diremos una mano, puede tener poco o ningún efecto en su estructura. Nosotros hacemos muchas cosas con nuestras manos y su estructura se queda en esencia igual. Ahora bien, un cambio en la estructura tiende rápidamente a alterar la función, como, por ejemplo, cuando pierdes un dedo. También un cambio en la parte bioquímica puede impactar en la estructura y la función, y de esa manera, seguimos por las otras lentes, hasta que llegamos al alma o a la conciencia personal total, donde un cambio se refleja en todos los niveles. Estos cambios en el alma pueden impactar tan rápido que los resultados pueden parecer mágicos o milagrosos comparados con lo que nos han enseñado a esperar.

La mayoría de los sistemas de sanación funcionan por encima del alma o de la conciencia personal total. En este sentido, el cuadro que aparece a continuación relaciona varios de los sistemas de sanación más conocidos con la dimensión energética en la cual funcionan principalmente. Por ejemplo: la medicina alopática (la oficial) trabaja a base de función, estructura y bioquímica. En esencia, hay muchos modelos distintos de medicina o sistemas de sanación, y cada uno funciona a distintos niveles:

Dimensión energética	Sistemas de sanación
FUNCIÓN (1)	Alopática (1, 2, 3) Naturópata (1, 2, 3, 4)
ESTRUCTURA (2)	Quiropráctica Terapias corporales (2, 4)
BIOQUÍMICA (3)	Plantas Hierbas (3, 4) Nutrición (3)
ELECTROMAGNÉTICA (4)	Acupuntura Digitopuntura Imposición de manos Reflexología Logoterapia (Sonidos) Cromoterapia (4)
MAGNETO ELÉCTRICA (5)	Homeopatía Minerales y cristales Remedios florales Cromoterapia (5)

La medicina del alma nos permite entender la comunicación de nuestra esencia interior y así acelerar la sanación a través de cualquier método de curación que se esté aplicando, en el cual el sanador tiene competencia y el paciente, confianza.

Cada sistema de sanación es, en esencia, un modelo o lente a través de los cuales escogemos ver el cuerpo humano y, aún más lejos, la experiencia humana. Se puede decir que cada modelo de sanación es también una manera de observar la realidad o está directamente asociado con una visión del mundo particular o un paradigma particular.

La medicina alopática o medicina oficial, por ejemplo, con sus puntos de vista mecanicistas y limitadas, es parte de la visión del mundo de Isaac Newton y René Descartes. La medicina de hierbas hace puente entre lo bioquímico y lo electromagnético y se mueve dentro de la visión del mundo descrita por Einstein y otros físicos. Aquí entramos en las dimensiones de la medicina vibracional —incluyendo lo electromagnético y magnetoeléctrico—, por ejemplo, el *reiki*, la homeopatía, los distintos remedios florales, la sanación con cristales o los remedios de oro silencioso de Eric Rolf. Estos últimos son visiones del cuerpo, de los cuerpos energéticos y del universo entero como energía pura, manifestándose o vibrando en diferentes frecuencias. Esta visión no implica necesariamente conciencia o los efectos creativos de la conciencia, aunque en algunos casos sí pudiera.

La medicina del alma que opera en la totalidad de conciencia personal se enfoca en exclusiva en esa dimensión. Pero también es cierto que, cuanto más se va acercando cualquier modelo a la conciencia personal total, más tienden estos modelos a relacionar patrones o experiencias dentro de la conciencia o la vida interior del paciente. La medicina del alma (y también algunos otros modelos) reconocen que el universo responde a nuestra conciencia creativa individual y a nuestras decisiones.

El poder de escoger de forma creativa, a veces llamado «intento», impacta en los campos energéticos y transforma nuestra experiencia física. La relación con nuestro intento personal se relaciona con la capacidad de escuchar la vida, de alinear nuestra vida de forma más armoniosa con la unidad y con nuestro lugar en esa unidad a cada momento. Cuando somos capaces de escuchar a niveles más profundos, entonces nuestras otras dimensiones o cuerpos pueden escuchar y aceptar sanarse o producir ese cambio creativo que llamamos «sanación».

En realidad, la medicina del alma va bastante más allá en cómo percibe la metodología de sanar y el proceso; tiene su propio paradigma o visión del mundo o contexto para vivir creativamente, o lo que yo llamo «camino del sabor» —paradigma que describo más adelante—. He escogido describirlo de forma breve, ya que el

paradigma es muy amplio y se aplica a cómo vemos y vivimos nuestra vida en todos los aspectos. La medicina del alma, y más concretamente el código secreto del cuerpo, que es de lo que trata este libro, es solo uno de sus componentes.

En este punto quiero clarificar algo que puede ser muy importante para el lector en términos de cómo está dispuesto, o es capaz de percibir, aceptar y, por fin, aplicar la información de este libro.

He estado trabajando, usando y enseñando el modelo de la medicina del alma durante más de cuarenta años. Aunque quizás es el modelo más eficaz y creativo que conozco, también soy el primero en decir que no es nada científico. No solo no hago ningún reclamo científico para ello, sino que tampoco busco ningún tipo de aprobación científica para cualquiera de sus méritos, si es que los pudiera tener. Esto es arte y no ciencia. El arte siempre ha ido por delante de la ciencia, y para considerar algo científicamente válido, se requieren un proceso y una metodología por los cuales este modelo no ha pasado. También requiere una relación con un paradigma que ya está aceptado, y la medicina del alma tiene su propio paradigma. Lo que requiere un salto artístico es la disponibilidad de probarlo, de vivirlo y luego de evaluarlo, según su propia experiencia, sin tener el sello de aprobación social como garantía.

Reconozco que cuando estamos hablando sobre la salud podríamos estar hablando también de la seguridad de la persona. Y es cierto, hay personas que hacen reclamos muy a menudo sobre sus propias capacidades para sanar, o de productos milagrosos, y muchos están hechos para aprovecharse de quienes se encuentran en situaciones desesperadas, en esencia porque la ciencia actual no puede ofrecerles una solución y los ha declarado, a ellos o a su condición, incurables. Decir que algo o alguien es incurable es muy diferente a decir que un modelo particular todavía no puede resolver una condición concreta. Por fortuna, hoy cada vez más practicantes de la medicina oficial están reconociendo que hay otros modelos que también pueden ser eficaces. Y lo que es más, durante los últimos treinta o cuarenta años ha habido un incremento en practicantes oficiales dispuestos a aceptar que la mente, el estado emocional y nuestras creencias pueden impactar de forma significativa tanto en el proceso de crear la enfermedad como en el proceso de sanación.

Para explorar la medicina del alma y el código secreto del cuerpo no se requiere ninguna capacidad especial, ni tampoco involucra la venta o la ingestión de ningún producto. El código secreto del cuerpo no implica ningún riesgo, salvo para tus puntos de vista y creencias personales, y no solo sobre la enfermedad y el cuerpo, sino también sobre tu visión del mundo.

Quizás un motivo por el cual tantos practicantes de sanación utilizan los conceptos de la medicina del alma es porque no requiere que ellos nieguen un punto de vista que también puede tener mérito y aceptación social. Te asombraría el número de médicos

alopáticos que incorporan la medicina del alma dentro de su práctica; lo que sabe el paciente es solo que se ha curado un poco más rápido. Entre los sanadores y terapeutas el número de ellos que incorpora la medicina del alma es aún más significativo. Un amigo terapeuta una vez me dijo que *La medicina del alma* era como un «*best seller underground*». La medicina del alma es compatible con la mayoría de los modelos de sanación, y puedo decir que a lo largo de los años hemos tenido casi todas las disciplinas médicas en nuestros cursos.

El modelo de la medicina del alma junto con su contexto creativo, el paradigma del camino del sabor, son lentes que perciben ese misterio llamado «realidad» en términos de creatividad y comunicación. Obviamente, estos dos términos implican conciencia.

Cada paradigma es, en esencia, espiritual o no material. Lo que llamamos «intelectual» es un concepto no material organizado de forma racional y lógica. Pero paradigmas también son la manera en la que nos relacionamos con el universo o con los misterios de la vida. Y la cuestión es que todos los paradigmas tienen algo de sentido según nuestra experiencia, aunque a veces pudieran ser lentes limitadas. Hace tiempo creíamos que el mundo era plano y así era como operábamos. Aún hoy funcionamos en términos de un planeta plano, solo que sabemos que hay algo más, que existe lo redondo, pero nuestra experiencia de la Tierra en el día a día es que es básicamente plana. La Tierra que hay debajo de nuestros pies es mayormente plana.

La mayoría de nosotros funcionamos en nuestra cotidianidad según el paradigma de Newton y René Descartes. Este es el paradigma de separación, objetividad, causa-efecto. Y, aunque científicamente este paradigma llegó a sus límites hace ya mucho tiempo y ha sido reemplazado por otros paradigmas —como los campos energéticos de Einstein o el orden implicado y explicado de David Bohm— nuestro día a día parece seguir a Newton, aunque no del todo, puesto que sabemos que hay algo más.

La medicina del alma también tiene un paradigma que yo he llamado el «camino del sabor» e, incluso, el «paradigma del alma». Como cualquier paradigma, tiene ciertos conceptos o conocimientos que se combinan para formar un marco de percepción. Ese paradigma se explora, así como algunos de sus conceptos, dentro de las materias que se abordan en este y en otros libros.

Por último, en esta introducción quisiera comentar algo que va al núcleo de lo que planteo y, a la vez, que puede oscurecer un poco las cosas en lo que parece ser un conflicto sin fin entre la medicina oficial y las medicinas alternativas. A las personas que ejercen las medicinas alternativas les gusta subrayar que mientras que la medicina oficial trata con enfermedades (una referencia a su alta tecnología y métodos mecanicistas y pasivos), la medicina alternativa trata con personas o enfermos (ciertamente una referencia válida dada su visión más humana). En los dos casos sigue habiendo una creencia en enfermedad y en enfermos.

La medicina del alma dice, en cambio, que no hay ni enfermedades ni enfermos. Llamar a una comunicación una enfermedad no es apropiado y de inmediato nos pone en la postura de víctima. Es más, llamar al creador de una comunicación una persona enferma es igual de desafortunado. Las únicas enfermedades, o más bien condiciones, que la medicina del alma reconoce como tales son la sordera espiritual y la tacañería espiritual, y la base conceptual y operacional íntegra de la medicina del alma está estructurada para sanar esa sordera y esa tacañería espiritual. Claro está que hablamos en términos de enfermedad para que se nos pueda entender, por lo menos en el comienzo, pero hay más. Es lo mismo que decir que el Sol sale al amanecer y se pone al atardecer, y a la vez, sabemos que este no es el caso; depende de cómo se miren, los dos conceptos pueden ser útiles.

¿EN QUÉ MUNDO VIVIMOS?

Las 4 preguntas básicas y algunas más...

Cuando se habla de preguntas y respuestas parece que lo que importa, y lo que es más útil, es la respuesta. Cierto: eso es lo que utilizamos o descartamos, pero la calidad y la utilidad de la respuesta surgen de eso mismo en la pregunta. Tener poca precisión en formular la pregunta suele producir poca precisión y utilidad en la respuesta. Cuando hablamos de nuestra manera de mirar la vida lo anterior resulta más significativo. De cada persona se puede decir no solo que es un ser único, sino que tiene una visión un poco distinta a la de los demás. Esta visión sobre el mundo o paradigma define lo que vemos y vivimos como realidad física.

Esa visión está compuesta por nuestras creencias, que a la vez le dan vida a nuestras opiniones y prejuicios. También es importante saber que no todas nuestras creencias son iguales, ni que las creemos con la misma certeza. Es esa relación entre las creencias y su intensidad relativa lo que compone nuestro paradigma personal.

También podríamos distinguir entre lo que es nuestra visión personal del mundo y el paradigma de consenso, o sea, lo que la mayoría (como promedio) cree y percibe como su realidad; de alguna manera, se podría considerar como el paradigma oficial, ya que es la base de varios actos oficiales.

Dentro de la misma sociedad, cada persona suele estar al tanto de cuál es esa visión, aunque no concuerde con la suya. Un ejemplo claro es el campo de la medicina, donde están la medicina oficial y las distintas medicinas alternativas que, simplemente, no creen en la oficial y hasta la rechazan. Podemos ver esto en lo que sucede con las vacunas, que, aunque pueden ser obligatorias, muchas familias se niegan a vacunarse ya que las consideran peligrosas (curiosamente, hay datos oficiales que parecen que les están dando algo de razón).

Ese paradigma mundial puede variar bastante más entre las distintas culturas, en especial por la gran diferencia de creencias que existen sobre lo mismo. El paradigma es un término científico que se ha ido popularizando desde la década de 1960. La visión del mundo también puede estar basada en creencias espirituales y religiosas. Hoy existe un gran debate sobre los que miran lo que llamamos la Creación por la lente bíblica, que creen que la Tierra y los humanos tienen una edad de unos 4.500 años, y los que lo miran por el Big Bang, que dicen que la «Gran Explosión» ocurrió hace 13,6 billones de años y creen en la evolución biológica postulada por Darwin.

El asunto esencial es saber y tener lo más claro posible cuál es tu paradigma personal y también cómo esa visión se podría expandir.

El paradigma que comparto lo llamo el «camino del sabor», concepto que incluye el sabor del más allá, algo que puede notarse sin tener que definirlo exactamente con palabras, ya que es un misterio que también, como nosotros, evoluciona. Y dentro de

este esquema amplio hay otro paradigma sobre la salud al que llamo la «medicina del alma», que se distingue por su énfasis en la creatividad, la comunicación y, sobre todo, en la localidad (en qué parte del cuerpo y en qué órgano).

Reconozco lo fácil que es decir «conoce tu propio paradigma» y saber que no siempre es fácil hacerlo. Para aportar algo a este dilema, quizás universal, te ofrezco cuatro preguntas básicas y algunas más; son preguntas vivenciales y personales, así que no hay ninguna respuesta correcta ni errónea. Si vives algo de una manera, será así para ti, hasta que tú y la condición cambiéis.

Las cuatro preguntas básicas son:

- ¿Es el universo amistoso?
- ¿Creamos nuestras experiencias o somos víctimas de estas?
- ¿Estoy loco?
- ¿Soy estúpido?

Está claro que todos hemos vivido o estamos viviendo circunstancias que nos hacen pensar que la vida no es amistosa. Cuando se vive algo impactante y desagradable, parece que tenemos claro que eso no es lo que hubiéramos escogido para nosotros; y viviendo en un universo que no es amistoso también hemos sido víctimas.

Las dos primeras preguntas van juntas, ya que nacer en un universo que no es amistoso es en cierta manera ser víctima desde el nacimiento. Mi propia experiencia es que el universo sí es amistoso y, aunque duela en algún momento, no somos víctimas.

Todos acumulamos experiencias en las cuales el universo parece ser todo menos amistoso, pero pasa un tiempo, quizá meses o, incluso, años, y sucede otra situación, y uno tiene claro que, sin esa primera experiencia, lo más probable es que no hubiera ocurrido la segunda. La primera era básicamente la semilla, y la segunda, el fruto.

Si no somos víctimas hasta cuando nos parece que lo somos, ¿qué está ocurriendo? La respuesta es que estamos creando nuestra experiencia de la realidad. Más bien estamos creando nuestra percepción sobre ella a través de las creencias que tenemos, de las que la gran mayoría son inconscientes. Creamos lo que creemos, empezando por lo que creemos sobre nosotros mismos.

Esto de crear la experiencia personal de la realidad se puede ver de muchas maneras, pero es cierto que escogiendo de forma consciente lo que deseamos: con confianza, claridad, detalle, emoción y desapego del cómo vendrá, e iniciando un plan de acción hacia ello. Este plan se realizará tarde o temprano, y a veces de formas que parecen mágicas. Ahora bien, cuando nos ocurre algo negativo que nos impacta, no siempre es tan fácil reconocer tu participación, y es más fácil atribuirlo a otro o culpar a otro (fuimos víctimas) o pensar que fue solo mala suerte.

Si aceptamos que tenemos creencias sobre la vida y de nosotros, tanto negativas como positivas, y que muchas están operando de forma inconsciente, podemos entender un poco más el proceso conocido como «la ley de la atracción». Esa ley de vida que siempre está funcionando dice: lo que tiene la misma vibración se manifiesta de alguna forma en nuestra vida.

En ciertos momentos, y en la vida de todos, esas creencias negativas llegan a un punto que produce algo inesperado en el plano físico que nos impacta, y ese impacto puede darse tanto física, como emocional o mentalmente. Al mismo tiempo también es cierto, aunque duela, que de alguna manera eso nos está apoyando, y nos está comunicando algo sobre algún desequilibrio en nuestra vida. Por eso es tan valioso en esos momentos de impacto negativo preguntarse: ¿cómo esto me puede estar apoyando ahora o lo hará en el futuro? Y escuchar la respuesta, claro. Si se tratase de un impacto físico, por ejemplo, ¿qué parte del cuerpo y qué órgano estarían afectados? Y aplicar la información del código secreto del cuerpo.

En 1989 alquilé un piso muy bonito en Estocolmo; unos días antes de mudarme, se inundaron el dormitorio principal y parte del pasillo. Lo que ocurrió fue que hubo un gran escape de agua en el piso de arriba cuando no estaban los dueños y el agua provocó que se derrumbase el techo del dormitorio, arruinando las paredes, las camas y un suelo de madera precioso, y ocasionando daños en el pasillo.

Cuando me enteré y lo vi, fue algo emocionalmente impactante y al primer vistazo negativo; sin embargo, me hice esta pregunta: ¿cómo esto podría estar apoyándome ahora o lo haría en el futuro? La respuesta llegó enseguida: «Esto es Suecia, donde todo esto está asegurado». Y así fue.

En dos días vinieron los del seguro, evaluaron los daños y al día siguiente los trabajadores comenzaron a hacer las reparaciones. También me dieron una indemnización muy generosa para comprar camas nuevas. El resultado fue un dormitorio completamente nuevo, que incluyó el techo, las paredes, la pintura y el suelo, más la cama King Size. Y casi sin incomodarme, ya que el piso tenía otro dormitorio que no se vio afectado, como tampoco lo fueron el salón y la cocina. Las reparaciones llevaron un par de meses, porque la zona tenía que secarse antes de pintar, pero el resto funcionó a la perfección.

Así que, aparte de la primera sorpresa visual, realmente fue una experiencia positiva en todos los aspectos. Fue como si el dueño me hubiera preguntado si yo quería un nuevo dormitorio y enseguida se pusiera manos a la obra; y durante un par de meses dormí en la otra habitación.

Ahora, ese acontecimiento también incluye mis creencias positivas. Yo siempre he tenido la suerte de vivir en casas bonitas, las cuales me tomo el trabajo de cuidar, ya que gran parte de mi vida se desarrolla en casa.

La tercera pregunta —¿estoy loco?— es curiosa, porque quizás en algún momento todos nos la hemos hecho. Primero aclaremos una cosa: «loco» no es un término médico y ningún médico escribe «loco» en un informe oficial. Para lo que ellos llaman enfermedades mentales tienen etiquetas específicas, como «paranoia», «esquizofrenia», etcétera. «Loco» es un término social que describe a alguien que nos parece que sobrepasa los límites aceptables. Puede ser un individuo o un grupo a quien le ponemos la etiqueta. O puede ser una persona que renuncia a una vida rica y cómoda por una de asceta, como lo hicieron el Buda y algunos otros. O también podemos ver, en un momento de la historia de una cultura, a un grupo al cual tachamos de «loco». Así fue el caso, al menos al principio, de los *punkis*, y curiosamente hoy son bastante aceptados por la mayoría de las culturas de todo el mundo y han impactado en las modas de varias de ellas.

Cuando una persona se hace esta pregunta, suele ser porque siente que su forma de pensar no concuerda con lo que en su opinión piensan los demás y la sociedad en general. Ahora, si somos únicos, habrá momentos en que pensaremos todo lo contrario a lo que es aceptable. Cuando una persona empieza a ser más consciente de sus procesos interiores, a veces puede tener experiencias que, en general, la sociedad niega. Afortunadamente, con toda la información disponible hoy, también solemos tener ocasión de ver que hay otros con experiencias similares. Esto ocurre a menudo con los que empiezan a meditar, visualizar o planificar por escrito, y después tienen experiencias en el mundo que inesperadamente sincronizan y uno sabe que no fue solo una casualidad.

La cuarta pregunta —¿soy estúpido?— podría ser, en cierta manera, la más importante. Mi respuesta es: «Sí, algunas veces». Ser estúpido en este contexto no tiene nada que ver con el grado de educación ni con lo que llamamos «inteligencia». He conocido algunas personas con varios títulos académicos que van demasiado de «entendidos» y por eso le ponen límites a sus posibilidades. Que algo haya ocurrido antes no indica que vaya a ocurrir de esa manera en el próximo momento. Un ejemplo de lo que digo se produce ante una enfermedad, cuando el médico le dice al paciente: «Esto va a tardar de seis semanas a seis meses en curarse e, incluso, puede ser que no tenga cura». Casi todo lo que se llama «enfermedad» puede curarse, y he visto hasta las denominadas «enfermedades incurables» desaparecer en poco tiempo, y algunas al momento. Mi experiencia es que si queremos insistir en la etiqueta «enfermedad», en realidad solo hay dos enfermedades: la sordera espiritual y la tacañería espiritual. Todos estamos aquí para escuchar, sentir y dar, según nuestro propósito de vida, y cuando nos desviamos demasiado, la vida nos avisa, algunas veces con un impacto en el cuerpo, cuando no escuchamos ni actuamos de forma apropiada. Cuando digo que la vida nos habla, lo que estoy indicando es la parte más profunda de uno mismo.

Si te haces estas cuatro preguntas, y las vives, uno de los resultados más

trascendentales es que empezarás a escuchar la información de tu interior. Si sabes empezar a relacionarte con este idioma creativo interior, te parecerá que te has montado en una nave espacial y que estás en otro planeta, porque todo lo que antes no tenía vida ahora la tiene y, además, te habla y te habla con sentido.

Aparte de estas cuatro preguntas, hay alguna otra que vale la pena hacerse y que, como indiqué, es igual o incluso más valiosa que la respuesta, ya que la pregunta es solo una y las respuestas pueden ser varias.

En este paradigma nos enfocamos en la localidad. Cuando nacemos, la primera pregunta que nos hacemos no es ¿quién soy?, sino ¿dónde estoy? Esta es una pregunta que vale la pena hacerse a menudo.

Otras son: ¿quién soy hoy? y ¿para qué estoy aquí? Solo pensar en quién soy casi nos lleva a esperar una respuesta fija, casi sólida. La primera, al incluir la palabra «hoy», nos indica que estamos cambiando de forma constante y que no somos lo mismo, ni solo más viejos, sino realmente nuevas personas.

Otras preguntas son:

- ¿Cuál es mi propósito de vida?
- ¿Cuál es mi misión?
- ¿Qué visión tengo de cómo apporto valor al mundo?
- ¿Qué metas tengo?
- ¿Qué calidad de vida me apetece?
- ¿Cuál es la diferencia entre visión y fantasía?
- ¿Tiene sentido hablar de la vida de mis sueños?
- ¿Soñar no es algo que ocurre cuando estamos dormidos? En el ensueño uno está relajado pero despierto, y eso sí es creativo.
- ¿Estoy dispuesto a comprometerme a alimentar el alma cada día y a invertir una hora para que las otras veintitrés pueda vivirlas de otra manera?
- ¿Con qué nivel económico deseo vivir?
- ¿Cuánto dinero quiero tener de entrada, en liquidez total?
- ¿Cómo están mi salud y mi condición física?

Las preguntas pueden referirse a los campos de la salud, el dinero y el amor, pero también al llamado «campo espiritual».

Creo que tiene valor comentar algo que algunos saben pero muchos no, y siempre va bien el recordatorio: no somos personas físicas que quieren ser más espirituales, sino que somos seres espirituales que tienen una experiencia física. El ser humano solo es 1 % de materia y un 99 % de materia que no es visible; somos energía consciente y creativa, siempre cambiante. Es cierto que podemos manifestar o llegar a ser otra persona a lo

largo de la vida, y lo hacemos. Lo que llamamos «nuestro pasado» también es cambiante, aunque no tanto el acontecimiento en sí, sino la manera en que lo vemos. Nuestra memoria es como la información en un disco duro, a la cual tenemos acceso, pero que en cierta manera no nos ocurrió a nosotros. Nosotros no somos nuestra memoria.

En su libro *Evolucionarios*, Carter Phipps utiliza un término muy curioso y perceptivo. Muchas veces se habla de materia o de ser materialista. Él usa la palabra «solidez» y pasa del apego al concepto de solidez, cuando la realidad es algo que está en un movimiento constante. Creer en la solidez es una percepción distorsionada.

En el pasado he comentado que hay tres motivos por los cuales no debemos guiarnos en nuestras decisiones, ya que por fin son descripciones de cómo uno se siente en una determinada «realidad». Estos tres motivos son: la seguridad, el control y la aprobación de los otros (SCA). Está claro que nos gusta sentirnos seguros, tener algo de control sobre nuestra vida y, por supuesto, que el otro apruebe lo que hacemos y aportamos. Estos son casi como los condimentos en los alimentos, algo que aumenta el sabor del momento, solo que no es el plato principal. Si consideramos esa idea de solidez y el valor que le damos, nos puede llevar a hacernos una serie de preguntas para explorar:

- ¿Hasta qué punto esta decisión está condicionada por consideraciones de SCA?
- ¿Cuál de estos tres motivos es más importante para mí, tanto en general como en una decisión concreta?
- ¿Cuáles son mis fuentes de SCA?
- ¿Hasta qué punto doy valor a la solidez en mis decisiones?
- ¿Hasta qué punto creo más en las estrategias que en la creación de soluciones?

Como puedes ver, solo con estas pocas preguntas podemos ganar mucho terreno en la llamada «autoexploración». El hecho es que la vida, o la parte más profunda de cada uno, responde a preguntas, que cuanto más precisas son, más claras suelen ser las respuestas.

Una recomendación que puede parecer difícil, pero que en realidad no lo es, y que solo toma algo de tiempo, es la siguiente: cada día, o por lo menos dos o tres días a la semana, después de meditar, escoge una pregunta y escríbela en una libreta o en un documento de Word; después, escucha en tu interior y comienza a escribir tus pensamientos. Las respuestas pueden ser útiles, clarificadoras y hasta sorprendentes, pero lo más valioso es el proceso mismo. Yo escribí un libro entero sobre el proceso creativo (*Imagin-Acción*) a base de hacerme preguntas y de apuntar las respuestas; y eso es lo que se publicó.

Otro proceso similar es que, una vez hecho tu plan de vida con detalles y claridad,

cada día escojas alguna de tus metas y le agregues un detalle. Por ejemplo, si lo que deseas es una nueva casa o vivienda, pon cada día un detalle más a ese deseo. Puede ser algo que tú añadirías si estuvieras viviendo ahí, como el color de las cortinas del salón o la vista que podría tener al mar o a la montaña. Te puedo decir que cuanto más claros sean los detalles, más rápido se manifestará el resultado en forma visible. Claridad es realidad.

En este campo del crecimiento personal y autoayuda existen numerosas técnicas para conectar con nuestro interior y por distintos motivos. En mis 78 años he experimentado con muchas técnicas, y puedo afirmar que casi todas tienen algún valor, y, además, que he experimentado algún beneficio por el tiempo y la atención invertidos. Asimismo puedo afirmar que una de las mejores maneras de aclarar y sacar información del interior a la luz y a la consciencia exterior es la de respirar conscientemente (durante 15 minutos, por ejemplo), meditar y después hacerme una pregunta y escribir la respuesta, como resultado de escuchar lo que dice mi interior. Vale la pena notar, para los que se ven con poco talento literario, que este es un proceso de escuchar y apuntar, como si uno fuese una secretaria tomando notas, ni más ni menos.

Por último, este proceso también servirá para familiarizarte más con tu propio idioma creativo interior, ese idioma metafórico que sabemos todos, pero que la mayoría no sabe que lo sabe.

EL IDIOMA CREATIVO INTERIOR

Vamos a explorar los procesos de las comunicaciones humanas interiores (y creativas). Se trata de un área (comunicación y creatividad) en la cual me he centrado en mis exploraciones personales desde que era un niño. He sido muy afortunado al darme cuenta muy pronto de en qué dirección quería que se moviese mi vida.

Primero empezamos aceptando que la intuición existe, como esa capacidad interior de enterarnos en términos específicos, sin una conexión física en la que basarse, una especie de acción a distancia, que la ciencia siempre se negó a reconocer hasta que aparecieron los físicos cuánticos.

Creo que todos hemos tenido una o más experiencias de naturaleza intuitiva. Pensamos en una persona y el teléfono suena, y justo es esa persona. Soñamos con alguien a quien no hemos visto por un período largo, y en unos pocos días lo vemos u oímos algo relativo a esa persona. Ayer pensé en un amigo del que no había sabido nada en las últimas semanas y hoy recibí un correo electrónico suyo. Vamos a un lugar en el que no hemos estado antes y, sin embargo, nos resulta familiar, como si con total seguridad ya hubiésemos estado allí, lo que se conoce como *déjà vu*.

Antes de continuar con esta exploración de la intuición, quiero agregar otro elemento que, aunque no está directamente relacionado con la intuición, sí lo está con la eficacia y la utilidad de la información recibida de forma intuitiva. Me refiero a la sincronicidad.

La sincronicidad se define por lo general como situaciones no relacionadas entre sí, pero que adquieren sentido para la persona. Una vez estaba hablando con unos amigos acerca del libro escrito por Arthur Avalon, un autor no demasiado conocido, cuando justo emitieron la canción *Avalon* (una melodía de 1930) por la radio. Unos días antes estaba comentando los síntomas de tipo respiratorio y pulmonar con un amigo médico, cuando una persona desconocida para mí llamó para preguntarme sobre el enfisema. El último domingo mencioné a un amigo mi deseo de visitar Argentina y el lunes recibí un correo de alguien a quien no conozco en persona preguntándome cuando iría a Argentina a dar un curso. Estos son algunos ejemplos de situaciones que ocurren de forma habitual y que nos ocurren a todos en nuestras vidas. Ahora bien, depende de cada uno cómo las consideramos: si es solo como diversión o como coincidencias inusuales que no suceden totalmente por azar, depende de nuestra percepción personal y del sistema de creencias o forma de ver el mundo. Me gusta el comentario de mi hijo al respecto: «Es el universo que nos hace un guiño».

Dentro del paradigma de la medicina del alma, en el proceso creativo de vivir no hay hechos que se den por azar. La vida está inimaginablemente bien organizada. Decimos

que siempre hay una especie de sincronicidad perfecta en nuestras vidas. Nuestro estado interior y los hechos están reflejados en metáforas tridimensionales en el mundo exterior. Nosotros no siempre somos conscientes de la relación metafórica. También podemos decir que esto explica el hecho de que la información intuitiva, la respuesta de la vida cuando le hacemos una pregunta, siempre es correcta. No se trata de bueno o malo, sino de cómo es correcto y útil en la exploración con el paciente. En este modelo de curación solo usamos la información intuitiva para clarificar los acontecimientos pasados y no para predecir el futuro.

Una vez conocida esta introducción sobre la sincronicidad, podemos imaginar una situación en la que hacemos una pregunta, la interiorizamos y percibimos una respuesta que es útil y tiene sentido... Ahora la cuestión es: ¿cómo surge esa respuesta y cómo podemos entenderla mejor, interpretarla, comunicarla y transmitirla?

La información que percibimos del mundo exterior por lo general se considera que llega a través de nuestros cinco sentidos: vista, olfato, tacto, gusto y oído. He descubierto que internamente tenemos al menos diez sentidos. Una vez escuché por la radio a un chamán indio que decía en un programa que tenemos doce sentidos interiores; como no los mencionó ni los describió, desconozco cuál es su contexto. Lo cito porque no me sorprendería que hubiese doce o incluso más. En este sentido, yo he llegado a la conclusión, por el momento, de que existen diez.

Los cinco primeros son la versión interior de los cinco sentidos exteriores: visión interior, oído, tacto, olfato y gusto. Cuando soñamos somos capaces de experimentar con todos ellos, tenemos esta capacidad. Me gustaría decir que la mayoría de nosotros hemos experimentado la actividad de estos cinco sentidos en estado despierto; por ejemplo, cuando parece que alguien nos ha llamado por nuestro nombre, cuando captamos un aroma que no está presente, cuando vemos una imagen o *flash* delante de nosotros o cuando cerramos los ojos y visualizamos algo. El tacto también está presente y no solo está limitado al hecho de tocar con las manos.

Además, tenemos otros cinco sentidos: el saber, la identidad verdadera, la comprensión multidimensional, el tiempo y el humor. Por el momento solo quiero indicar que existen y nombrarlos; más adelante los exploraré en profundidad.

Para resumir lo expuesto hasta ahora: tenemos un universo que se comunica conscientemente con nosotros y al que podemos hacerle preguntas; además, tenemos los sentidos o sensores para poder percibir la respuesta o la información. La sincronicidad perfecta siempre permite que la información sea la correcta, aunque a veces no sepamos qué es lo correcto —mental, emocional o físicamente—.

Ha habido momentos de saltos cuánticos en mi propia exploración. Uno de estos fue cuando tuve la certeza de que la clave podría estar relacionada con el idioma más que con los sentidos (voz interior, imágenes interiores, etcétera). Esto me abrió una gran

puerta.

En cualquier idioma hay en esencia tres vocabularios: el activo, el pasivo y el resto del diccionario. Nuestro vocabulario activo está compuesto aproximadamente por 2.000-3.000 palabras que usamos de forma regular. El pasivo son esas palabras que no usamos de forma habitual, pero que si las leemos o las escuchamos, sabemos lo que significan. El tercer vocabulario es lo restante o lo que buscamos en el diccionario porque no sabemos su significado.

Es curioso que con las 2.000-3.000 palabras que conocemos también podemos aprender conceptos nuevos. Esto se produce a través de un arreglo diferente de dichas palabras (un chico amistoso versus un chico-amigo, traducido del inglés *a friendly boy* versus *a boy friend*) o mediante la percepción de un significado más amplio («todas las damas siempre son mujeres, pero no todas las mujeres son siempre damas»). En última instancia, el significado surge cuando lo relacionamos de alguna manera a través de nuestra experiencia personal.

Aquí es importante acentuar que, en mi exploración del proceso intuitivo, experimenté la «certeza» o el conocimiento de que la vida nos habla y que lo hace de una manera totalmente personal. Tenía que incluir principios amplios, también específicos e individuales, al menos eso me pareció a mí, y de forma correcta.

El siguiente salto cuántico ocurrió al comprender que somos totalmente diferentes de un instante a otro, incluso físicamente. Los yoguis dicen que nacemos y morimos con cada respiración. Los físicos cuánticos dicen que el universo —y todo lo que incluye— se enciende y se apaga en el tiempo de Hilbert. Los sabios hablan de que la vida no es continua.

Una cosa de la que me di cuenta muy pronto en mis exploraciones es que cada vez que preguntaba por información acerca de otra persona, la respuesta siempre se basaba en mis propias experiencias vividas. También noté una tendencia por mi parte a rechazar la información, diciendo internamente: «No, eso me pasó a mí, quiero saber qué le pasó a él».

En cierto punto, y después de haber tenido un número de coincidencias físicas entre lo que me había ocurrido a mí y lo que le había ocurrido a la otra persona, todo pareció unirse en lo que llamo el «idioma creativo interior».

Resumiendo, el idioma creativo interior está compuesto por todas las palabras, los símbolos, las experiencias, las sensaciones y toda la información que consideres significativa para ti. Esto puede surgir a través de cualquiera de los sentidos, principalmente de los interiores, pero algunas veces a través de uno exterior —otra vez el telón de fondo es una sincronidad perfecta en la que el interior se refleja en el exterior—.

Cuando en la medicina del alma formulamos la pregunta interior —¿cuándo sucedió

el hecho causal?— obtenemos información que reconocemos porque, a menudo, es parte de nuestra experiencia pasada directa o indirecta —puede ser, incluso, una imagen absurda, como un pequeño elefante con zapatillas de correr—. Yo sé lo que es un elefante y lo que son zapatillas de correr; si los relaciono con la respuesta a mi pregunta, eso sería la parte creativa en la exploración con el paciente. Este fue un caso real y está relacionado con una niña de 9 años que se escapó y se unió a un circo.

De todas formas, dado que soy diferente, ese hecho no me sucedió a mí, sino que es una referencia metafórica que me resulta familiar. Ahora podemos considerarlo como vocabulario. Esta es la base para exploraciones más profundas con el paciente, y son siempre correctas: la cuestión es cuán correcta es, en lugar de si es correcta. La metáfora puede ser mental, emocional o física. A menudo, cuanto más absurda es la imagen — como, por ejemplo, la del pequeño elefante con las zapatillas de correr—, más exacto se alinea con la experiencia que tuvo el paciente.

De forma similar, la pregunta realizada interiormente también produce imágenes interiores, y algunas veces también se puede presentar información exterior. Una vez, trabajando con una persona en un grupo, los participantes fueron dando imágenes y yo las fui escribiendo; a mitad del proceso se escuchó la sirena de una ambulancia que captó mi atención, por lo que también incluí la ambulancia y la sirena en el listado. El ejercicio en el que estábamos trabajando era uno muy simple para comprender cómo funciona el proceso intuitivo y cómo siempre la información es correcta. La pregunta que hizo la persona fue: «¿Qué le ocurrió en agosto de 1979?» (entonces estábamos en 1985). Después de ir imagen por imagen y ver que eran correctas y se relacionaban, llegamos a la ambulancia y la sirena. En ese punto la mujer se puso a llorar. Ella y su madre habían estado de vacaciones, y viajando en autobús, su madre había tenido un ataque al corazón. Una ambulancia llegó al lugar con la sirena en marcha y se llevó a su madre. Esa fue la última vez que la vio con vida.

En la medicina del alma utilizamos el idioma creativo interior específicamente para localizar el hecho causal en el pasado del paciente, aunque este es solo uno de los usos posibles de esta herramienta valiosa. Hasta lo que yo sé, el idioma creativo interior es el único modelo esquemático disponible actualmente en el mundo que describe cómo funciona el proceso intuitivo. Es un sistema para cosechar conocimiento e información interior y conectarnos de forma consciente con ese otro 99 % de nosotros. Es una forma de estar completo e integrado, así como conscientemente presente a todos los niveles. Algunas veces bromeo y lo comparo con tener el teléfono móvil de Dios. Los hombres sabios de todas las épocas nos han indicado que el verdadero conocimiento está en el interior y que solo necesitamos tener acceso a esa información y, por supuesto, actuar después en consecuencia.

La cuestión que surge es si el idioma creativo interior puede usarse para predecir el

futuro, teniendo en cuenta que no solo tenemos el sentido del tiempo, sino que nuestra conciencia es móvil y capaz de moverse hacia delante y hacia atrás en el tiempo. Mi respuesta inicial es no. La vida es un misterio y nadie puede predecir el futuro con total certeza en términos físicos, como por ejemplo: «¿Me van a dar el trabajo para el que haré una entrevista la próxima semana? Mi segunda respuesta sería que si tú estás cómodo con lo que dicen los físicos cuánticos sobre mundos posibles y mundos probables, podemos decir que hay un mundo donde sí te emplean y otro donde no. Repito, la vida es un misterio y nadie puede predecir el futuro con absoluta certeza física, por lo que sí podría ser una herramienta útil para hacer frente a las posibilidades futuras en el tiempo. También debo advertir que trabajar directamente con el misterio, con el futuro, puede llevarnos a fantasías de tipo egoístas. El poder personal siempre se experimenta en el presente, y el tiempo en última instancia es una consideración basada en el no tiempo o lo que se conoce como el «presente eterno». Si pudiésemos considerar nuestra vida como un proceso, como una aventura del alma, lo que nos importaría sería el presente y no un resultado determinado. Cuanto más nos centramos en el futuro, actuamos en el presente de forma menos eficaz.

Dado que hablamos del tiempo, es un buen momento para comentar las posibilidades de sanación que ofrece el uso del idioma creativo interior. Si preguntamos acerca del hecho causal en el pasado del paciente, la exploración comienza cuando el paciente se relaciona con el hecho de forma específica, lo que suele suceder de forma inmediata. Parecería que cuando el paciente habla de sus experiencias pasadas, lo hiciera haciendo funcionar su memoria. Pero esto no es exactamente lo que sucede, sino que sería más correcto decir que el paciente viaja en el tiempo, desde el presente, expandiendo su marco de referencia hasta revivir el hecho e, incluso, hasta completarlo. Habitualmente hay mucha catarsis y descarga emocional (no necesariamente lágrimas, pero a veces asoman) en ese revivir.

Cuando el paciente completa la descripción del proceso se produce un cambio considerable en su comportamiento y surge una sensación de bienestar. Algunas veces, y para gran alegría del paciente, el síntoma desaparece totalmente. He visto el caso de varios niños que, con la información interior que les facilitaba el terapeuta, al revivir el hecho tenían fiebre, tos y mocos. Una vez finalizada la descripción, tanto la fiebre como los mocos y la tos desaparecían sin dejar rastro. Este tipo de conversaciones pueden considerarse cirugías mentales y emocionales. Pueden ser muy impactantes cuando uno las presencia y observa su propia sanación de un instante a otro. Parece mágico, casi un milagro. Repito, se trata de cómo percibe el mundo cada uno, el propio paradigma y el contexto en el que encuadramos el proceso de crear la enfermedad y la curación.

Resumiendo, cuando hacemos una pregunta interiormente (o una pregunta a la vida, si prefieres) y nos quedamos quietos permitiendo que surjan imágenes u otro tipo de

información, la respuesta se produce. Esa secuencia de imágenes estará relacionada con nuestra experiencia directa y será en forma de metáfora o parte de nuestro idioma creativo interior (nuestro vocabulario metafórico) y nos llevará a descubrir ese conocimiento, esa comprensión que estábamos buscando. La información puede proceder tanto del interior como del exterior a través de los diez sentidos interiores o de los cinco exteriores. En la vida hay una sincronicidad perfecta interior-exterior, lo que nos permite darnos cuenta de que la información es siempre correcta. No importa si lo es, sino cómo es correcta desde un punto de vista físico, mental y emocional. La exploración del hecho causal es como un viaje en el tiempo hasta ese momento, más que un ejercicio de la memoria. Suelen darse catarsis de distinto grado, lo que muy a menudo produce cambios inmediatos en el estado físico del paciente. El hecho de que tanto nosotros como el universo seamos nuevos cada instante, ayuda a la comprensión de estas curaciones mágicas que a veces se producen; no es que siempre ocurran de esa forma, pero en general, se da cierta mejora cuando la exploración ha sido profunda y sincera y la persona acepta el cambio y realmente quiere curarse.

EL CÓDIGO SECRETO DEL CUERPO

Los órganos externos: de los pies a la cabeza

LOS PIES

Comprensión total, perspectiva personal, resumen de nuestras creencias.

Los pies, en general, se relacionan con nuestra comprensión total o con el cómo entendemos las cosas. Tener los pies en el suelo tiene un sentido. También tenemos una variedad de dichos que se refieren a los pies y a lo que representan en una determinada situación: levantarse con el pie izquierdo; meter la pata; no estar con los pies en el suelo; para conocer a una persona es importante andar unos kilómetros en sus zapatos; hasta dicen que puedes conocer algo sobre la persona por el estado de sus zapatos. Esto y otras cosas indican cómo nosotros entendemos el mundo o nuestra perspectiva básica y su relación con los pies.

El pie se compone de varias zonas y cada una tiene su indicación metafórica. Este modelo se refiere a cinco áreas principalmente: la planta, los dedos, el empeine, el arco y el talón.

La planta

Curiosamente, la planta del pie en inglés se llama *sole*, que se pronuncia *soul*, palabra que traducida es «alma», y la palabra «planta» también en español indica algo que toca la tierra, por lo que podemos pensar en la idea de que somos un alma que crece en la Tierra. El alma es un puente entre la totalidad del universo o del espíritu o la ausencia de materia —que asociamos con la idea del espíritu— y las realidades menos densas que llamamos «personalidad». La metáfora de la planta es esa idea de alma. También en inglés la palabra *sole* se utiliza para señalar el Sol o la luz, por lo que podemos considerar que somos seres de luz expresándose a través de un cuerpo de materia en esta dimensión material.

Es también interesante tener en cuenta que en reflexología todos los órganos del cuerpo tienen su punto correspondiente en la planta del pie. Esto también es válido y sirve como modelo de sanación; es útil identificar daños o condiciones en la planta con los órganos que se corresponden a esa zona y usar las metáforas de este modelo para mirar esas áreas de nuestra vida que están afectadas.

Los callos son muy comunes y, dependiendo el área que cubren, indican un problema o condición en esa área de la vida, así como una alta sensibilidad; quizás uno está intentando cubrir o proteger esa área donde se han desarrollado «actitudes callo» o tal vez silenciar esa situación. El alma se relaciona mucho con el ser, así que estar en una situación nos permite integrarnos en ella y comprenderla dentro del contexto de nuestras vidas; ser o estar está asociado con estar firmemente con los dos pies apoyados en el

suelo y, a la vez, relajado y centrado, escuchando con nuestro corazón tanto como con nuestros oídos. La planta del pie también se relaciona con la unidad y nuestro sentido de conexión.

A través de los pies hacemos nuestra conexión básica con la tierra, que es «nuestro suelo de ser-estar» en esta dimensión. Es curioso que en el proceso de nacimiento el bebé nazca con la cabeza primero y que la mecánica del cuerpo esté diseñada para este acontecimiento. También indica que la cabeza está apuntando al suelo y los pies (asociados con el alma) están apuntando hacia el cielo. Quizás esté indicando lo que a menudo se dice: que nuestro origen es la luz y que necesitamos aterrizar nuestros pensamientos; estar aquí, ahora, para volver así a nuestros orígenes, aunque algo más evolucionados.

Hubo un tiempo, aunque ya no se practica demasiado hoy en día, en el que el médico sostenía al recién nacido por los pies con la cabeza apuntando hacia el suelo y le daba un azote en las nalgas para iniciar su proceso de respiración.

La planta del pie también es uno de los lugares del cuerpo en los que tenemos más cosquillas, en especial los niños. Esta relación entre luz y humor es significativa y se tocará más adelante.

El arco

El hombre es un ser espiritual con potencial humano. Escogemos encarnarnos no solo por nuestra evolución, sino para el crecimiento y desarrollo del planeta. En este sentido podemos decir que cada uno de nosotros tenemos un propósito básico en la vida que, al mismo tiempo, es nuestro propósito básico o pacto con el resto de la vida. El arco representa este acuerdo y este propósito personal. Todos nosotros nos hemos hecho esa pregunta: ¿por qué estamos aquí? En el sentido más profundo de esa pregunta, no siempre solemos recibir una respuesta clara, pero sí hay una parte de nosotros que sabe que, de alguna manera, debe de ser por algo que va más allá de la mera supervivencia entre el nacimiento y la muerte.

Ya que nuestra esencia es espiritual o no material, me parece que este propósito básico también está relacionado con conceptos que son bastante amplios y no materiales, y que pueden ser realizados o expresados en una gran variedad de maneras individuales, lo que denominamos «cualidades y valores». Podemos decir que tenemos un destino personal que fue escogido por nosotros en un estado no material antes de nacer.

Desde mi experiencia, basada en ese primer patrón de elegir en términos de cualidades y valores, es la de escoger los padres, el lugar de nacimiento, la familia y el entorno social, así como el momento en la historia. Esto se transforma en nuestro

escenario terrestre o construcción dinámica a través del cual aceptamos una variedad de desafíos creativos, donde hacemos nuestra contribución personal y, en el mismo proceso, continuamos la evolución consciente de nuestra alma o nuestra esencia.

Aunque no se facilite ninguna fórmula por la que pueda definirse de forma clara el propósito individual en cada momento, sí puede compararse un poco con nuestra nariz: cada uno tiene una, y es difícil observarla directamente, pero sí se hace más fácil cuando nos miramos en un espejo.

Cada una de nuestras experiencias de vida y las personas que participan junto con nosotros también funcionan como espejos o metáforas, a través de los cuales podemos entendernos mejor a nosotros mismos como seres que evolucionan y, a la vez, nos pueden dar pistas sobre nuestro propósito básico para estar aquí en términos de desafíos y contribuciones.

También me he dado cuenta de que algunas materias, como la astrología o la numerología, pueden ser espejos muy útiles a través de los cuales podemos obtener algún grado de entendimiento personal. Yo he desarrollado un sistema numerológico que es especialmente útil para clarificar el propósito individual en la vida de la persona. El libro electrónico se titula *Contando con tu alma. Tu camino a través de la numerología del alma* (disponible en <www.ericrolf.com>). La respiración consciente, la meditación, y otros métodos dinámicos para explorar nuestros paisajes interiores también pueden aportar indicaciones de gran valor sobre nuestro propósito personal.

Personas con los arcos caídos o con pies planos van a encontrar que esta condición se mejora cuando ponen más interés, énfasis y enfoque en sus paisajes interiores y más conscientemente aceptan su propósito del alma. Ya que a través de este libro estamos dando énfasis a la importancia de observar las personas y los hechos en nuestra vida como metáforas, hay una que es apropiada cuando hablamos de los arcos.

Los policías lo asocian con la metáfora de la ley, tanto leyes sociales como leyes universales o leyes espirituales. Una referencia popular en Estados Unidos relaciona a los policías con los pies planos. Es también notable que en reflexología el arco se relacione con la columna vertebral, ese tubo a través del cual nuestra energía vital fluye. Yo he encontrado en mi trabajo que personas con los arcos caídos o pies planos a menudo también tienen problemas con la columna o con la espalda.

Las personas con los pies planos pueden beneficiarse explorando las cuatro preguntas básicas de la medicina del alma, en especial la primera: ¿es el universo amistoso? También les recomendaría que lean mi libro de numerología.

El talón

El talón está relacionado con estar centrado y con la aceptación del apoyo.

Cuando caminamos, primero ponemos nuestro talón en la tierra, entramos en contacto con la tierra, obtenemos una energía y un apoyo, luego transferimos esa energía a la parte central del pie que levanta nuestro talón y desde esa parte central del pie se distribuye hacia los dedos, y es así como nos movemos hacia delante. Los dos pies son complementarios en el proceso de andar: cuando hay presión en los dedos de un pie, se produce la presión correspondiente en el talón del otro. Expresado en términos estructurales: andar es un proceso o un movimiento de talón a dedos.

El talón y sus condiciones relacionadas están asociadas con centrarse, con estar aquí y ahora, con sentirse y estar apoyado, para después transferir o dar ese poder, expresándolo en un proceso o en una manifestación creativa. Es interesante saber que las palabras inglesas *heel* («talón») y *heal* («sanar») tienen el mismo sonido o pronunciación, y las dos se relacionan con el flujo personal de nuestra fuerza vital. En Estados Unidos, cuando un hombre abusa de su poder personal en una relación, la mujer a veces lo llama *heel*. Por alguna razón que va más allá del solo hecho de querer ser más alta, hay mujeres que, a menudo, usan tacones o tacones de aguja, cuando ya sabemos que no son cómodos; sospecho que se relaciona con un sentido amplificado de poder personal que está asociado con la metáfora del talón. También recordemos al antiguo ejército alemán y su famoso «paso de la oca».

La parte central del pie

Se trata de una forma de estar centrado y dinámico a la vez. Ese punto es un centro de equilibrio, es una dinámica más que un equilibrio estático; desde ese punto, en el proceso de andar la energía se transfiere a los dedos que son el final o la expresión final del proceso de andar y la metáfora que tienen con varias áreas específicas y fundamentales en nuestra vida, y que vamos a tratar pronto.

Ese punto central, que es un punto de equilibrio dinámico, implica que todo en la vida está también en un estado continuo de cambio de equilibrio dinámico. Yo encuentro útil asociarlo con la palabra «bola», o «pelota», en cualquier contexto, ya que estamos hablando de aceptarnos como una parte íntegra, como un niño o hijo del universo. También vale la pena comentar y observar que cuando te balanceas, desde esa punta central del pie la presión se siente en los gemelos que se relacionan con nuestra naturaleza de niño.

El empeine

Está relacionado con el grado de alineamiento con nuestro propósito individual. Como he dicho antes, todos tenemos un propósito de vida individual. Dentro de ese contexto del propósito tomamos distintas decisiones en términos de manifestar o realizar el camino espiritual de nuestras vidas. Cuando lo que escogemos no se alinea con ese propósito básico, puede ser que nos dañemos o demos un golpe en el empeine, más que nada para decirnos a nosotros mismos que no estamos alineados con nuestro escoger más amplio o nuestro propósito. El empeine es una parte del pie muy sensible y un golpe en esa zona puede doler muchísimo.

Los dedos

Las partes de la vida representadas por los dedos de los pies son similares a las de los dedos de las manos, pero la diferencia está en que cuando hablamos de los dedos de los pies estamos hablando de cosas más fundamentales y aspectos generales en esas zonas. Podemos considerar nuestro marco o concepto de pie izquierdo como interior, y el pie derecho como exterior. Los dedos de los pies, como los de las manos, también tienen una conexión directa con nuestras actitudes y expresiones de dar, compartir y con nuestra generosidad. En este sentido:

- El dedo gordo trata de la voluntad.
- El segundo dedo, de la expansión.
- El tercer dedo, de las formas y estructuras en nuestra vida.
- El cuarto dedo trata de la creatividad.
- El meñique se corresponde con los distintos paisajes de nuestra mente.

El tendón de Aquiles

El tendón de Aquiles se asocia con la calidad o el valor de la suavidad de nuestra vida. La suavidad es algo importante y significativo en relación con los aspectos más funcionales de nuestra vida en este planeta. La mítica figura de Aquiles dejó constancia de que era invencible, excepto si se atacaba esa parte de su cuerpo, y de su vida en términos metafóricos, y moriría tras haber sido herido en ese tendón.

Recuerdo oír a un maestro hindú comentar que una forma de evaluar si una relación era de apoyo o dañina, en términos de nuestro propósito de vida, era considerando si contenía o no obsesión y si no alteraba nuestro sentido de paz personal; si era posible

para nosotros fluir dentro y fuera de ella con suavidad. La palabra «relación» no necesariamente se refiere a una persona, sino que también se puede vincular con una circunstancia, una tarea o un objetivo de desafío. Podemos ser suaves, comprometidos y persistentes, pero también necesitamos observar nuestras tendencias de sobreactuación o hasta obsesión y adicción. Cuanto más miramos los acontecimientos en nuestras vidas como metáforas y espejos, más nos indican sobre las grandes verdades o realidades escondidas detrás de su superficie.

Por ejemplo, vivimos en un planeta que es más del 80 % de agua, una sustancia cuya cualidad básica es la suavidad al fluir. Los maestros zen motivan a sus discípulos a no «empujar el río». Y Heráclito mencionó el cambio constante de la vida y el flujo con su observación sobre que «uno no puede cruzar el mismo río dos veces».

La actitud de suavidad es particularmente valiosa en términos de cómo afrontamos los obstáculos en nuestra vida. En geometría, la distancia más corta entre dos puntos es una línea recta, pero este no es el caso en un plano redondo, o en el proceso orgánico de nuestra vida, tanto biológica como social. El camino de nuestras vidas tiende a moverse más como un río que hace curvas que como una línea recta o una supercarretera. A menudo, mientras nos movemos en dirección a un objetivo o meta, encontramos que se presentan hechos no esperados u obstáculos no previstos. Es muy frecuente que en nuestra obsesión por obtener los frutos de la meta, intentemos tumbar ese obstáculo a través de algún tipo de fuerza. Suele suceder que ese esfuerzo no da frutos y seguimos bloqueados, como golpeándonos la cabeza contra una pared y experimentando dolor y frustración. Existe por lo menos otra alternativa, pero sí requiere modificar o soltar la actitud básica de creer que los hechos de la vida son conflictivos y que están aquí para frustrarnos si no los conquistamos de alguna manera.

En su lugar, podemos experimentar y explorar la idea de que la vida física o la experiencia física nos están apoyando, incluso cuando no vemos cómo lo están haciendo en ese momento.

En mi experiencia, cuando escogemos una meta o un resultado concreto, una meta que no es obsesiva ni altera nuestra paz interior, el curso entero de nuestra vida apoya el movimiento en esa dirección.

En este caso la metáfora de que los acontecimientos de la vida se parecen mucho a un río puede ser útil; en este ejemplo, entre el punto A —nuestro comienzo— y el punto B —nuestro resultado final deseado— hay una serie de acontecimientos que son como curvas, y es en esos puntos en los que solemos experimentar algún obstáculo. Para mí, y dentro de este marco, los obstáculos son como letreros que indican que el río de nuestra vida está en una curva, y que ha cambiado su trayectoria, aunque aún sigue moviéndose en la misma dirección. Estos son momentos que requieren un gran poder personal como es el de poder relajarse, el de tener paciencia y el de permitir que el gran apoyo creativo

de la vida nos sostenga, lo que a menudo se conoce como «fe» o «confianza personal». También es cierto que, en el momento, nos parece de algún modo un riesgo, sobre todo para nuestro ego.

Un tendón de Aquiles dañado hace el andar extremadamente difícil y, claro está, ni se puede pensar en intentar correr. La mayoría de nosotros no solemos experimentar un corte en este tendón, pero sí hemos notado que cuando estamos estrenando un par de zapatos nuevos por unos días se produce en esa zona una incomodidad o hasta alguna ampolla o callo. La metáfora del zapato nuevo es apropiada porque está sugiriendo algo nuevo en nuestro movimiento por la vida, algún concepto, alguna meta o algún objetivo nuevo. En algunas ocasiones, cuando he notado que una persona está un poco colgada en su vida de una manera u otra, le he recomendado que se compre un par de zapatos nuevos.

Cuando te moleste el tendón de Aquiles busca áreas en tu vida en la que te parezca que estás frustrado o te golpeas la cabeza contra la pared, y explora otras alternativas para intentar darle la vuelta al obstáculo, en lugar de destruirlo. Puede valer la pena reevaluar la situación entera o la obsesión que uno tiene con un resultado esperado y sus frutos. Intenta disfrutar del proceso por su propio mérito en lugar de verlo solo como una vía hacia un resultado esperado.

LOS TOBILLOS

Para entender la metáfora de los tobillos vale la pena observarlos como centros de distribución de energía; dicho de otra manera, los tobillos simbolizan la forma, apropiada o no apropiada, en que estamos distribuyendo nuestra atención, que es energía en relación con lo que hemos escogido en el momento o hace poco.

Un ejemplo con el cual estamos todos familiarizados es el de torcerse el tobillo. Un escenario típico puede ser que estemos andando por la calle completamente ocupados en nuestros pensamientos sobre algo o alguien, está claro que en otro sitio. Podemos decir que nuestro consciente está centrado en nuestra mente en lugar de estarlo en el momento en el que se encuentra nuestro cuerpo, y es en ese instante cuando pisamos un hoyo en la acera y nos torcemos un tobillo. Recuerda que la mente siempre está en el pasado o en el futuro, nunca en el momento presente.

En esta situación hay por lo menos dos factores que tener en cuenta. El primero es que el cuerpo, en especial cuando se está moviendo, requiere cierta cantidad de nuestra atención. Cuando esa energía está demasiado enfocada en la dimensión mental, el cuerpo reacciona. Un consejo que puede ser útil es el famoso «estar aquí», estar donde está tu cuerpo. Los maestros taoístas se refieren a menudo a lo importante que es «ser normal», o un ser común; hablan de cortar leña y cargar agua. Esto es una manera de animarte a estar total e impecablemente en todo lo que haces; cuando estás cortando leña, solo cortas leña, y cortas leña por completo, sin resistencias, sin pensar en otras cosas que quién sabe si son más importantes. Si la otra cosa es tan importante, entonces haz eso en su lugar, pero no hagas una cosa con tu cuerpo y pongas tu atención en otro sitio; esto es a lo que se refieren los taoístas cuando hablan de ser común y corriente. El hecho es que la persona común y corriente es realmente extraordinaria, porque hay muy pocos hoy en día que puedan estar totalmente en lo que están haciendo. También se refiere a la persona que tiene el poder de su intento personal, que es diferente del poder de concentración; ese poder para enfocar toda su atención, porque así lo escoge, en una sola situación, es enormemente poderoso y creativo. La concentración es similar, pero hay una diferencia cualitativa porque implica algo de esfuerzo y también algo de resistencia. Resistencia y esfuerzo van juntos. Podemos decir que el esfuerzo es la materia prima de la resistencia, así que el esfuerzo es tanto la precondition y, demasiado a menudo, también el resultado. Podemos, por ejemplo, concentrarnos en limpiar una ventana y mantener nuestra concentración hasta que la ventana esté limpia, pero hay una parte de nosotros que está siendo reprimida: esa parte que cree que no nos gusta limpiar ventanas, aunque creamos que es algo necesario. Este conflicto interior tiende también a reprimir la posibilidad que tiene esa actividad para darnos una alegría personal en el momento. La persona común y corriente no evalúa la situación en términos de satisfacción del ego

basado en creencias de importancia personal, sino que él o ella se entregan a la situación, y el resultado de esta entrega sin condiciones es placer, alegría y satisfacción y no tiene nada que ver con el significado social que pueda tener la actividad.

En la cultura del antiguo Egipto, los faraones a menudo aparecen pintados con lo que le llamaban un *ankh*, que es su símbolo de poder y de fuerza vital de la vida. La palabra *ankh* y la palabra inglesa *ankle* («tobillo») son muy similares, y curiosamente su valor numerológico es el mismo: el místico número siete, un número asociado con la mente y con el proceso mental.

La segunda cuestión que hay que observar cuando los tobillos atraen tu atención es en qué asunto estabas pensando cuando se torció el tobillo. Yo he encontrado que es importante la esencia de ese tema, y cómo nosotros nos relacionamos con ello en nuestra vida, pues nos está animando a dar a ese tema su tiempo y espacio apropiados.

No puedo dar un ejemplo específico aquí, porque una persona puede estar pensando en una cosa y otra persona en otra, pero sí puedo hacer una sugerencia en lo que se refiere al tobillo u otras partes de nuestro cuerpo cuando nos hacemos daño o nos lesionamos. En el momento de la lesión vale la pena hacer memoria sobre lo que se estaba pensando, y un poco después, explorar ese tema de una forma más tranquila y contemplativa. La contemplación es una actividad que tiene muchos beneficios y no es ni meditación ni oración; tampoco se le puede llamar «pensar», porque es un tiempo y un espacio que uno dedica para reflexionar interiormente sobre algún tema, lo que yo considero un tipo de escucha interior organizada. Personalmente lo disfruto contemplándolo con un bolígrafo en la mano, en especial después de un período de respiración consciente y meditación, que es cuando la mente, el cuerpo y las emociones están relajadas y ese espacio interior está claro. En esos momentos yo me hago una pregunta sobre algún tema de mi vida y entonces solo escucho y apunto todos los pensamientos o respuestas que recibo interiormente.

Estos escritos se convierten en una especie de libro de notas que, a menudo, son ideas que llegan en esos momentos, tienen mucho valor y los manifiesto en mi vida, tanto personal como laboral. El valor más amplio o más grande que tiene es en el propio proceso y cómo yo soy consciente de mí mismo y cómo me siento cuando he terminado después de una hora o más de contemplación creativa.

Es una especie de conversación o de carta que me escribo a mí mismo, desde mí mismo. En alguna ocasión también he usado una grabadora y he registrado mis palabras, pero esto ha sido menos satisfactorio, porque encontrar las ideas después es más difícil, en especial cuando ha pasado algún tiempo y no te acuerdas en qué cinta o en qué parte de la cinta está esa idea. Tenerlo en una libreta de papel que nadie más mira, solo yo, me permite una privacidad total y una facilidad de acceso en el futuro. La contemplación es algo que recomiendo a todas las personas. Me he dado cuenta de que escribir o decir en

voz alta esos pensamientos nos permite mantenernos más centrados y la mente no se desvía tan fácilmente hacia fantasear o soñar despierta. Contemplación no equivale a reflexión, que también es una actividad válida y útil. La distinción que hago entre las dos se relaciona con esos hechos o esa materia en el tiempo. Para mí, la reflexión trata de experiencias pasadas, y la contemplación está relacionada con el sentido que uno tiene de su vida presente y, a menudo, también puede estar asociada con posibilidades y oportunidades futuras.

La espinilla está desde un punto de vista psicosomático asociada con los aspectos visionarios fundamentales de nuestra vida, a esas visiones de hechos y experiencias a las que estamos dirigiendo nuestra atención y nuestro esfuerzo, ya sea por completo consciente o hasta menos consciente; se puede relacionar con asuntos de profesión, de relaciones o con nuestro estilo de vida total.

Sobra decir que nuestras visiones de la vida tienen una importancia enorme en el ámbito personal. Podemos darnos cuenta fácilmente, ya que la vida es un fenómeno que cambia de forma constante y el cambio es evolutivo. Entonces es importante ser consciente del propósito o el marco que le damos a esos cambios, así como estar al tanto de la dirección en la cual nos movemos en relación con ese cambio; esto también es otra manera de relacionarnos con la segunda de las cuatro preguntas básicas. Si yo creo mi propia realidad y mis propias experiencias o si en esencia soy una víctima. ¿Creo que las cosas me ocurren a mí o que ocurren desde mí? Y esto no tiene que ver con que encuentre los resultados placenteros y beneficiosos o con que mi experiencia resulta negativa o hasta dolorosa de alguna manera.

La claridad en nuestra visión de vida es una materia muy sensible, y curiosamente tiene que ver con saber adónde vas y qué estás mirando en esa dirección en ese momento. Quizá nuestra experiencia de ser o estar se puede decir que está compuesta en parte por una dualidad, es decir, visión (= escoger + intento) y estar mirando en la dirección en la cual nos estamos moviendo.

El tema de escoger y el intento se tratan de una forma más profunda en otra parte de este libro. Aquí simplemente deseo comentar la visión. ¿Qué es? ¿Cómo se manifiesta? ¿Cuál es la diferencia entre visión y fantasía? ¿Cuáles son algunas maneras o métodos para mantenerla clara y también mantener la certeza de que uno está continuamente alineado con su propósito? (con nuestra visión total de vivir, tanto en las unidades concretas de la visión que también se pueden ver como unidades por sí mismas). Primero, ¿qué es visión y cómo se manifiesta? El ser humano es una criatura que busca realizar sus valores, lo que su esencia individualizada o alma ha escogido encarnar físicamente para explorar.

Somos seres espirituales que manifestamos cuerpos y nos expresamos a través de ellos. El cuerpo es un tipo de alma materializada que nos permite expresarnos como almas en el mundo físico y tener ciertos tipos de comunicaciones y relaciones, o digamos contacto, con otras almas y con el resto de la vida. Entre otras cosas, el mundo físico es una dimensión de materia densa y formas o construcciones, cuyo propósito se acerca más a su sentido metafórico y a las creencias que asociamos con ellas, más que con su función o aspectos operativos. La parte operativa tiene que funcionar también para que la

metáfora tenga la gama completa de poder, de valor y de sentido en nuestras vidas.

Por ejemplo, una foto de un coche es una metáfora, pero una manifestación física en 3D de ese coche tiene una realidad más amplia para nosotros, en lo que se refiere a sus posibilidades físicas, aunque sigue siendo una metáfora. Así que una foto de un coche es tan real como una máquina de metal, pero nuestra experiencia y sentido de las posibilidades parecen más limitados. La foto parece más la semilla de las posibilidades, y el coche físico, la fruta que podemos disfrutar y compartir con otros. Lo cierto es que las dos son metáforas para todas esas cualidades que los coches pudieran representar en nuestra vida, cosas como libertad, poder, movimiento, belleza, comodidad, velocidad, prestigio, cambio, seguridad, oportunidad, etcétera.

Lo que podemos considerar una visión clara comienza con tener la capacidad de traer a nuestra conciencia cualquier patrón de cualidades y valores que se interrelacionan entre ellos y que tú crees que estás explorando en esta encarnación. Este patrón interrelacionado de valores a menudo está simbolizado por un objeto, un hecho o algún tipo de experiencia. Ese símbolo o metáfora se convierte en nuestra visión o la experiencia o meta que buscamos.

En la práctica, puedes comenzar haciendo una lista de todas las cualidades que se te ocurran y los valores que son importantes para ti. En tu lista puedes tener cincuenta o cien cualidades y también un número similar de valores sociales; y de estas dos listas escoge una docena de cada una y escribe un poco sobre lo que significan para ti en términos muy terrenales, muy concretos. La libertad, por ejemplo, puede estar asociada para ti con libertad de movimiento de una actividad a otra, o de un lugar a otro; un valor puede ser mantener el entorno de la forma menos contaminada posible.

Ahora prepara una lista de cosas que tú puedes hacer para ti y para los demás. Si pones estas tres listas juntas, vas a ver cosas que se alinean perfectamente y otras que indican posibles conflictos. Por ejemplo, para el individuo que valora la libertad de movimiento y también el mantener su entorno sin contaminación, quizá tener un coche de gasolina le puede generar un conflicto; depende de la perspectiva que uno escoge y cómo la expresión o la acción en metáfora de esa cualidad más el valor se encuadra en su visión total. Si esa persona escogiese vivir en las montañas, lejos de una ciudad grande, podría estar justificado tener un *jeep* de gasolina, incluso uno eléctrico, si estuviese disponible. Él lo puede justificar diciendo que la polución de su *jeep* no desequilibra la naturaleza de su entorno. Tal vez parezca que esto no afecta de forma directa a la cuestión de cuánta polución es admisible, pero yo lo considero una base válida. En primer lugar, los *jeeps* eléctricos no están disponibles ahora, y tampoco siento que tengamos que buscar ideas de perfección, tanto como para expandir nuestros niveles de calidad de vida de forma más amplia o elevada en cada fase de nuestras vidas. Esta misma persona también puede querer organizarse para minimizar el uso del *jeep*.

Con estas tres listas es posible que emerja una imagen que está compuesta de una serie de actividades y formas a través de las cuales tú estás dispuesto a relacionarte para dar, participar y estar comprometido; el jardín físico o las formas de tu vida a los cuales tú te estás entregando totalmente y sin condiciones.

Lo que ocurre es que cuando eres consciente de esas cualidades y valores básicos, se convierten en las lentes a través de las cuales miras la vida y sus formas metafóricas, lo que nosotros solemos llamar «el mundo real». Por ejemplo, un coche representa algo muy diferente para un mecánico, que lo ve como un médico mira a un paciente, que para un vendedor, un ama de casa o un diseñador. Lo importante es que usamos estas lentes cuando estamos observando y lo tenemos de experiencia. Un escritor ve un libro de forma diferente a una persona que no escribe; los dos van a ver el contenido del libro de forma diferente, en función de las cualidades o valores que le importen a cada uno de ellos como persona.

Aunque lo he indicado antes, vale la pena aclarar la diferencia entre visión y fantasía. Visión es una relación basada en dar y participar; está enfocada en comenzar un proceso y disfrutar de cada paso de ese proceso o de vivirlo en sí mismo. También reconozco los beneficios que esto puede aportar a los demás. Igualmente, podemos identificar cierto potencial o beneficio personal para nosotros. Esto es solo una consecuencia y, si es que llega, llega por sí misma. Podemos prepararnos para cuando llegue, y nada más, porque no hay impaciencia sobre cuándo va a llegar ni frustración porque no ha llegado.

Como ejemplo podríamos mencionar a la persona que realmente le gusta la jardinería. Disfruta de preparar el terreno, de plantar las semillas, de cuidar y cultivar sus árboles y su jardín, y se entrega por completo. Por supuesto, él reconoce que en algún punto sus manzanos van a dar manzanas, pero eso es una consecuencia natural y hay muy poco que él pueda hacer para acelerar el proceso. También te digo que la idea de apurar un proceso es irrelevante, pero sí podemos tener una idea general sobre más o menos cuándo va a ocurrir y estar preparados para ello. Si los manzanos empiezan a dar sus manzanas en el otoño de su tercer año, entonces en lo que se va acercando ese tiempo vale la pena tener unos cestos preparados, así como algún plan de recogida y distribución para las manzanas, en especial para las que él no va a consumir para evitar que se pudran o no se coman. Lo que sin duda disfruta la persona es el proceso creativo de jardinería y el saber que esto también aporta algún beneficio a los demás. Esto, en términos de contexto, es un compromiso con una relación de dar que también está basada en una autorrealización creativa, un placer personal y el compartir los resultados con los demás.

La fantasía está más asociada con el recibir que con el dar; es un enfoque en los frutos de un proceso más que en el proceso en sí. La fantasía parece que implica un sentido de carencia, de algo que falta en nuestras vidas, y que pensamos que si estuviera

ahí, haría que nuestro placer subiera de forma significativa. Todas las fantasías se relacionan de alguna manera con nuestro sentido de poder personal; es una forma o metáfora que parece que confirma una expresión particular de poder personal. La fantasía sexual es un buen ejemplo. La fantasía sexual que tiene raíces en el poder creativo se puede expresar en distintos escenarios sexuales.

El individuo que fantasea con cierto tipo de encuentro sexual con mujeres bellas o con personas famosas, como estrellas de cine, está expresando la creencia de que él no es dueño del suficiente poder creativo como para poder incluirlo en su vida. La mayoría de los hombres, por ejemplo, no tienen fantasías sexuales relacionadas con prostitutas, ya que la única cosa necesaria para realizar un acto sexual con una prostituta es dinero y ponerse de acuerdo en que es algo muy impersonal. Ella está contigo por el dinero y no por tu poder personal o tus otras cualidades, como ser guapo, inteligente, encantador o tus cualidades espirituales. No, un hombre podría tener una fantasía sexual con una estrella de cine, una vecina preciosa o una amiga o colega de trabajo, y hasta una chica de una revista. Estas chicas son personas con poder, el poder para escoger y darle al otro para que escoja. En una fantasía sexual, la persona se imagina conociendo y conquistando de forma creativa, seduciendo al otro o siendo seducido, lo que puede producir, incluso, hasta un sentido de conquista mayor, ya que puede sentir que «yo no he hecho nada más que ser yo mismo». La implicación es que él tiene suficiente poder y suficiente atractivo como para seducir a esa persona poderosa, así que uno se convierte en el elegido entre muchos.

A casi todos nos gusta comer comida deliciosa, pero por lo general no tenemos fantasías de comida, salvo en medio de un ayuno o una dieta. La mayoría de nosotros sí tenemos un antojo hacia un plato en particular y nos sentimos suficientemente poderosos como para poder comprar los ingredientes y prepararlo o ir a un restaurante donde lo hacen y pagarlo. Conozco el caso de una persona que tenía un antojo de comida francesa y se montó en un avión y se fue a París por unos días. En mi caso, en lo que se refiere a comida, noto una reacción distinta: para mí está asociada con viajar y con cambios de localidades. Cuando una parte de mí tiene el impulso de cambiar de lugares o espacios físicos o países, empiezo a notar que me estoy cansando un poco de la comida y de los sabores de donde estoy. No es que me dejen de gustar estas comidas, pero noto un tipo de aburrimiento culinario que empieza a acercarse a mí como una nube. Cuando esto ocurre encuentro que un viaje es lo apropiado, y si empiezo a mirar adónde me gustaría ir, los lugares surgen rápido. Por fortuna, como escritor, yo puedo llevar mi arte conmigo unos días, semanas o meses a otro lugar, y eso no necesariamente interfiere con el hecho de estar alimentando mi alma de forma creativa o sintiéndome productivo; por el contrario, estos cambios de entorno son inspiradores. Yo he conocido otros escritores que planifican un artículo o libro en su casa, pero para escribirlo cambian su entorno por

completo o crean unas vacaciones de trabajo. Escribir es una actividad que es eficaz solo por unas cuatro o seis horas diarias, y depende de si la persona escribe mejor por la mañana, por la tarde o por la noche. El escritor puede organizar su día para hacer otras cosas de acuerdo con su nueva localidad y combinar trabajo con vacaciones, y equilibrar así la intensidad del trabajo y del juego.

En la visión se trata de participar y dar por el solo gusto de hacerlo; la fantasía está más que nada relacionada con un sentido de carencia o de falta de poder personal, como si la vida de uno y el momento presente no fueran suficientes y uno vive la diferencia dentro de la imaginación.

Algunas veces una fantasía puede ser lo suficientemente fuerte como para estimular la actividad física, en especial cuando se relaciona con la carrera profesional y el poder social. Ahora, como motivador fundamental, realmente las fantasías dan poco hasta que se realizan, sus beneficios duran poco y notamos que queremos más. Hay poca satisfacción en el proceso y también en el resultado. Tal vez deseábamos un cambio de título no por las consecuencias o las responsabilidades más grandes, sino por tener ese título, y cuando lo tenemos, pronto descubrimos que estamos proyectando nuestro sentido de falta de poder en otra cosa que queremos más, y los resultados materiales o sociales por sí mismos solo duran un tiempo corto.

La satisfacción personal profunda y que dura en el tiempo se produce a través de esas actividades que alimentan nuestra alma y no de esas motivaciones cuyo resultado solo alimenta nuestro ego o nuestro sentido de separación y falta de poder.

LOS GEMELOS

Los gemelos están asociados con nuestra naturaleza de niños; físicamente, se encuentran detrás de las espinillas. Las espinillas son rectas, con huesos sensibles a los impactos por golpes; los gemelos, incluso cuando tienen muchos músculos, son redondos, más blandos que el hueso y menos sensitivos a impactos externos. El gemelo izquierdo es nuestra niña femenina, y el gemelo derecho, nuestro niño masculino. Funcionalmente, los músculos nos dan la capacidad de saltar y poder dentro de nuestro movimiento físico, un tipo de vitalidad juvenil. Esto es especialmente importante en el juego y el baile. Esta vitalidad juvenil, la capacidad de saltar —como un cambio de tiempo y de mundos— y el efecto muscular de poder subir o elevarse, tanto física como metafóricamente, es uno de los aspectos clave de nuestra naturaleza de niños; también simboliza el aspecto de algo nuevo y la inocencia.

De la misma manera que en las otras metáforas del cuerpo, existen redes de creencias conectadas con cómo miramos a este niño o esta niña y a nuestra naturaleza infantil. Es posible que creamos que nuestra niñez fue feliz o infeliz, reprimida y sin apoyo, aventurera o aburrida. Esto sería un juzgar acumulativo. Nuestras creencias pueden relacionarse con expresiones como «los niños no lloran», «las niñas no son buenas en matemáticas», «los niños deben ver y no oír», «los niños son más importantes que los mayores» o «solo a los niños entre ciertas edades se les permite ser espontáneos, expresivos; los niños requieren disciplina de un tipo u otro»; quién sabe si esto es la raíz de nuestra comprensión limitada de disciplina, que no es como la gente cree, que es hacer cosas que no te gustan o que no quieres hacer, pero hay que hacerlas porque te van a servir más adelante en tu vida; o como que «el juego es lo que los niños hacen porque no tienen responsabilidades como ganarse la vida o llevar una casa». Vale la pena observar que coincidiendo con la pubertad, tanto en niños como niñas, a menudo se producen calambres en los gemelos, y los médicos a veces lo denominan «dolores de crecimiento».

Todos nosotros tenemos un niño y una niña interior. Ese ser o esa naturaleza de niño es una fuente tremenda de poder, vitalidad, creatividad y placer. Posiblemente esa naturaleza de niño es una metáfora compuesta de las distintas cualidades universales, tanto positivas como negativas, que se permiten expresar de forma consciente, y porque así lo deseamos. Estas cualidades reafirman el sentimiento de que nos quieren y que estamos apoyados, que somos hijos del universo.

Los acontecimientos en nuestra vida como personas adultas aparecen algunas veces como frustrantes o faltas de ciertas cualidades y sabores. Teniendo en cuenta que las circunstancias no tienen un sentido, pero que somos nosotros quienes les damos sentido desde nuestra perspectiva individual, a menudo podemos descubrir que la causa de esta

frustración pudiera tener origen en alguna parte de nuestra naturaleza de niño que está siendo reprimida o suprimida; que hay alguna creencia que limita a ese niño o niña que aún es parte de nuestra idea de identidad personal y que impide nuestra capacidad para tener y disfrutar de algunos tipos de experiencias muy concretas, como, por ejemplo, disfrutar del trabajo.

Para los niños, la experiencia del colegio es de carácter compuesto: es una situación social, de aprendizaje, una experiencia de juego, una oportunidad de expresar cierto grado de identidad personal y también de expresar independencia fuera de la casa y de la familia; también es un lugar donde empezamos a tener experiencias de éxito y alta autoestima o también de fracaso y de baja autoestima; también empezamos a desarrollar un concepto de la idea que llamamos «trabajo». Desafortunadamente para muchos, en nuestra sociedad el trabajo tiene una connotación negativa y no se asocia con el juego, ni con la participación ni con la contribución. Por el contrario, se asocia con estar obligado a hacer algo que no nos gusta, pero que nos dicen que es necesario para nuestro bien y porque es un deber. Una metáfora obvia dentro del contexto educacional es la percepción que se tiene de los deberes escolares.

Para la mayoría de los niños los deberes del colegio son algo desagradable, tanto para ellos como para sus padres, porque parten de una noción equivocada sobre por qué existen y sobre su valor. El error está en verlos como una extensión del trabajo de la escuela para poder completar todo el material de estudios de forma adecuada y pasar el examen final. Es fácil observar cómo más adelante esta idea es expresada por la persona que a menudo se lleva el trabajo de la oficina a casa, porque el tiempo no es suficiente para hacerlo en tiempo y forma en las horas establecidas.

Los niños, y los no tan niños, aprenden más con el ejemplo que con las conversaciones de los padres sobre qué es bueno o malo, correcto o incorrecto, moral o inmoral. Considera como ejemplo al niño que en su casa oye a uno o a ambos padres quejándose de su trabajo, su economía, sus colegas, etcétera; a menudo son esos mismos padres los más autoritarios con sus hijos en materia de deberes y de lograr buenas notas, «para que tu vida sea mejor que la mía». Lo que demuestran los padres con sus propias acciones es que trabajar es algo negativo, una cosa obligatoria que uno tiene que hacer, te guste o no, y normalmente lo segundo es lo que aplica. No es difícil ver cómo el niño rechaza y se rebela contra los deberes. Los niños y esa parte infantil nuestra tienen un impulso innato para crecer, para aprender, para experimentar cosas nuevas. Los niños son curiosos por naturaleza y buscan participar e involucrarse personalmente; el hecho es que cualquier actividad en la que nos involucremos totalmente y con alegría se convierte en lo que llamamos «juego». Cuanto más disfruta un niño de una actividad, mejor, pues más capaz y eficiente va a ser en ella.

Mi experiencia es que, como niños, nos gustan las cosas que disfrutamos haciendo, y

después, como mayores, disfrutamos haciendo las cosas en que creemos ser buenos. Vistas desde una perspectiva social, estas actividades nos dan algo que podemos compartir con los demás y por las que seguramente vamos a ser aceptados.

Me parece que hay limitaciones en cómo vemos la experiencia educacional. No quiero explorar esto en gran profundidad en estas páginas, pero hay algunos comentarios, opiniones y sugerencias que sí me gustaría compartir. Una de ellas es que no está suficientemente claro para los mayores y, por supuesto, pocas veces se les aclara a los niños, que vivir y aprender van juntos y que es imposible separarlos. Se aprende tanto o más en el recreo como lo que aprendes en el aula, aunque la naturaleza de la información sea diferente. Y de todo lo que se está viviendo también se aprende. El énfasis debe estar en vivir conscientemente; de hecho, hay más conciencia y compromiso participativo y, por supuesto, menos resistencia en el juego que en el trabajo: incluso podríamos decir que en todo lo que nos involucramos por completo y a lo que damos nuestra atención se convierte en una experiencia de juego.

Aprender no es algo solo mental o intelectual, sino una experiencia de vivir, aunque el enfoque de nuestros sistemas educativos lo hayan relacionado casi por completo con la parte intelectual, con poco énfasis en lo físico, emocional y espiritual. Por «espiritual» no me refiero a ninguna preferencia religiosa, pero sí a una condición humana fundamental; una realidad que a menudo perdemos de vista, porque no la hemos explorado de forma consciente nosotros mismos, o su exploración ha sido dominada por organizaciones religiosas y, en tiempos más modernos, por psicólogos y psiquiatras, empezando por Sigmund Freud.

Los centros educativos, así como la sociedad, demasiado a menudo nos hacen saber de varias maneras que las matemáticas y las ciencias son lo más importante, entendiendo como tal la capacidad de manipular números y materia, y que el resto entra en una categoría de importancia descendente, incluyendo materias como historia, geografía, idiomas, psicología, sociología y artes creativas. A estas últimas las llaman «materia blanda» y las relacionan con un grado de menor dificultad y de valor, es decir, conocimiento duro contra conocimiento blando. Esta materia blanda se considera necesaria hasta cierto punto, pero no importante, a menos que uno piense en ser un profesional en ella. A los niños se les da la impresión del sentido de la palabra «profesión» bastante antes. Y poca atención a seleccionarla. La historia no es tanto reexplorar las aventuras humanas del pasado y los experimentos de vivir y sus sistemas sociales; enseñan la historia como una serie de hechos, de fechas que nos dicen que son importantes y que necesitamos memorizar al menos hasta aprobar un examen. La historia misma no está abierta a un examen de las varias opciones disponibles, sino que se reduce a contar una serie de guerras u otros conflictos de poder. Perdemos de vista el hecho de que lo significativo de una experiencia está en cómo las personas la viven y no tanto el

acontecimiento en sí mismo; no admitimos que lo que llamamos «historia» es un relato compartido por los ganadores y normalmente relacionado o compartido contra los que la pierden; como consecuencia, tanto en el mundo como en nuestras vidas personales, nuestra historia negativa tiende a repetirse una y otra vez, como si no hubiésemos aprendido nada desde la primera vez o con los hechos originales.

En cuanto a las artes creativas es donde tenemos el conflicto educacional más grande, ya que, por un lado, hablamos del valor de las grandes obras de arte como ideas del pasado, y por otro, negamos sus beneficios prácticos. Como sociedad, es posible que no estemos al tanto de lo que es la creatividad y que solo la reconozcamos por sus resultados, como un nuevo invento o como una teoría que permite que nuestra vida sea una experiencia más placentera o que aparentemente funcione mejor.

La idea de que cada persona crea su propia realidad, que la realidad depende del observador consciente, es algo ajeno a la mayoría de los sistemas educativos; que cada uno de nosotros creamos nuestras experiencias porque las escogemos a través de nuestros intentos basados en nuestras creencias es más bien algo desconocido o, por lo menos, no aceptado dentro del marco educacional. Curiosamente, es un dato que ya tiene cierta validez científica, pero que es prácticamente ignorado.

Nosotros no reconocemos el arte y la creatividad como una actitud y una perspectiva para vivir, sino solo como algo que uno hace por placer en su tiempo libre, porque por supuesto ni siquiera consideramos que pudiéramos ganarnos la vida como artistas, sea cual sea el arte. Los artistas, entendidos desde ese punto de vista, son personas especiales que de alguna manera están destinadas a ser artistas; por ejemplo, Mozart escribiendo una ópera a los nueve años, o a perseguir algo porque no son capaces de hacer lo que realmente vale la pena y es productivo. El campo de la enseñanza en sí mismo no está visto como un arte creativo, sino como una máquina tridimensional para compartir información, métodos y algo de función de canguro. Los padres están ocupados haciendo las cosas más importantes de la vida. Hasta hay una frase cínica según la cual existen los que pueden y lo hacen, y los que no pueden y enseñan. No nos damos cuenta colectivamente de que arte y creatividad son una actitud y una perspectiva, un juego de lentes a través de las cuales miramos la vida, y que el contenido de la creatividad es el idioma a través del cual nos expresamos físicamente y de otras maneras.

Pocas personas en este culto del «cientificismo» son conscientes de que el arte siempre ha estado muy por delante de la ciencia en todos los campos; y que, incluso en la ciencia, los grandes saltos han sido más bien de inspiración que de manifestación del método científico. Los grandes avances de la ciencia han sido obras de arte en su comienzo, y muy a menudo el resto de la ciencia las ha rechazado hasta que por fin la verdad se establecía más allá de cualquier duda. La ciencia y la aceptación científica son hechos colectivos, mientras que el arte y la inspiración son experiencias individuales.

Hay muchos ejemplos sobre esta inspiración en los avances científicos: la forma del anillo de benceno, así como la del ADN, llegó a sus descubridores en sueños. Se dice que Einstein se imaginó montado a caballo encima de un rayo de luz y paseándose por el universo y que esta experiencia dio origen a la teoría de la relatividad, una teoría que al principio fue casi por completo rechazada por todos sus colegas científicos. El mito asociado con la ley de la gravedad relata que Newton se inspiró cuando una manzana le cayó en la cabeza. De hecho, cualquier idea nueva, sea cual sea su naturaleza, es siempre creativa y se refiere a un momento de inspiración más que de análisis, pero enseñamos que la creatividad y el arte no son algo práctico y funcional, excepto en casos raros de genios artísticos. Da pena, pero nuestros valores educativos como sociedad tienden a ser mecanicistas y materialistas y están determinados por el mercado laboral del momento. La cuestión es que el mercado laboral no está determinado por lo que se enseña en las escuelas.

En la década de 1950, después del *Sputnik* y hasta la de 1970, ciencia y matemáticas eran las materias que seguir. Parecía que alguien con cualquier aptitud debía ser animado a ser ingeniero o economista. Después, a finales de la década de 1970, como teníamos una sociedad con demasiados ingenieros, muchos de ellos desempleados y más de uno con doctorado, tuvieron que aprender a ser camareros; ellos tenían mucha información, pero nadie les había ayudado a identificarse con su creatividad; los trabajos eran algo que otras personas creaban y te daban, y el doctorado era un paso más en la rueda científica o casi tu credencial de pertenecer al sindicato académico.

La naturaleza de niño es ese aspecto del ser o de identidad personal espontánea, creativa, conscientemente inocente, que está en contacto constante con la totalidad cósmica; es esa parte flexible, poderosa y que acepta cambios porque así es; esa parte conoce su realidad como alma. Contra esta base natural escogemos creencias que limitan la expresión de estos aspectos de distintas maneras; hasta los distorsionamos para que quepan dentro del marco adulto de la sociedad. Esta adulteración de la naturaleza de los niños es un proceso de politizar, un intento de crear más de lo que hay, el statu quo, y de resistirse a los procesos dinámicos de la vida.

LAS RODILLAS

Las rodillas se relacionan con los padres: la derecha, con el padre, y la izquierda, con la madre; figuras de autoridad, símbolos de poder, y poder en las relaciones tanto materiales como no materiales, así como con las formas y los recursos materiales. En términos de vivir una vida más consciente, las rodillas son un área especialmente significativa del cuerpo. Es con esta metáfora de las rodillas con la que expresamos nuestra relación fundamental y nuestras creencias sobre padres, poder, autoridad y recursos.

La rodilla derecha es el padre activo o el poder masculino, leyes y límites no materiales o espirituales, o recursos no materiales o espirituales; y en esencia es el principio masculino. La rodilla izquierda es la madre, un espacio creativo o un contexto creativo, la receptividad, la alimentación básica, la nutrición, el poder de manifestar, y la capacidad de manifestar formas, sustancias y materia o recursos mundanos.

Las rodillas son una parte del cuerpo en la que se puede decir que casi todo el mundo, con pocas excepciones, ha tenido algún tipo de dolor o incomodidad, sea por una lesión, un golpe o una caída, o solo por estar arrodillado demasiado tiempo en una superficie dura. Para entender mejor la naturaleza de estas condiciones relacionadas con las rodillas vale la pena explorar algo sobre el proceso del desarrollo humano así como la naturaleza de la relación de padres e hijos.

El ser humano comienza como un infante pequeño, vulnerable, dependiente y totalmente abierto a la experiencia del mundo, aunque no podemos decir que el niño sea una tabla rasa o una pizarra limpia del todo. El niño es un ser completamente consciente, aunque no en términos de experiencia sobre el mundo externo, sino más bien como un pequeño animal. La mayor parte de su conciencia está enfocada en su mundo interior, que es una dimensión no material, pero esta no es su primera encarnación, y él ha escogido estar aquí para explorar y tener una experiencia dinámica concreta o específica, un patrón de cualidades, valores y sensaciones de vivir; estas son las lentes más generales a través de las cuales él empieza a observar y a relacionarse con la realidad física. En estas fases tempranas de vida, él también retiene ciertas memorias relacionadas con vidas anteriores que facilitan su proceso de aprendizaje.

Estas lentes no específicas le permiten empezar a interpretar su mundo, le ayudan a orientar su perfección. Algunos ejemplos de cómo estas cualidades, valores y deseos como sensación orientan nuestra percepción se dan cuando estamos tristes o felices y nos parece que el mundo está en un estado similar; cuando estamos cansados, tenemos hambre, sed y entonces evaluamos el entorno en términos de cómo puedo o no puedo satisfacer estos deseos; cuando estamos buscando trabajo, leemos la lista de empleos en el periódico y evaluamos la información en términos de las cualidades, los valores y las posibles sensaciones que ese trabajo indica y la relacionamos o comparamos con la idea

de quiénes somos y el patrón de cualidades y valores que buscamos satisfacer a través del trabajo, la metáfora del trabajo como nosotros la interpretamos.

Para el niño, el proceso de nacimiento es una experiencia del mundo adulto y basado en cómo él interpreta su primer acto mundano; establece una serie de creencias sobre el lugar y la situación en la que se encuentra. Si el proceso de nacer ha sido especialmente traumático como él lo ve, entonces las creencias establecidas en ese proceso van a colorear su percepción en lo que va desarrollando su vida, hasta que él cree nuevas creencias que anulen o cambien sus creencias originales. Este trauma no necesariamente tiene que relacionarse con algo peligroso. Por ejemplo, la enfermera en la habitación de parto podría haberlo separado de su madre por alguna razón totalmente práctica, como para bañarlo o limpiarle el cuerpo, pero él podría haberlo interpretado como ser abandonado por su madre y dar así origen a la creencia de que en su vida las mujeres lo dejan y, más adelante, en su relación con mujeres, crear las circunstancias que animen a que sus relaciones femeninas lo dejen y así otra vez sentir que ha sido abandonado. No está fuera de lugar aquí mencionar que, a niveles muy profundos, todos los niños sufren traumas de nacimiento y lo relacionan con manifestaciones o expresiones de amor; de hecho, es el mismo trauma el que orienta al niño en su camino espiritual, así que por fin el término «trauma» no es exactamente un término correcto; de hecho, el proceso de nacimiento o el guion, es algo que escogemos antes de nacer, al mismo tiempo que escogemos a los padres. Esto se relaciona de forma muy específica con el motivo que tiene el alma para encarnarse en ese lugar, tiempo y entorno familiar. Estas lentes de creencias le van a servir tanto a él como a sus padres en los años siguientes en términos de desarrollo, incluido el desarrollo del niño, por supuesto.

En este punto vale la pena explorar algo sobre la relación entre padres e hijos. Algo básico es darse cuenta, o por lo menos considerar, que espiritualmente es el niño el que viene a criar a los padres, a ofrecerles una variedad de situaciones, de retos y beneficios que van a permitirles adelantar su crecimiento espiritual. Este proceso de dar de forma creativa también sirve para el desarrollo del niño en términos de cualidades, valores y sensaciones que él ha venido a explorar y, a la vez, también a evolucionar.

Para el niño, los padres son una metáfora de su fuente mundana de nutrición física, emocional y mental; una especie de entorno que organiza y administra su mundo; es la metáfora de su comienzo en el mundo y de su lugar dentro de él; es su materia prima, el guion a partir del cual él va a escribir y evolucionar en el futuro, un futuro similar al de sus padres, aunque en cierta manera usando diferentes formas y metáforas. De alguna forma, los hijos representan en términos de cualidades y valores posibles futuros disponibles para los padres, y también representan el tipo de creencias y actividades que los padres están expresando y que pudieran necesitar cambiar. Los hijos, en especial en sus años jóvenes, no intentan cambiar a los padres a través de argumentos intelectuales o

explicaciones, sino que lo hacen a través de cómo viven sus vidas y por cómo reaccionan ante distintas situaciones. Como la mayoría de los padres no reconocen esto o no lo aceptan por completo, se centran más en la idea de cambiar al niño o intentar hacer al niño más como ellos que en entender la naturaleza del comportamiento del niño y mirarlo como un reflejo de deseos y valores que ellos mismos tienen reprimidos. Los padres muchas veces quieren que sus hijos lleven su nombre como si fueran extensiones de ellos mismos, como si el niño fuera un objeto del cual fuesen su dueño.

De lo que estos padres no se dan cuenta es que, en un sentido, el niño es una extensión, pero es para que el padre que lo observa se comporte más como es el niño; más que animando lo opuesto, que sea el niño el que se comporte de maneras aceptables para él. Este proceso de reflejo o de espejo es igual a lo que el resto de la vida nos ofrece a nosotros. En la mayoría de los casos, escogemos ver los acontecimientos de nuestra vida como si estuvieran separados de nosotros, más que manifestaciones físicas o reflejos organizados de las ideas, conceptos, cualidades y comprensiones que tenemos. Shakespeare dijo que el mundo es un escenario, y tenía razón. Cuando vamos al teatro nos involucramos en el drama de los personajes, pero a la vez estamos interpretando esas acciones en términos de lo que representan dentro del marco de una obra y cómo entendemos quiénes son o lo que representan; exploramos lo que el guionista estaba intentando demostrar y comunicar a través de la interacción dramática de los personajes, que también reflejan una parte de nuestras vidas.

A mí no me sorprende que las novelas y las películas de aventuras siempre tengan audiencias numerosas. La vida es una aventura. Hemos venido aquí a asumir retos conscientes y creativos. Son esos desafíos los que nos permiten explorar la esencia de varias cualidades y valores sobre la vida y lo que es vivir.

Desde un punto de vista de contexto y de organización de vivir, vale la pena separar nuestras vidas en cuatro categorías: física, emocional, mental y espiritual. Aunque reconozco que cada acción o acontecimiento en nuestras vidas incluye los cuatro aspectos, solemos poner énfasis en uno de ellos sobre los otros, en términos de cómo los vivimos. El mismo hecho, según dos personas o dos observadores diferentes, se puede vivir con un enfoque distinto. Por ejemplo, para una persona la actividad de escalar una montaña puede ser un reto en su relación con su condición física y con la condición física de la montaña; para otra, puede ser un desafío más grande en su estado emocional, porque existe un miedo tremendo al riesgo o a las alturas a las cuales se va a enfrentar. A una tercera persona le puede representar una tremenda actividad intelectual organizar la escalada, escoger el equipo correcto, evaluar la situación paso por paso y después comparar los resultados con su visión original de lo que va a vivir. Las situaciones no tienen un sentido; nosotros le damos el sentido y, dentro del contexto de ese sentido, tendemos a dar énfasis a uno o dos aspectos fundamentales que prevalecen sobre los

otros; creamos una perspectiva basada en lo que escogemos según nuestras creencias e interpretaciones, pero los cuatro aspectos siempre están presentes.

Al organizar tu plan de vida, asume desafíos conscientes en las cuatro áreas. Observa especialmente y de forma consciente aquellas áreas a las que por lo general no les pones énfasis. Si tienes sobrepeso y has sido físicamente pasivo durante algún tiempo, quizá sería buena idea escoger un programa de acondicionamiento físico que pudiera incluir dieta, ejercicio, deportes o algún uso de tu energía física que creas apropiada. Por ejemplo, podrías decidir pintar tu casa o crear un huerto y cuidarlo. Si lo que deseas es un desafío o reto intelectual, podrías involucrarte en el estudio de alguna materia nueva y después buscar la manera de compartir ese resultado con los demás. Para un desafío emocional, podrías probar a vivir en una cultura completamente diferente durante algunos meses, donde los patrones emocionales sean distintos a los que estás acostumbrado. Un nórdico podría escoger vivir en una cultura latina como España o Italia, mientras que otro podría asumir un desafío artístico como pintar, escribir o componer música.

Vamos a explorar un poco más cómo los padres intentan cambiar a sus hijos para que sean como ellos.

Todos los padres necesitan ser más conscientes de un hecho básico de la encarnación en la Tierra y casi nadie es consciente de ello. Una de las razones por la que los niños escogen a una pareja de padres en particular y un entorno es porque le ofrece un modelo físico, fundamental, a través del cual ellos van a vivir sus vidas. Expresado en términos más directos, todos los niños hacen las mismas cosas, en especial cuando se refiere al trabajo que hacen sus padres; la única diferencia es que a veces lo hacen a través de diferentes metáforas y formatos que combinan las áreas de actividad de los dos, pero de una manera nueva.

Por ejemplo, mi área de actividad creativa o de trabajo es enseñar, escribir, comunicar, dar consejos, todo ello dentro de un contexto creativo, espiritual y sanador. La madre de mi hijo es artista y maestra de escuela especializada en impartir arte. A ella también le encanta la jardinería. Nuestro hijo es un consejero en comunicaciones de ordenadores, especializado en diseños de sistemas de ordenador y de operaciones de mantenimiento. También está interesado en temas de multimedia y en gráficos por ordenador. No hace mucho diseñó una silla que combina sonidos, gráficos digitales, colores, cristales y conocimientos esotéricos. La silla es un instrumento de meditación, relajación y expansión de la mente y está dentro del contexto de sanación espiritual. Él también imparte cursos para clientes y ejerce como consejero a individuos y empresas en el uso de la parte operativa de los ordenadores. Él se relaja mucho con la jardinería y hace poco creó un proyecto de agricultura.

Mi padre era barbero (visto de otra manera, ayudaba a las personas a organizar sus

cabezas), y como cualquier barbero él también servía de consejero y confesor a muchos de sus clientes. Mi madre era costurera. Yo me identifico con estos dos aspectos: ayudar a la gente a organizar conceptos y después darles esas maneras (ropas) a través de las cuales pueden funcionar mejor en el mundo.

También hay una relación que incluye a los abuelos. Cuanto más ha conocido uno a los abuelos o más ha sabido sobre ellos, de forma más clara se muestra este árbol genealógico de caminos espirituales. Lo que también se hace evidente, juicios personales aparte, es que todos hemos escogido conscientemente a nuestros padres como punto de partida para, desde allí, continuar nuestro camino y, a la vez, servir como espejos de posibilidades a nuestros padres. Esto es así siempre. Es valioso explorar esto en tu propia situación. En esta exploración, el uso de metáforas y la abstracción de cualidades de estos contextos físicos pueden ser útiles. De hecho, somos seres espirituales. La espiritualidad es una condición humana; la religión o las preferencias religiosas están relacionadas con la cultura y el contexto en el cual mantenemos el concepto de una religión. La búsqueda de la verdad de la humanidad sobre ella misma y sobre la vida existe desde siempre; conocernos a nosotros mismos es nuestro desafío eterno.

La rodilla derecha se relaciona con el padre, con creencias concretas, opiniones, juicios y experiencias en las cuales nuestro padre o el concepto de padre es la metáfora principal. También se relaciona con asuntos no materiales o con el poder cósmico, y la autoridad o las leyes universales que llevan al ejercicio de ese poder en esta dimensión física, lo que llamamos «mundo». La rodilla derecha es una metáfora relacionada con símbolos de autoridad. En general, todo acontecimiento relacionado con la rodilla derecha, sea ese contacto doloroso o placentero, es a la vez una comunicación interior de una parte profunda de nosotros mismos, del alma hacia nuestra personalidad.

La rodilla izquierda se relaciona con la madre, fuentes y recursos materiales, con forma, y con materia densa (*mater*, en latín, significa «madre»). También incluye la experiencia del nacimiento físico y de la muerte en todas sus formas.

Ya que hemos comentado algo sobre la manera a través de la cual los hijos reflejan o sirven de espejo para sus padres, también podemos comentar algunos aspectos del proceso metafórico y de espejo y de cómo aparecen en nuestra vida.

Cada uno de nosotros posee una dinámica de potenciales que son los distintos aspectos de personalidad. Podríamos compararnos con un diamante con muchas facetas dando vueltas en el espacio; los otros también son como diamantes dando vueltas. En cada contacto con una persona les enseñamos uno o más aspectos de nosotros; esta elección también está sincrónicamente relacionada con algún aspecto que ellos, por algún motivo, necesitan reconocer o ver dentro de ellos mismos.

Lo contrario también es cierto. Lo que nosotros vemos en ellos también son aspectos nuestros. En este sentido, podríamos decir que la persona cuya personalidad no nos gusta

nos está sirviendo de espejo. Está reflejando aspectos nuestros que tendemos a rechazar en nosotros mismos, pero que siguen estando ahí. Otra manera de decir esto es: cuanto más extensa es nuestra lista de personas que no nos caen bien, menos aceptamos esas cualidades en nosotros mismos. Sí, siempre estamos mirándonos en espejos de la dinámica de nuestra personalidad.

También es importante tener en cuenta que la faceta que una persona expresa en nuestra presencia, lo que crea nuestra opinión de quién y qué creemos que es, es solo una parte de esa persona. Para otros, esa persona puede reflejar cualidades por completo diferentes y, en efecto, es así. Muchos de nosotros hemos tenido la experiencia de oír a alguien describir la personalidad y las características de alguien que creemos que conocemos muy bien, pero, en términos de cómo la otra persona lo observa, parece como si estuviera describiendo a un extraño. Otra manera de cómo estos espejos aparecen en nuestra vida es a través de nuestra colección de conocidos. Muchos de nosotros hemos tenido experiencias de cambios significativos en nuestro punto de vista del mundo y hasta en nuestro estilo de vida, y es entonces cuando hemos notado que, a la vez, también cambiábamos de conocidos y algunas veces hasta cambiaba la relación con nuestros amigos y familia. Esto ocurre con frecuencia en las empresas cuando una persona cambia de categoría laboral o de nivel económico. Parece como si ahora tuviésemos otros intereses y que nuestros viejos amigos o conocidos ya no nos satisfacen en la manera que alguna vez lo hicieron. Esto no indica que dejemos de verlos, y aunque algunas veces resulta de esa manera, lo que sí indica es que el marco de esa relación ha cambiado de forma significativa. Es fácil ver cómo esto puede ocurrir cuando hay un cambio extraordinario en las circunstancias económicas, pero sospecho que nos equivocamos a menudo en cómo interpretamos este cambio.

Recuerda que el dinero es una metáfora del poder y de la expresión del poder creativo externo. Imagínate a dos personas que ganan 25.000 euros al año. De buenas a primeras uno de ellos hereda tres millones de euros. El heredero necesita ahora expresar este poder en el mundo, no solo en su estilo de vida, sino también en cómo administra esta riqueza. Ahora él se encuentra con una gama de circunstancias, desafíos, oportunidades físicas y otras consideraciones que son por completo ajenas a la otra persona. En este sentido, podemos empezar a entender lo que quiere decir: que uno puede tener muchos conocidos, hasta algunas relaciones íntimas, pero muy pocos amigos o personas con quienes nos podemos relacionar desde el alma sin consideración económica o social. Ellos son más como familiares o una extensión familiar. Deseamos darles, disfrutar de ellos como personas, más que querer algo de ellos por creer que nos falta a nosotros. Por supuesto, cuanto más evaluamos a las personas en conexión con sus cualidades intrínsecas, con su alma, en lugar de con sus aspectos materiales, más podemos decir que tenemos amigos reales y podemos disfrutar.

Recuerda que la amistad es una función de nuestro dar, algo que le damos al otro. Como dice el viejo dicho: si quieres amigos, primero se uno tú mismo.

La amistad se puede expresar fuera del marco físico-económico en el cual normalmente operamos. Si reconocemos que estamos aquí en una aventura para explorar y para crecer, entonces esa experiencia de crecimiento es algo que está relacionado con nosotros como personas y se puede divorciar de ese marco material. De hecho, el marco material es en esencia la envoltura de la experiencia, no la experiencia en sí.

Cuanto más asumimos el control y la responsabilidad de nuestras vidas, más podemos reconocer que somos únicos, aceptar la amigabilidad del universo y estar más desapegados de las formas a través de las cuales se manifiestan nuestras experiencias. También estamos más desapegados de emociones de carencia o celos de las formas o cosas que otros han manifestado, por su relativa importancia o falta de importancia, dentro del contexto social. En la película *Pretty Woman*, el actor Richard Gere, como protagonista multimillonario, explica de la siguiente manera por qué nunca aprendió a conducir un coche: «Tuve mi primer coche a los 9 años. Mi padre me regaló una limusina con chofer».

Otra manera de mirar esto es a través de las lentes del arte y ver la vida como una experiencia artística. Cuando conocemos personas en una situación social y hablamos sobre nuestros intereses y actividades artísticas, somos menos conscientes de la posición social de la otra persona. Dos escritores, pintores o músicos pueden explorar y compartir sus experiencias sin considerar el precio de sus cuadros. El arte es claramente un hecho interior expresado externamente. Dos profesionales de cualquier tipo que ven su obra como expresiones creativas (y desafortunadamente, no todos los profesionales lo hacen así) pueden ser a la vez un contacto importante que no tiene nada que ver con cuánto está ganando en el mundo cada uno de ellos. El factor principal es cómo sus decisiones y actividades reflejan sus propias cualidades interiores.

Cualquier comentario sobre la metáfora de las rodillas y de las posibles condiciones de ellas no está completo sin un comentario sobre el poder y la autoridad, que son ideas que se relacionan mucho la una con la otra.

Si tenemos abundancia de puntos de vistas sobre la vida que son limitantes, si tenemos un sentido de carencia exagerada en nuestra vida, una red de creencias que afirma que la vida es una lucha, entonces nuestro concepto de poder es, en esencia, uno de poder sobre estas condiciones que creemos que son la causa que en apariencia nos limita.

Esto nos conduce al asunto de «tener, hacer y ser o ser, hacer y tener». Personas con creencias de carencia en sus vidas suelen decir a menudo que «si tuviera dinero, entonces haría tal cosa y eso me haría feliz». En su mente, necesitan poder sobre una condición o carencia de la felicidad.

Otro de los aspectos es aceptar nuestra situación y expandir nuestro enfoque de cómo consideramos la situación, es decir, extender nuestro sentido de espacio personal. También indica aceptar algo muy fundamental en la vida, entendida como un proceso orgánico de crecimiento. Es el proceso lo que es importante, la aceptación de los desafíos creativos de formas físicas, mentales y emocionales. También es valioso darse cuenta de que «todos los procesos empiezan en el comienzo» a partir de nuestro punto de vista.

Cualquier experiencia completa que deseamos obtener podemos usarla también como una metáfora y crecer en esa dirección o por ese proceso o camino. Todos los caminos, como las cualidades, tienen sabores básicos o consecuencias, y el entorno material es el marco para el sabor de ese camino. El proceso trata de dar, y sobre la dirección y la metáfora de nuestro dar. Esto es otra manera de decir que toda acción o actividad de vida tiene un precio, y se trata de nuestra disposición a pagar el precio generosamente. Ese precio, por lo general, es un precio en nuestra vida más que en dinero. Un hombre sabio dijo una vez que las cosas que solo cuestan dinero en esencia son baratas. En realidad no se trata del precio monetario, sino de nuestra disposición de dar y nuestro compromiso a jugar un juego en particular o a explorar una aventura que es nueva para nosotros, y que nos parece que requiere algo de riesgo y valentía.

Estar indica, primero, estar con nosotros como una manera de aceptación. También indica estar y aceptar nuestras decisiones tanto del presente como del pasado. De este estar podemos tomar entonces nuevas decisiones y entregarnos a estas decisiones. Podemos hacer eso como una expresión de nuestro ser y estar. En este sentido, «estar» y «hacer» son sinónimos. Es el punto en que nuestro hacer o dar está claro, es generoso, sin condiciones y apropiado a las circunstancias del mundo; lo que manifiesta es nuestra experiencia de tener, que también se puede ver como recibir o aceptar con gratitud, una manifestación física, positiva.

Ser, hacer y estar es otra manera de decir «poder con» en lugar de decir «poder sobre». «Poder con» es una perspectiva colaboradora, afirmativa de la vida, y es un punto de vista de ricos auténticos.

La idea de dar y de ser está basada en tener algo que dar a cualquier circunstancia o proceso. Ese tener es un hecho dentro de nuestras vidas en todo momento, aunque muchos nos negamos a reconocerlo, prefiriendo centrarnos en lo que parece que nos falta, ya sea dinero, educación u oportunidad.

El «poder con» se puede ver más claramente cuando desarrollamos un sentido expandido de lo que significa «autoridad» en nuestra vida y las creencias que tenemos hacia lo que llamamos autoridad; nuestra propia autoridad y la autoridad por parte de los otros.

La palabra «autoridad» en sí misma apunta en una dirección correcta: comienza con la palabra «autor». Un autor es alguien que crea un mundo de palabras, ideas,

personajes, situaciones y posibles resultados. Sencillamente, un autor crea un mundo o realidad. El acto de crear trata de una relación comprometida con una idea o proyecto, una relación de dar. Una razón por la que nos es difícil darnos cuenta de que cada uno creamos nuestra propia realidad: que hemos vivido muy pocos instantes de dar conscientemente, sin condiciones, a algún desafío creativo o posible futuro, donde el resultado final era claramente un misterio o algo desconocido. No estamos suficientemente dispuestos a arriesgar, a soñar y a actuar sobre nuestro aparente sueño imposible. No nos damos la autoridad o el permiso para hacerlo y para ver qué pasa, pero aún hay más.

Cada uno de nosotros tiene una parte que sabe que está completamente consciente o iluminada. Esa parte de nosotros no está limitada al entorno del cuerpo o al tiempo presente como lo conocemos. Puede, y así lo hace, explorar posibles y probables futuros, y es consciente de una gran variedad de consecuencias que nosotros, en lo que respecta a nuestra personalidad, encontraríamos tanto positivas como negativas, por lo menos desde la perspectiva inmediata. Estas consecuencias sean positivas o negativas, indican cambio y, algunas veces, cambios radicales. El cambio radical no siempre es bienvenido o es algo cómodo de considerar, ya que puede expandir esa parte misteriosa o desconocida de nuestras vidas. Indica que estaríamos soltando algo de control y seguridad, la seguridad que tenemos en el momento y con la cual estamos familiarizados.

En los primeros capítulos he hablado sobre las cuatro preguntas básicas de la vida; la primera era sobre si el universo es amistoso; la segunda, si yo creo mi propia realidad. Estas son preguntas que tenemos que vivir, y no solo estar convencidos de ellas intelectualmente. Si no tenemos la respuesta como vivencia, se convierten en algo meramente intelectual, un pensamiento interesante que parece que se aplica a otros y que ellos son los que tienen suerte.

Puedo citar decenas de ejemplos de mi propia vida cuando conscientemente escogí lo desconocido, y en cada caso me alegro de haberlo hecho, porque los acontecimientos que ocurrieron fueron sorprendentemente positivos y de gran apoyo; esos pequeños milagros de la vida que uno nunca puede anticipar.

Si sabemos que la vida va a intervenir, ¿en verdad importa el cómo o si esa manera nos va a servir para atender las necesidades que tenemos en el momento? El factor sorpresa forma parte de la excitación de estar vivo. Hasta que no tomemos riesgos similares parecerá como si estas cosas solo le funcionaran a los otros y no a nosotros. Tengo varios amigos que disfrutan de estas anécdotas de mis aventuras, pero creen que esto solo me ocurre a mí, como si de alguna manera yo tuviera el teléfono secreto de Dios. El hecho es que también conozco varias anécdotas de otros amigos que también tomaron riesgos similares y en todos los casos funcionó bien o hasta mucho mejor de lo que pudieran haber imaginado. Sí, cada uno de nosotros tenemos la autoridad para crear

nuestra realidad, para movernos hacia lo desconocido solo con el conocimiento que la vida nos apoya en relación con quién somos, dónde estamos y qué necesitamos. Es entonces cuando podemos tener esa experiencia de «poder con». Nosotros damos poder a la situación sin condiciones, y como respuesta, sentimos el poder a través de una variedad de formas, de cómo estamos empoderados, y eso nos llega como un regalo o como una sorpresa, y a todos nos gustan las sorpresas agradables.

Vivir es una serie de sorpresas constantes. ¿Por qué no aceptar sin más que las cosas son así? La vida es amistosa y nos apoya en cada momento y cada uno tiene la oportunidad o la libertad personal para escoger mediante un intento total y crear su propia realidad. El hecho es que lo hacemos de todas maneras; la única diferencia es que no siempre es fácil relacionar las creencias interiores que tenemos y lo que escogemos con lo que ocurre en el mundo externo. Pero cuando conscientemente tomamos lo que para nosotros es un riesgo más grande, sí podemos darnos cuenta de la relación que hay entre lo que hemos escogido y los acontecimientos resultantes en nuestras vidas. También abre nuestra conciencia para hacer otras conexiones entre lo interno y lo externo; esto nos da conocimiento, nos sorprende y hasta podemos alucinar un poco con lo magnífica, creativa y bien organizada que está la vida, y sobre todo, descubrir el sentido del humor cósmico.

LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA (detrás de la rodilla)

Si las rodillas representan a los padres, entonces es razonable considerar que detrás de las rodillas están los abuelos. Esta área también representa, junto con los codos, distintos aspectos relacionados con la libertad y el dar sin condiciones.

Hablando de las rodillas hemos mencionado que son los hijos los que vienen a criar espiritualmente a los padres, que es una relación tanto de labor como de amor, aunque a veces es también una relación muy física. Con los abuelos se trata de otra cosa. Yo creo que nuestros padres verdaderos en esta vida son nuestros abuelos, aunque uno o más de nuestros abuelos pudieran no haber estado ahí cuando nacimos o cuando estábamos creciendo.

Mi experiencia con mis abuelos y también con los abuelos de mis amigos es que sencillamente nos quieren, desean lo mejor para nosotros y nos juzgan menos, y hasta cuando no están de acuerdo con nuestras acciones, no se identifican de la misma manera que lo hacen los padres. Los abuelos parece que nos aceptan desde el principio como individuos y personalidades distintas y no tanto como seres por entrenar o moldear y educar.

Con los abuelos podemos sentir ese amor sin condiciones, la aceptación y el deseo de servir y respetar; hasta en aquellas situaciones en las que se requiere alguna disciplina o hasta algún castigo, ellos suelen ser más blandos, más comprensivos y más generosos. Con los abuelos uno siente que les duele a ellos más que a ti, que no siempre es el caso con los padres. Los padres a menudo creen que los abuelos malcrían a los niños porque son demasiado permisivos. Mi propia experiencia y sospecha indica que los abuelos son más sabios que los padres, porque ya han vivido la experiencia de ser padres y también porque la gama de tiempo transcurrida es bastante más amplia en distancia, por lo que ellos no quieren controlar los acontecimientos de la vida. Ellos están más relajados y dispuestos a dejar que cada día se cuide solo.

Pero quizá lo más importante es que ellos han hecho y aprendido una gran lección de vida, como lo veo yo, y es que los niños van a salir exactamente como van a salir, y que ellos mismos lo escogieron de esa manera. Esa elección va mucho más allá de las reglas y patrones de donde uno vive o la casa en la cual escogieron encarnar. En la tradición hawaiana también comparten la creencia de que los padres reales son los abuelos y normalmente son las abuelas las que ponen el nombre al niño como resultado de algún acontecimiento espiritual que ocurre alrededor del nacimiento del niño, como por ejemplo soñar el nombre. Mi propio nombre hawaiano, Kalalani, que indica el Sol en el cielo o la luz del cielo, surgió en un sueño.

Los problemas en la parte posterior de las rodillas están asociados con hechos concretos en relación con uno de los abuelos o también con las cualidades que hemos

descrito aquí, que por lo general se atribuyen a los abuelos. Es interesante saber que, en inglés, los llaman «los grandes padres».

Esas personas que han sido bendecidas en esta vida con la oportunidad, como yo la he tenido, de vivir muy cerca de uno o dos abuelos, pueden estar agradecidas. Los abuelos traen paz y sabiduría a una casa (cuando lo vives desde el punto de vista de nieto), lo que es algo muy especial y otorga —entre otras cosas— sentido de la historia y de raíces.

Yo crecí en una casa donde mi madre trabajaba y su madre vivía con nosotros y me cuidaba. Ella tenía una perspectiva de la vida por completo diferente, otro sentido del tiempo, de la historia y de los valores y, a menudo, se sentaba y conversaba conmigo. Me contaba cuentos sobre su juventud y sobre mi abuelo, que murió cuando mi madre era muy joven.

Mi abuela siempre era una fuente de apoyo y cariño. Nunca me dio la impresión de querer tener o no razón, pues para ella lo más importante era cómo me sentía yo y velar por mis mejores intereses. Los abuelos demuestran a los nietos lo que los padres intentan enseñarles a través de palabras o normas, pero que, a menudo, no demuestran con el ejemplo. Sí, con abuelos uno puede creer que es un ser libre con algo valioso para dar al mundo por el simple hecho de ser uno mismo. Abuelos y nietos tienen una comunicación intuitiva muy especial, ya que es colaborativa y reflejan ese «poder con». Hay pocas luchas de poder con los abuelos comparadas con las que puede haber con los padres. Es como si ni los abuelos ni el nieto consideraran esa posibilidad; los seres libres no necesitan luchar. Los abuelos sí conocen algo del sabor de la libertad.

LOS MUSLOS

Simbolizan la necesidad de elevar la conciencia y el enfoque energético, reconocer dimensiones más grandes de la voluntad personal, saber que la voluntad personal y la voluntad cósmica son compatibles. La vida nos anima a adoptar niveles más y más altos de desafíos creativos, así como valores y cualidades más y más elevados.

Para comenzar a explorar la metáfora de los muslos vamos a hacer referencia a la palabra «muslo» en inglés, que se corresponde con la palabra *thigh*. Esta incluye como pista la palabra *high*, que es «alta», y *thy*, que indica la voluntad cósmica. Esta área del cuerpo se relaciona con el movimiento de nuestra conciencia, ideas y valores más y más elevados. En astrología esta parte del cuerpo, junto con la cintura, se asocia con el signo de Sagitario, cuyo símbolo es el centauro y el arquero, un ser que es mitad caballo, mitad hombre. El arquero tiene sus pies firmemente apoyados en la Tierra, pero sus flechas apuntan a las estrellas. Es una metáfora corporal que se asocia con la expansión del punto de vista físico para incluir un marco espiritual y con la expresión de ideas espirituales en la dimensión física, o sea, manifestar el espíritu en la Tierra, lo que se podría considerar como hacerse más humano. La flecha se eleva, pero también regresa a la Tierra.

Los muslos producen un enorme poder cuando movemos nuestro cuerpo hacia delante. Pero lo que siempre es importante desde un punto de vista personal es el contexto o la fuente conceptual de la función. Obviamente, dos personas pueden hacer la misma acción, por motivos diferentes por completo, y verlos desde perspectivas distintas.

De alguna manera, los muslos son un área del cuerpo que representa la naturaleza de la metáfora en sí misma que alguna acción o símbolo —dependiendo del contexto— puede indicar una variedad de interpretaciones distintas. En los muslos nos encontramos con la naturaleza expansiva de las relaciones: lo físico, lo estructural y lo funcional; y también lo emocional, mental y espiritual; y la resolución de lo que pudiera aparecer como conflictivo entre ellos. Con los muslos nos movemos hacia una apreciación de niveles altos de calidad en todos los aspectos. Podemos apreciar que, en lo estructural, está involucrado tanto lo menos denso como lo no material y que los aspectos funcionales son su fuente.

Los muslos representan la realización de que somos seres espirituales expresando a través de su forma física humana, que tenemos una fuente cósmica o padres cósmicos, y que la metáfora física es nuestra familia terrenal. A menudo hay un conflicto en nosotros en cómo vemos y juzgamos por consecuencia a nuestros padres, en especial en términos de cómo vemos sus cualidades negativas. La metáfora de los muslos nos permite desarrollar una conciencia sobre que ellos son más de lo que parecen ser y, quizá, nosotros también. Podemos intuir de alguna manera que es toda la vida, Dios con la

existencia, que está interactuando con nosotros haciendo este escoger ideal. Ahora nos toca a nosotros descubrir cómo y de qué manera esta elección es exactamente apropiada para nuestro desarrollo total.

En los muslos podemos empezar a resolver el aparente conflicto entre mi idea de una pequeña y separada voluntad y la extensión más amplia de voluntad más allá de las consideraciones del ego o la personalidad: la voluntad de la vida, la voluntad total de la cual nosotros somos parte. Podemos saber que, de alguna manera, mi voluntad y la voluntad de la vida son la misma, que solo es nuestra conciencia de esto que está limitada por nuestras creencias.

El muslo es un área a partir de la cual hacemos de nuestras creencias una parte consciente de nuestra vida. Nos damos cuenta de que la vida es más que un hecho físico y de interacciones materiales. Intuimos que hay propósito y sentido, y que ese propósito y sentido se lo damos nosotros. En los muslos tenemos la representación de la relación sujeto/objeto y nos permite explorar cómo estamos involucrados junto con el resto de la vida en la causa y el efecto básicos que componen nuestras experiencias.

LAS PIERNAS

Las piernas en su totalidad, es decir desde los pies hasta la cintura, son una metáfora colectiva asociada con una variedad de creencias sobre nuestra capacidad de movernos hacia delante o que siempre estamos moviéndonos hacia delante en todos los aspectos de nuestras vidas. Toda lesión o condiciones de las piernas en alguna manera están conectadas con esta idea de nuestra capacidad y poder de continuar evolucionando, a movernos hacia delante con propósito y sentido.

LA CADERA

Simboliza un salto en la conciencia personal; la necesidad de encontrar un nuevo contexto para vivir nuestra vida, para descubrir que ya existe y que está muy cerca de nuestra realización y conciencia. De alguna manera está directamente delante de nosotros, aunque no lo estamos reconociendo. La necesidad activa de reconocer, aceptar e integrar este nuevo juego de lentes de la vida o de nuevas perspectivas. Es curioso que, en inglés, la palabra cadera sea *hip*, y que también la palabra *hip* se relacione con algo nuevo, una nueva idea, algo en la frontera de la aceptación general. Hace no mucho tiempo se hablaba de una nueva era y una nueva metáfora para esta visión del mundo: fueron los *hippies* de la década de 1960 y principios de la de 1970. También es interesante, desde un punto de vista médico, observar que cuando una persona tiene una operación de cadera, un procedimiento que hoy en día es bastante sencillo, la vida de la persona suele pasar por unos cambios muy radicales en cuanto a perspectiva y hasta en estilo de vida.

Es en la cadera donde la energía salta como de un estado animal a un estado de conciencia y expresión más humana. Hay varias condiciones asociadas con la cadera, pero la gran mayoría de ellas se pueden ver como bloqueos energéticos, basados en creencias limitadoras sobre cómo vemos el mundo. Las caderas son una frontera importante de nuestro movimiento desde nuestro contexto básico de vivir a otro contexto básico. Cuando nos resistimos a este importante momento de cambio, podemos desarrollar algún tipo de situación que afecte a la cadera e, incluso, hacernos daño en la cadera. Es importante incluir en nuestros ejercicios físicos un movimiento de las caderas como una manera de demostrar nuestra disposición a aceptar los cambios que la vida nos ofrece para nuestros mejores intereses evolutivos. Es también interesante notar que las caderas también están situadas en la zona de los genitales o los órganos creativos.

LA PELVIS

Representa el espacio en nuestra vida donde mantenemos nuestros puntos de vista sobre lo que podemos llamar nuestras habilidades creativas y posibilidades creativas; la cuestión es si nos identificamos con ser artistas de la vida que creamos nuestra propia realidad o con la de ser víctimas.

LOS GENITALES (órganos sexuales compuestos por el pene y los testículos en el hombre, y la vagina, el clítoris, los ovarios, el útero y las trompas de Falopio en la mujer).

Por lo general representan el sentido y la conciencia que tenemos sobre nuestra creatividad, su poder y su expresión. Los genitales también están asociados con el grado de alegría, satisfacción y placer que tenemos en nuestras vidas.

Como contexto metafórico fundamental, podemos decir que todas las condiciones que afectan a los genitales se relacionan con la creatividad en el sentido más amplio y, a su vez, con algunos puntos de vista muy concretos sobre la creatividad y actividades también muy específicas.

Esta área está intrínsecamente conectada con nuestro sentido de poder personal que se sitúa en su centro. También el sentido de creatividad personal o el poder de crear la vida de uno mismo según nuestras decisiones conscientes. En lo que más se parece a lo que quisiéramos que fuera nuestra vida y con los actuales resultados físicos y psicológicos que vivimos, el grado de alegría, satisfacción y sentido de placer personal es mayor.

En casi todas las sociedades y culturas, el personaje que simboliza esta creatividad esencial es el artista. Esta metáfora artística puede manifestarse con variedad de disfraces, pero lo cierto es que cada uno de nosotros es un artista. Esto no está limitado a avatares, mesías, profetas, maestros iluminados, chamanes, hombres de medicina, sanadores, magos y artistas visionarios en los campos de la escritura, la pintura, la música, la danza, la escultura, etcétera. Lo que caracteriza a estos individuos es que sirven de puente con el espíritu, la fuente invisible y no material. Ellos conectan lo invisible con lo visible. Ellos manifiestan una nueva visión, dimensión o potencial del espíritu, aquí en la Tierra. Ellos son capaces de desaparecer, de quitar su personalidad de en medio y convertirse en canales para que la conciencia cósmica fluya a través de ellos. En Oriente, se relaciona esta experiencia con el convertirse en una flauta de bambú vacía, a través de la cual el espíritu, Dios, la existencia total, toca sus canciones para nuestro placer y beneficio. Esta experiencia de creación es lo que llamamos «inspiración» o «conocimiento», que viene de las profundidades. Nos convertimos en parte del proceso que parece venir de una fuente más allá de nuestra personalidad.

Cualquier persona que en algún momento se haya visto involucrada en una actividad creativa consciente ha conocido estos momentos de inspiración. Quizá todos lo hayamos experimentado cuando lo que estamos escribiendo o pintando se escribe o se pinta solo, de una manera por completo consciente y en apariencia sin esfuerzo, donde nos convertimos en un instrumento o canal de un nivel más elevado de la conciencia creativa. En lo que a mí respecta, yo estoy más familiarizado con esto a través de la escritura y de la expresión oral. Algunas veces he indicado estos momentos convirtiéndome en el

secretario del espíritu. En realidad se trata de escuchar en un nivel profundo sabiendo que entonces uno expresa eso, ya sea escribiendo o hablando.

Este es un acto por completo consciente, o tal vez supraconsciente, y los resultados de estos momentos especiales son en verdad superiores, tanto en calidad como en cantidad, a otros en los que estamos participando en el mismo tipo de actividad. Mozart a menudo mencionaba que él oía la música y que simplemente la escribía y después la tocaba en el piano. El inventor Thomas Edison contaba que se acostaba, entraba en un estado de relajación profunda en el cual parecía que estaba tanto dormido como despierto y que su mente parecía que viajaba al futuro, donde él veía y entendía nuevos aparatos. Él comentaba que sus mayores inventos eran como regalos del futuro y que su responsabilidad como persona era describir los detalles mecánicos, o sea, reinterpretar este nuevo conocimiento a la luz de la tecnología del momento y con los materiales que tenía a mano.

Yo estoy convencido de que la gran mayoría de las personas en algún momento han tenido estos estados ampliados de creatividad, aunque algunas veces observamos esta dinámica creativa como algo fuera de nosotros, como si estuviera allí.

Recuerdo tener de niño estas experiencias frecuentes y comentarlas con mis amigos, que también hablaban de experiencias similares. Te puedo decir que yo no fui criado en un entorno especialmente artístico y ellos eran mis amigos de un barrio en la parte oeste de Manhattan, en Nueva York.

Estos no son acontecimientos sociales, sino condiciones humanas. También he trabajado y enseñado a niños de una gama amplia económica y social, y estos niños, también sin excepción, habían tenido experiencias similares. Como niños, estamos más abiertos y lo aceptamos, y no presentamos las mismas barreras al flujo de la vida, como lo hacemos de adultos. Un artista, en cierto grado, es alguien que mantiene un contacto consciente con su naturaleza de niño, una inocencia básica en su relación con la vida, junto con una profunda capacidad de maravillarse, de humor y de juego.

En estos estados uno se siente poderoso, realizado, profundamente alegre, centrado y unido con la totalidad, con la fuente de la vida misma. No hay ninguna enfermedad presente, solo prevalece un estado de bienestar. De hecho, la práctica de algún arte creativo es, quizás, una de las mejores formas de medicina preventiva. Es un alimento para el alma. Verdaderamente, cada uno de nosotros necesita una forma de expresión artística que podamos compartir con los demás, a través de la cual podemos dar y desconectarnos de los frutos de nuestro propio proceso creativo.

Para el artista, su arte es su meditación primaria y estos momentos inspirados suponen entrar en meditación. También podría mejorar o provocar estos estados a través de la respiración consciente y otros métodos para aclarar la mente, o a través del uso de sustancias que la alteran como el alcohol, el café o una gama amplia de plantas, hierbas y

raíces que estimulan experiencias visionarias. Ahora, aunque el proceso bioquímico a través del cual estas sustancias funcionan solo se conoce de manera limitada, los resultados son experiencias de saber que somos un alma y se expresa en ese nivel. Es una experiencia en sentir y en el sentido que tiene el momento.

Los genitales son el templo creativo del cuerpo. En cierta manera, todos los órganos del cuerpo describen varios tipos de creatividad, ya que acción y vida son en su esencia creatividad. El mismo espíritu con su gran misterio tiene sabor a creatividad cósmica constante expresada en todos los niveles y dimensiones. El concepto de Dios, como metáfora, simboliza al creador y al que nutre la existencia.

Ahora vamos a examinar y explorar el idioma metafórico o comunicativo de cada uno de los órganos que componen la región genital.

EL PENE

El sentido de nuestra disposición a crear formas y a operar libremente a través de estas formas, por lo general a través de la experiencia física. El sonido, por ejemplo, es fundamentalmente una experiencia física. La literatura mística está repleta de cuentos sobre la Creación y la mayoría reflejan ideas similares al primer libro del Génesis, donde dice que en el comienzo estaba el logos, el sonido, la palabra. Las palabras son sonidos con forma y sentido.

En inglés se puede jugar con la palabra *penis* porque se puede ver como *pen-is* que indica que «la pluma es», que la existencia humana y la creatividad constante son su naturaleza básica. El pene es un órgano masculino que requiere un cambio en conciencia, la estimulación de la cabeza para funcionar efectivamente en la actividad sexual. Durante la estimulación sexual se pone caliente, erecto y se tensa. Solo en ese estado es capaz de penetrar el entorno interior físico de la mujer. El pene crea un canal y a través de él ocurre el orgasmo, que es otro salto de conciencia, el esperma o semilla de la forma se eyacula dentro de la mujer, que es la Tierra fértil o materia de la creación humana. El proceso empieza a dar fruto, un nuevo niño, cuando uno de estos millones de espermatozoides penetra y se une con el óvulo. También sabemos que, aunque un espermatozoide penetra, hacerlo posible es, en realidad, un juego de equipo con otros espermatozoides que van preparando la posible penetración del óvulo. Aquí hay una lección sobre cómo tener éxito en la vida: crear o jugar en equipo aunque en apariencia el momento de manifestar un resultado depende de una sola persona.

El orgasmo en el hombre o en la mujer es algo que por lo general no se puede definir. Es una experiencia que sabemos o que conocemos a través de la propia experiencia. No puede ser explicada o entendida sin antes conocer ese momento que hace el cuerpo. Es curioso que el instante del orgasmo esté acompañado por un tipo de desaparición de la personalidad, donde uno se convierte en la experiencia y a la vez, es consciente de tener la experiencia. En este sentido, el orgasmo y la inspiración son cualitativamente similares. La inspiración casi se podría describir como un orgasmo interior.

En la tradición tántrica usan la excitación sexual en sus prácticas y dirigen esta energía hacia dentro y hacia arriba, más que hacia fuera. Es una manera de entrar en estados elevados de conciencia. También hay una variedad de tradiciones que incluyen el concepto de controlar la eyaculación externa del esperma o, incluso, promocionan el celibato, salvo cuando quieren tener hijos. Estas culturas no es que repriman la actividad sexual o su expresión, sino simplemente la eyaculación externa. Otras culturas, más que nada en Occidente, han politizado el proceso y han hecho de la expresión sexual algo malo, envolviéndolo de culpabilidad, salvo si se realiza dentro de algunas formas permitidas por la sociedad, como el matrimonio. Esto ha creado una represión de los

instintos naturales humanos, pero parece que le ha servido a la sociedad para controlar al individuo. Este acto se ha criminalizado, lo que se llama «sexo irresponsable», e, incluso, está penalizado con cárcel u otras formas de ostracismo social. A su vez, la prostitución es considerada por lo general la profesión más antigua del mundo, sin pensar en el valor estructural dentro de cualquier sociedad. En las culturas más cálidas y más emocionales, la prostitución está más aceptada o al menos no tan castigada socialmente. El reverso es válido para las culturas nórdicas, donde hay una gran devoción por el intelecto y donde el punto de vista del mundo es algo lógico, racional y separatista. Hoy los niveles de nacimientos son más altos en las naciones y culturas situadas en lugares más cálidos, más orientados emocional y tecnológicamente, menos desarrollados. Las culturas nórdicas tienen por lo general niveles de nacimientos más bajos y promueven de forma más activa el control de la natalidad. Pero su énfasis en cuanto a nacimientos tecnológicos es enorme, y es fácil producir sustancias mecánicas que están teniendo un impacto negativo en la sociedad y su entorno. Ambos son responsables de una natalidad sin control y las dos actividades necesitan ser examinadas en términos de niveles más elevados de calidad de vida en sus visiones. No solo necesitamos reducir la natalidad humana, sino que, a la vez, deberíamos reducir nuestra natalidad tecnológica, poniendo mayor énfasis en la calidad y en cómo disponemos o desechamos los desperdicios.

Las dos culturas, norte y sur, están dando énfasis a la productividad y al desarrollo, pero en formatos menos conscientes. Lo que se necesita, por lo menos para empezar, es una apreciación más amplia y una comprensión del sentido y de las metáforas involucradas.

En la medida en que un individuo vive su vida como una forma de arte, más experiencia tiene de estos momentos de inspiración y de orgasmo interior que aportan satisfacción y sentido de contribución sin efectos negativos para el entorno. Este proceso indica un saborear la vida más que un consumir. Todo nuevo nacimiento, menos el artístico, indica una nueva boca para alimentar. Un niño necesita comida, y un coche necesita gasolina u otros combustibles. La mayoría de los objetos requieren algún grado de atención y alimentación para mantenerse saludables, bonitos y operacionales. Cuanto más alta es la calidad en el comienzo, menos costoso será el mantenimiento.

Sospecho que un coche Ford usado y mantenido durante un período de quince años va a resultar más costoso que el uso y el mantenimiento de un Rolls-Royce. Por supuesto que el coste inicial del Rolls-Royce es mucho más alto, pero también lo es su esperanza de vida. También es probable que en el curso de la vida sea más placentero y económicamente eficientes tener un Rolls-Royce que una serie de coches menos caros, pero que hay que renovar cada dos o cinco años. Hasta los vehículos menos costosos podrían durarnos más tiempo si nos enseñaran más sobre el valor del mantenimiento preventivo.

El mantenimiento preventivo es como la medicina preventiva. Es la mejor manera a corto y a largo plazo. Hace tiempo, en China, una familia le pagaba al médico para mantenerlos saludables. Cuando enfermaban, dejaban de pagarle hasta que se curaban. Esto fue el inicio de lo que hoy es un seguro médico. Yo tengo curiosidad por saber cómo sería eso hoy en día si una empresa te vendiera un coche y estableciera un programa regular de mantenimiento. No me refiero a los planes que hay hoy en día para tres a cinco años o una garantía de 50.000 kilómetros. Esto aún está basado en la idea de que algo falle antes de que caduque la garantía. Me refiero a un sistema que permita una vez al mes llevar el coche y describir cualquier síntoma que hayas notado. Este programa podría incluir hasta lavados de coche, con aplicación de cera y limpieza interior. Sería como una agenda de mantenimiento que incluyera cambios de aceite, arreglo de ruedas y reemplazo de neumáticos. Todo esto pagando una cuota anual como en un seguro de coche.

LA VAGINA

La metáfora de la vagina podría ser la de un camino hacia la unidad. En la tradición china se refieren a la vagina como la puerta de jade. El jade es un mineral que se conoce por su belleza, su tacto agradable y sus cualidades sanadoras (en la medicina china hay todo un modelo basado íntegramente en el uso de los diferentes tipos y colores de jade) así como por la protección espiritual y el apoyo que aporta.

La vagina también está asociada con la autoaceptación y la habilidad para aceptar y disfrutar de los acontecimientos de nuestra vida. Más aún, se relaciona con nuestra aceptación de los ciclos de la vida y los cambios que estos implican, junto con la comprensión de que la vida ocurre desde dentro hacia fuera y, por consiguiente, se refleja otra vez en nosotros. Un ejemplo es el artista que crea un cuadro de dentro hacia fuera y el proceso y el resultado también cambian al artista al mismo tiempo.

La metáfora de la vagina también indica los caminos o canales de la vida, que incluyen tanto placer como desafío, y al mismo tiempo ser un encuentro con el misterio y lo desconocido. El camino o proceso es lo que importa, más que el resultado; el proceso es, en esencia, algo espiritual, una experiencia continua de muerte y renacimiento.

Como he mencionado antes, toda infección, más allá de si ocurre dentro o sobre la piel, se relaciona con experiencias o creencias de falta de amor o afección. Las infecciones vaginales pueden ser de distinto tipo. Cada una tiene su propia metáfora para la parte de la vida donde ese sentido de falta de afección se puede identificar. Esto incluye tanto a las infecciones sexuales que son transmisibles como a las que no lo son. Algunas de ellas se describen en la sección sobre enfermedades.

LAS NALGAS

Simbolizan el poder personal de estar centrado y nuestra visión del pasado. Toda la parte trasera del cuerpo también tiene algún grado de asociación con algunos acontecimientos pasados. La parte frontal representa el presente o la orientación al futuro. Las nalgas en animales, en especial en primates como el humano, son un foco de atención para asuntos relacionados con el sexo y el potencial de poder. Tradicionalmente las nalgas de la mujer han sido reconocidas por estas cualidades. Los hábitos en el vestir y el andar de la mujer han atraído la atención a esta metáfora de poder personal y de centrarse. En tiempos modernos, coincidiendo con el crecimiento de la expresión de la mujer liberada, es común oír a las mujeres describiendo cómo también les atraen las nalgas del hombre. Sospecho que esa atracción siempre ha estado ahí, algo perfectamente natural. Pero admitir esto es posible en la actualidad, ya que antes no estaba aceptado socialmente, así como tampoco que las mujeres admitieran que les gustaba el sexo. Era algo que tenían que sufrir para satisfacer los impulsos animales del hombre o para tener hijos. Hay muchos hombres que aún se acuerdan que, después del sexo, su esposa les preguntaba: «¿Ahora te sientes mejor?», como si querer sexo fuese un malestar o hasta una enfermedad.

Dentro del contexto moderno, hay otro aspecto de la naturaleza de la realidad masculina y femenina que va haciéndose más y más visible, pero cuya esencia aún no está claramente o aparentemente aceptada. El acto sexual, siendo más que nada una experiencia interior expresada a través del cuerpo exterior, involucraba tanto a los principios masculinos como a los femeninos y esas cualidades de los dos participantes. Extendiendo esta idea un poco más, podemos decir que las mujeres son hombres interiormente, y que los hombres interiormente son mujeres. Dependiendo de los centros de energía en los cuales la persona está enfocada o que están abiertos, la persona expresa más cualidades y valores masculinos o femeninos. No estoy refiriéndome necesariamente a actividades afeminadas en hombres o masculinas en mujeres. Estoy hablando de cualidades en esencia masculinas y femeninas.

Para aclarar esto un poco entendamos que el acto sexual físico se relaciona con los primeros dos centros. A este nivel, el individuo tiende a expresar en términos de cualidades y valores esos aspectos opuestos a su género físico. Esto puede verse de forma clara en las acciones de niños de menos de 7 u 8 años en las cuales su orientación sexual es relativamente neutra en comparación con el modelo social o los valores en los cuales crecen. Algunas veces se comportan como niños y a veces como niñas, dependiendo de la actividad, y de cómo pueden ser observados y juzgados por un adulto.

Cuando un hombre siente atracción sexual por una mujer, su enfoque principal es en su aspecto físico. Él la quiere poseer, quiere usar su cuerpo como una puerta hacia el

placer y la descarga. Estos son enfoques propios del primer y segundo centro y estimulan una especie de fantasía sexual personificada, pero en forma y materia son, en esencia, femeninos.

Cuando una mujer se siente atraída por un hombre en estos mismos niveles su enfoque se centra en la conquista, el poder y la manipulación. Si la mujer es más agresiva y poderosa, va a querer controlar al hombre directamente; si ese primer centro bruto no es tan poderoso, ella quizá busque un hombre poderoso para que la proteja, y entonces intentará controlarlo de alguna manera indirecta. En ambos casos exhibe características masculinas.

En los dos casos la energía bruta empieza en el polo opuesto y se expresa en ese nivel, y, refinada, se mueve hacia arriba al próximo nivel.

Aunque en este proceso de refinación se va de lo bruto de un punto del espectro a lo más liviano, pasa por los siete centros y en cada uno de ellos se manifiesta o expresa con un patrón distinto.

También hay un modelo más sencillo para verlo que desarrollé hace varios años; es un modelo de tres pasos, así que estamos hablando de la parte bruta, el medio o un poco refinada, y la parte final o completamente refinada. Para explorar este modelo vamos a ver primero un ejemplo femenino: el primer nivel de mujer se enfoca y expresa la energía en forma de hombre poderoso, directo y casi sin temor alguno. Es un hecho que hasta casi los trece años las mujeres que montan a caballo suelen ser superiores a los hombres jóvenes en la misma actividad. Pero en lo que más crecen es en la capacidad del «jinete-hombre».

Me acuerdo de mi propia hija con 10 u 11 años; si ella quería un vaso de zumo de naranja, iba corriendo a la nevera sin notar qué o quién estaba en medio hasta que tropezaba con ello. En deportes como nadar o saltar del trampolín no tenía miedo alguno. Estas jovencitas a veces eran llamadas «marimachos». Estoy convencido de que hasta el comienzo de la adolescencia, o incluso más tarde, algunas niñas son un poco marimachos, aunque su actividad directa puede ser expresada de forma más suave o, incluso, reprimirse por completo.

Así que el primer nivel femenino a cualquier edad (esto no es solo algo relativo a la edad física, sino también al desarrollo personal y de conciencia, ya que hay mujeres que se quedan en ese punto toda su vida), ellas han escogido antes de nacer explorar ese nivel de enfoque y experiencia, que expresa su energía masculina, poderosa y enfocada hacia la conquista de la forma.

El segundo nivel femenino se refiere a una mujer que ha refinado o trasmutado algo de su energía, digamos que a la mitad. Esta mujer actúa directamente, pero da la ilusión de ser receptiva. Quizá la mayoría de las mujeres caen en esta categoría. Ella diría: «¿Me das un vaso de zumo de naranja?». Ella sabe lo que quiere, pero manipula para que

parezca que le llega a ella en lugar de ser ella la que va hacia el zumo directa o físicamente. Ella está aprendiendo sobre el poder y, en especial, que el poder mayor es el más indirecto y el que con menos esfuerzo se expresa (Dios podría considerarse todopoderoso, pues se dice que está en todos los sitios, pero en ninguno en particular). Yo llamo a este segundo nivel «la que anda por la cuerda floja». Ten en cuenta que cuando hablo de niveles, en distintas circunstancias, todos nos expresamos en todos los niveles en algún grado, en algunos casos más y en otros menos conscientemente. Aquí me refiero al enfoque básico, al sabor que tienen la mayoría de nuestras actividades. La que anda por la cuerda floja se mantiene equilibrada sin quedarse quieta. Ella se mueve a un lado y equilibra su posición en la dirección opuesta. Esta es la naturaleza de estar entre una plataforma y otra, entre el primer y el tercer nivel. También vale la pena darse cuenta de que una persona no deja ningún nivel detrás, solo lo incluye en el siguiente nivel. La que anda por la cuerda floja es capaz de reconocer el centro, porque primero se mueve en una dirección y después en la otra.

El tercer nivel femenino es la que ha trasmutado su energía masculina completamente, o se puede decir que tiene acceso a los tres niveles, aunque su enfoque básico o sabor está en el tercer nivel en términos de sus deseos personales. En lo que se trata de dar a los demás, ella puede expresarse en los tres niveles y así lo hace. Este tercer nivel es un salto cuántico sobre los otros dos, e incluye una visión expandida de uno mismo, de la vida y de la relación que tiene lugar con la existencia. El primer nivel es equivalente a andar o correr. El segundo, a conducir un coche, y el tercero, a volar, un salto dimensional. Usando nuestro ejemplo del zumo de naranja, imaginemos que esta mujer del tercer nivel está escribiendo una carta a una amiga. Mientras está escribiendo la carta se le ocurre que le gustaría beber un vaso de zumo de naranja o que tiene el deseo de hacerlo. Operando a este nivel, la dinámica de su personalidad es tal que incluye estar consciente de varios factores a la vez, por ejemplo que le gustaría un zumo de naranja; segundo, que hay bastante zumo de naranja en el mundo, y tercero, que no se trata de si ella se lo merece o no o se lo ha ganado. Es un hecho igual a que el aire que respiramos es un hecho.

De por sí, todas las cosas materiales para ella son un hecho, en el sentido de que existen y están disponibles hasta el punto que está dispuesta a darles atención, cariño y ser responsable de su cuidado y de crear un espacio para ellas en la vida.

Más que nada, ella está por completo comprometida con el dar en ese momento; dar su atención a la tarea que tiene entre manos, en este caso la carta a su amiga.

Así que, habiendo reconocido en un instante su deseo de beber un zumo de naranja, suelta ese pensamiento y continúa escribiendo la carta hasta que la completa; le pone la dirección, la cierra y, cuando está poniendo el sello, alguien le pregunta: «¿Te apetece un zumo de naranja?».

A este tercer nivel de mujer, dependiendo del ejemplo de su poder de manifestación, sus deseos por escoger saber y por el desapego, yo lo he llamado de «princesa, reina o emperatriz, diosa de la Tierra». Tiene la capacidad de dar su atención a la tarea que tiene delante y esto convierte la tarea en una especie de ritual mágico que le da poder y, a la vez, atrae cualquier otra cosa que ella pudiera desear. Todas las tareas para ella son como una sartén en la cual su vida se cocina. Ella solo necesita levantar el mango y con eso todo lo demás, el contenido completo de la sartén, la acompaña. Ella se centra en dar, así que sus deseos también vienen como regalos de la vida, a través de personas o de otras formas. Para ella todas las cosas están vivas, la apoyan y responden a su cariño. Esta es una visión del mundo animista o chamánica que enfatiza las cualidades de belleza, libertad, cariño y silencio. Esta diosa de la Tierra ha llegado a su centro de silencio; hasta cuando habla, sus palabras vienen desde el silencio y del dar, en lugar de desde el deseo o por una identificación con los ruidos o los pensamientos limitadores que pudiera tener.

La energía masculina también pasa por un estado o proceso de desarrollo de tres pasos, para transformar su energía femenina en acción, sin esfuerzo.

Para el hombre, el primer nivel está orientado hacia la materia más que a la acción; su acción se enfoca más en el resultado o la forma que en la misma acción. A los niños pequeños, por ejemplo, les toma más tiempo soltar el pecho para alimentarse que a las niñas. También pueden estar más apegados a sus madres que las niñas. También pueden ser más violentos y destructivos con sus juguetes y sus ropas. Igual que en el caso de las mujeres, hay hombres que se mantienen centrados en este nivel de expresión durante toda su vida. Los hombres mayores que expresan este nivel están altamente orientados a cosas y formas como su fuente de poder. Su área de trabajo puede ser muy física y repetitiva. La metáfora del trabajo se podría relacionar con la de alguien que trabaja en una cinta de producción de una fábrica, un trabajador de obra, un obrero. Yo llamo a este nivel masculino el de «pensamiento-forma»; su percepción se puede decir que es el opuesto al del pensamiento abstracto; sus valores son materialistas y limitados, hasta obsesivos.

El segundo nivel del hombre, uno que ya ha transformado la mitad de su energía femenina, tiende a ser más directo, agresivo y calculador. Él continúa orientándose hacia los resultados y tiene valores materialistas, pero a la vez usa su mente junto con su cuerpo. El atleta, el gerente medio o el ingeniero pueden ser metáforas que indican algo sobre este nivel. Vale la pena señalar aquí que cuando indico un tipo de trabajo que tiende a reflejar este nivel, no estoy diciendo que todas las personas que hacen cualquier tipo de trabajo son de un nivel en particular, sino que me estoy refiriendo a la metáfora del propio trabajo. No es lo que uno hace, sino ¿quién es? Es lo que determina cómo ves una tarea. Estamos describiendo maneras de percibir y vivir usando metáforas de trabajo. Robar, por ejemplo, puede reflejarse en los tres niveles. Aunque hay diferencias entre las

personas que roban en cómo ven el mundo y cómo se ven a sí mismas dependiendo del tipo de robo. No es lo mismo el que roba en un supermercado o en una gasolinera del que lo hace en un banco o hasta el que compra una obra maestra robada para su colección y placer personal. Yo llamo a este segundo nivel «el guerrero». Se busca la armonía a través de la resolución de un conflicto que él identifica como la causa de su situación. Él tiene la necesidad de probar su mérito de forma continua y su poder. Ya que es un nivel muy dinámico, nunca está satisfecho por completo. Muchos artistas operan en este nivel, en especial los que llamamos «artistas comerciales», teniendo en cuenta que aquí estoy haciendo una distinción entre un artista que vende y un artista comercial que pinta lo que sabe que el público va a comprar o le ha pedido. Conozco a un pintor que lleva dos vidas distintas en relación con su pintura: por un lado, pinta paisajes sencillos de España con casas típicas y pueblitos; todos son muy similares, casi como una postal pintada a mano. Esto es lo que vende a turistas; gana un dinero razonable y, a la vez, los firma con un nombre que no es el propio, sino una especie de seudónimo. Y en otros momentos, se entrega a pintar en maneras y estilos que a él le gustan, arte que hace por el arte en sí. Aquí no hay consideración sobre si el público lo va a comprar o, incluso, si le va a gustar. Él pinta para su propia expresión, desafío, placer y desarrollo personal. En estas obras sí firma con su nombre real.

Muchos escritores hacen cosas similares, se ganan la vida con un género comercial y, en otros momentos, se dedican a su gran obra, la que pudiera llegar a ganar el premio Nobel.

Quizá más que cualquier otro grupo, los artistas jóvenes sean los que están más dispuestos a entregarse a actividades relacionadas con la supervivencia; de esta forma ellos creen ganar el derecho, el dinero y el tiempo necesarios para dedicarlos a su arte. Por ejemplo, el actor o el guionista que conduce un taxi o es camarero. Se centran en la supervivencia y no se identifican con la forma que usan para obtenerla. Normalmente, no asumen una carrera comprometida ni consideran su arte solo como un *hobby*. Un abogado puede pintar para relajarse. Un artista encuentra el drama real en su vida pintando y podría hacer otras cosas para sobrevivir o para irse de vacaciones y obtener así más experiencias sobre la vida.

El tercer nivel de hombre es el que ha transformado toda su energía femenina en ese tercer nivel andrógono que expresa como masculino. Este hombre es silencioso y dinámico, y sus acciones aparentan hacerse sin esfuerzo. Él opera teniendo como base el poder del intento. En los negocios es el arquetipo de la junta directiva que crea las normas o la filosofía operativa de la empresa. Aparenta que hace poco, pero a la vez es el más responsable de todo. Él puede hablar de forma suave, clara y sin obsesión. Te hace sentir cuando habla contigo que ninguna otra cosa es más importante. Al fin y al cabo, cuando los resultados se cumplen, todos los que participaron realmente creen que

lo hicieron ellos, y así es, pero tampoco es así del todo.

Este hombre del tercer nivel se enfoca en las cualidades de la vida más que en las cantidades; esto es arte por el hecho de ser arte. Es la belleza por su propia razón de ser. Lo que escoge, lo escoge libremente; al liberar, es poderoso y da poder. Yo llamo «creador» a este tercer nivel. En este sentido, hago una distinción entre el artista y el creador. El artista aún se identifica con su arte y quiere algún crédito, hasta la culpa o la crítica le puede parecer mejor que ser ignorado. El creador es un creador de espacio y potencial, al mismo tiempo que libera y da poder y placer a otros. Él es el bambú vacío, el iluminado, el ser iluminado y el emperador benevolente. Sus creaciones fluyen a través de él más que desde él. A la vez, asume toda la responsabilidad para cuidarla. No es avaricioso en sentido individual, porque su ser es el alma o la conciencia cósmica, un proceso dinámico más que una meta.

En la medida en que los hombres y las mujeres evolucionan a través de estas diferentes etapas, podemos decir que hay un punto en el que han llegado o han pasado completamente al tercer nivel, que se considera un nivel abierto. Yo diría que la mujer evoluciona hacia el silencio, ese silencio que se conoce a sí mismo, en el que todo está bien y es posible. Los hombres evolucionan hacia la belleza, la cualidad de belleza en donde la luz del alma brilla a través de todas sus acciones. Tanto los hombres como las mujeres del tercer nivel se convierten en metáforas del «poder con». Ellos están iluminados y en unión con la existencia.

EL ÁREA ABDOMINAL

El sentido y uso del poder personal, el centro de las emociones, creencias que limitan el poder personal, nuestras vulnerabilidades.

En la superficie del cuerpo el abdomen es un área que comienza por encima de los genitales y se extiende hasta el plexo solar. Internamente hay un número de órganos vitales que están en este mismo nivel: los intestinos, el estómago, el páncreas, la vejiga, los riñones y el hígado. Vamos a hablar de ellos de manera individual más adelante en la sección de órganos internos. En un sentido, podemos considerar al abdomen como una metáfora general para la dinámica colectiva de esos órganos vitales. Cuando uno tiene la experiencia de una lesión externa o un golpe en el abdomen es importante considerar el órgano interior que está localizado por debajo del punto de impacto.

Como metáfora, el abdomen cubre las áreas del segundo y tercer *chakras*, relacionadas con el sexo (la creatividad y el poder personal). Un golpe en el plexo solar, por ejemplo, puede paralizarte de forma temporal o hasta dejarte inconsciente.

También es interesante saber que si tú le preguntas a un occidental dónde está localizada su mente, él te puede indicar la cabeza. Pero si le preguntas a un budista o un taoísta que localice su mente, él te señalaría el abdomen. Es posible que las dos visiones sean válidas dependiendo del cómo y el por qué motivan la pregunta. Esto es similar a la visión de la mecánica cuántica de la luz, que puede comportarse como una onda o como una partícula dependiendo del experimento y del propósito del observador. Relacionando el concepto de mente con la física cuántica, el abdomen podría ser similar al aspecto de onda de la mente y la cabeza, estar relacionada con el aspecto partícula. Hasta podríamos decir que la cabeza es la pantalla de la mente o la creadora de imágenes, usando todos nuestros sentidos. El abdomen es la fuente de poder y potencial creativo metafórico desde donde emergen esas imágenes específicas y otras impresiones sensoriales. Podemos llevar estos comentarios sobre el concepto mente mucho más allá y decir que nuestro mundo externo, el mundo de los objetos, es también nuestra mente. Cuando cambiamos de mentalidad, a través de un cambio en la conciencia y la lente de creencias por las que estamos mirando el mundo, este mundo de objetos puede cambiar de forma dramática e inmediata. El concepto hindú de ver el mundo como maya o ilusión es como un dedo apuntando en esa dirección.

Como los objetos, por lo general, los vivimos como algo denso y sólido, también tendemos a verlos como fijos y separados. Esto no es así. El mundo de los objetos puede cambiar dramática e instantáneamente y así lo hace. De hecho, como también sabemos, lo que vemos como algo sólido y en apariencia estático es solo una dimensión de su existencia. Por debajo de ese nivel existe un movimiento de energía dinámica, electrones y otras partículas atómicas y, en especial, espacio vacío.

Los dolores abdominales pueden originarse tanto de fuentes internas como externas, como por ejemplo, un golpe. De alguna manera son similares si podemos aceptar que creamos o atraemos hacia nosotros hechos físicos específicos. En este contexto, la localización del golpe no es un accidente o algo al azar, sino que está asociado con las metáforas de los órganos interiores afectados y, por lo general, con la metáfora del abdomen. Todo dolor abdominal interno o externo está asociado con emociones, con poder, con nuestras creencias limitadas o con nuestro sentido de vulnerabilidad. Es nuestra creencia de que la vida no es amistosa y de que no nos apoya. También reconocemos esto desde el punto opuesto. Cuando alguien acaricia nuestro abdomen nos podemos relajar, tener una experiencia placentera y de bienestar, y nos sentimos apoyados. En estos momentos el universo sí parece amistoso y cariñoso.

EL PECHO

Experiencias emocionales y acontecimientos del pasado en los cuales nos seguimos enfocando y que interfieren con el ser total, en movernos desde el presente hacia el futuro.

El pecho humano no es distinto a otros pechos; es una metáfora de aguantar situaciones o hechos que no han sido terminados, integrados o liberados. Hablamos de sacar cosas de nuestro pecho. Casi como en el caso del abdomen, el pecho es una metáfora general que está muy relacionada con los órganos que están por debajo de su superficie, como los pulmones y el corazón. Estos dos órganos se caracterizan por ser órganos que laten, se expanden y contraen. Podemos ver esto en términos de aceptar, transformar y soltar. Estas tres actividades son fundamentales en el proceso de vivir.

La aceptación no indica resignación. Indica estar en el momento de la experiencia y después tomar cualquier decisión transformadora que creamos apropiada o necesaria. Por el contrario, cuanto más nos resistimos a vivir una situación, más nos apegamos a ella en su forma cruda. La transformación, en este contexto, se relaciona con la perspectiva a través de la cual observamos o participamos en un acontecimiento y, después, con las decisiones que escogemos y las acciones que tomamos para cambiar o refinar esa circunstancia para que quepa dentro de nuestra visión más amplia de la vida. Hasta los físicos se han dado cuenta de que el sencillo acto de observación impacta sobre un experimento y es capaz de cambiarlo.

El acto de observación nunca está completamente libre de nuestro juicio, ya que siempre estamos observando a través de las lentes de nuestro sistema de creencias. En un sentido real, vemos lo que esperamos ver, lo que ya creemos que está ahí. Juzgar, en este caso, sí afecta a las condiciones del pecho, y a menudo se relaciona con la idea de bueno y malo. Una vez que etiquetamos algo como malo o seriamente negativo, entramos en una relación de resistencia con las experiencias de nuestra vida que no son ni buenas ni malas. Lo pueden ser, vistas desde nuestra perspectiva, como si fueran más crudas o más refinadas en términos de su utilidad o potencial de placer. Los actos de nuestra vida son potenciales creativos que podemos explorar y transformar. Ya que estamos transformando todos los acontecimientos de forma constante, de alguna manera, todos los actos son potenciales —incluso los que ya están refinados— en cuanto a utilidad y placer.

Comer una cena deliciosa, por ejemplo, también indica transformarla en varios nutrientes para el cuerpo, y la energía que genera es utilizada en todas nuestras otras actividades. Juzgar como bueno o malo se enfoca en la vida como una serie de resultados finales, cuando en realidad son procesos de vida.

La acción de soltar, que es similar a la de dar, es una consecuencia del proceso

transformador. Un ejemplo sencillo sería cuando se nos ocurre una idea. El proceso transformador puede estar limitado a escribirla en un papel. Esto ya se convierte en materia prima para alguna actividad para nosotros o para los demás, si es que deseamos manifestarla de una forma más tangible, funcional o estética. Es la relación entre nuestro dar —como atención— y las acciones relacionadas con eso que producen el dar o soltar. También nuestro sentido de movimiento progresivo por la vida. Los movimientos de la vida son más transformaciones que transportaciones.

LOS PECHOS

Están relacionados con la nutrición, la alimentación, el dar de forma fluida. También con la relajación, el placer, el estar centrado y la quietud.

Los pechos —y en especial los de la mujer— están asociados con dar y con nutrición, específicamente, de una manera relajada, fluida y generosa que da placer, tanto al que lo da como al que lo está recibiendo. Es una meditación tranquila, amorosa y centrada, un momento en el que sabemos que todo está bien. Las condiciones del pecho prevalecen más en mujeres, aunque en tiempos recientes ha habido un incremento de cáncer de pecho y otras condiciones que también afectan a los hombres.

Cuando aparecen problemas en los pechos en una mujer, ya sean tumores, quistes o cáncer, el primer paso es ver si se trata del pecho derecho o el izquierdo, ya que esto indicaría si se trata de aspectos interiores (izquierdo) o aspectos exteriores (derecho), en términos de dar y nutrir. Las condiciones en el pecho izquierdo indican áreas o hechos en la vida de la mujer en los que no se ha sentido nutrida emocionalmente, en particular, aunque también pudiera ser en los aspectos tanto físicos como mentales. Las condiciones en el pecho derecho indican aspectos relacionados con su visión del mundo respecto a dar a otros y los límites que ella pudiera percibir en este asunto. En los dos casos podemos decir que hay creencias limitadoras y resistencias que necesitan ser revisadas, evaluadas y también cambiadas a través de nuevas acciones.

La autoaceptación, la lástima y la importancia personal, así como sentirse aislada, son áreas comunes, en especial en todas las condiciones relacionadas con el pecho izquierdo. La generosidad, el juzgar y el resentimiento no son inusuales cuando aparecen condiciones en el pecho derecho.

Como remedio general, tanto como prevención y también después de que aparezca una condición, recomiendo los alimentos del alma, en particular la respiración consciente, la meditación y alguna actividad artística o algún proyecto creativo significativo que requieran de nuestro tiempo y atención.

También es importante localizar las causas, creencias o resistencias, usando el idioma creativo interior.

LA ESPALDA

La espalda se relaciona por lo general con la idea de apoyo o su aparente falta. La parte baja se asocia con asuntos que nosotros consideramos de supervivencia básica, como el trabajo y áreas o tipos de trabajo, también con desafíos fundamentales y creencias básicas sobre uno mismo y la vida, en especial en cómo se relacionan con nuestra supervivencia básica; la parte central de la espalda se relaciona con nuestro sentido de apoyo emocional, y la parte alta, con la de apoyo mental o con la de apoyo a nuestros puntos de vista o ideas. Obviamente las tres pueden estar interrelacionadas hasta cierto punto, aunque siempre hay algo fundamental o un patrón original de creencias. Es más que curiosa la cantidad de frases y dichos que tenemos en la mayoría de las culturas relacionadas con la espalda y la idea de apoyo o su falta: una palmada en la espalda, una puñalada en la espalda, ponerte de espaldas en un rincón o arrinconarte contra una pared, algo tan pesado que te rompe la espalda, respaldar un proyecto y otras muchas más.

La parte baja de la espalda

La espalda entera como metáfora colectiva está, por supuesto, relacionada también con los órganos situados debajo y, hasta cierto punto, con la columna vertebral, de la que se habla más en detalle en otro apartado. También es necesario observar que la columna vertebral es el canal básico para el flujo de la fuerza vital a través del cuerpo y de sus varios centros energéticos. Cinco de los siete centros energéticos importantes (*chakras* en el concepto hindú) están localizados en diferentes puntos paralelos a la columna. Es a través de la columna y su alrededor donde fluye esa fuerza vital o conciencia expresada de forma dinámica (el *kundalini* o serpiente de fuego de los hindúes y yoguis, el dragón de fuego de los chinos y el Espíritu Santo de los cristianos). Es el fuego o la luz interior que despierta y comienza a fluir desde la base de la columna y se mueve hacia arriba en un movimiento serpentino que va refinándose en lo que pasa de centro en centro. El caduceo o símbolo médico, la famosa vara de Hermes Trismegisto, es una referencia simbólica a este flujo. La vara misma es la columna, y las dos serpientes entrelazadas representan el flujo de la energía de la vida. La bola en la cima representa la cabeza, y las alas, a los lados de la bola, indican que cuando la energía sube hasta arriba, el individuo puede dar alas a su alma, a su potencial personal más elevado, al no estar limitado por la dimensión física.

Este flujo energético despierta en la base de la columna o la parte baja de la espalda en su forma bruta. Nuestros sentimientos de miedo bruto y excitación, nuestros enfados y agresión están conectados con ese nivel bajo del flujo energético y del estado bruto de

esa energía. En ese nivel de percepción de la vida la supervivencia es el factor principal, ya sea en el plano físico, emocional o mental. Así que podemos comenzar a comprender la metáfora de la parte baja de la espalda en estos términos. Personas que experimentan tensión alta y hasta aparentes amenazas a su vida física o psicológica en su trabajo o en sus relaciones cercanas, muy a menudo pueden manifestar dolor en la parte baja de la espalda o pueden provocar un golpe o lesión en esa zona. La parte baja de la espalda también se conecta con todo lo que es muy físico y con nuestras creencias materiales. Algunas cosas como el dinero o problemas en nuestro entorno inmediato también pueden producir una comunicación en la parte baja de la espalda que vivimos como un dolor o, a menudo, como un picor caliente en la parte lumbar. El dolor en la parte baja puede ser de tipo continuo, como si alguien te estuviera pinchando ahí con un objeto puntiagudo como un cuchillo caliente.

En cuanto a nuestros sistemas de creencias relacionados con la supervivencia y con nuestro trabajo, hay algunos comentarios y puntos de vista que valen la pena ser explorados. Hay un dicho que afirma que la supervivencia es la primera ley de la naturaleza. En la superficie esto puede parecer bastante sencillo, y simplemente un hecho, y que su significado fuera que sobrevivir es la prioridad para todas las criaturas vivientes. La biología, y también nuestra experiencia de humanos —como con otras especies—, parece confirmarlo. Así que no estoy diciendo que esta comprensión sea incorrecta, sino que quizás está incompleta. Esta misma frase también puede tener como significado que la supervivencia es la realidad fundamental, pero que como almas individuales o puntos de conciencia siempre sobrevivimos. Esto de ninguna manera contradice el imperativo biológico relacionado con la supervivencia de la forma física específica que habitamos, y que creemos que a través de la cual expresamos en cada encarnación una forma que es renovada o recreada de manera constante por su utilidad, en la medida en que nos facilita manifestar nuestro propósito espiritual y evolucionar en esta encarnación y en esta vida. Lo que digo es que, aunque en lo que respecta a la forma podemos nacer, morir y renacer en otro cuerpo y circunstancias que nos ofrecen otro tipo de experiencias humanas; en cuanto al alma siempre sobrevivimos porque somos inmortales. Los dos comentarios, según mi propia experiencia, son válidos dependiendo del contexto o de las lentes a través de las que miramos el mundo. La supervivencia también se relaciona con el cambio y se puede ver como un resultado básico de todo cambio. De alguna manera, todo cambio implica el final de algo y el comienzo de otra cosa, una pequeña muerte y renacimiento, si quieres verlo de esta manera. Los yoguis dicen que nacemos con cada inhalación y morimos con cada exhalación. Cuanto más nos resistimos al cambio en nuestras vidas e intentamos arreglar y asegurar el flujo de los acontecimientos, el asunto de la supervivencia gana importancia y el cambio o la muerte se convierten en nuestro mayor adversario.

Hay escuelas de pensamiento que indican que la inmortalidad física o la renovación de este cuerpo en particular por el tiempo que uno quiera ya es una posibilidad viable. Estas escuelas tienden a ser de dos tipos principalmente. La primera se puede llamar la de la autorrealización o del potencial humano (aclaro que estas etiquetas son más y solo las uso para comunicar y clarificar un concepto, pues no están relacionadas con lo que, por lo general, se conoce como autorrealización o el movimiento de potencial humano). Estos grupos indican que, a través de ciertos cambios en nuestras creencias —en especial sobre la de que la muerte es inevitable—, junto con una variedad de técnicas de respiración, meditación y otras actividades para expandir la mente, sí podemos renovar nuestros cuerpos, retrasar el proceso de envejecimiento y hasta reprogramar el reloj, o sea, crear un cuerpo físico que sea de la edad que nosotros escojamos. En lugar de morir y renacer como un bebé, ellos dicen que podemos retrasar o reemplazar el proceso de envejecimiento con lo que llaman proceso de rejuvenecimiento.

Por mi experiencia de vida como una forma de arte, indican que hay algo cierto en lo que ellos dicen. La cuestión es hasta dónde puede llegar eso y, yo no puedo decir que personalmente haya conocido a alguien que aparentara tener 25 años cuando en realidad tenía 200. A su vez, yo no creo en lo que indica la Biblia que establece un límite definitivo de vida en 70 años, cuando todos conocemos personas que viven hasta sus 80, 90 e incluso 100 años y más. En Rusia me han dicho que hay comunidades donde las personas viven más allá de los cien, incluso hasta 150 o 180. Yo nunca he estado allí y encuentro curioso que no haya habido más interés colectivo en saber por qué este gran incremento de vida (aparte de alguna referencia sobre un yogur que comen). También he leído en la literatura esotérica que hay individuos en el Himalaya que tienen cientos de años. Hasta la Biblia, que por una parte habla de 70 años de vida como límite para el ser humano, también habla de Matusalén y otros que vivieron hasta 900 años.

Mi propia experiencia trabajando con este modelo, al igual que con una variedad de ejercicios de respiración y otros métodos, es que podemos crear un estado de bienestar elevado a nivel físico, mental y emocional. Esto en sí no retrasa el proceso de envejecimiento en comparación con otros que no practican esto o métodos similares y que, incluso, comparten la creencia de que sí es posible. Por supuesto, el proceso creativo relacionado con nuestros cuerpos físicos tiene mucho más potencial del que utilizamos o reconocemos. Podemos ver esto en los deportes y en los récords que se rompen y que se superan en cada Olimpiada y en otras competiciones deportivas de élite. Hoy en día estamos corriendo más rápido y saltando más alto de lo que nos pudiéramos haber imaginado hace solo cincuenta años. Tenemos más ejemplos en los yoguis que se pueden acostar en una cama de clavos, o por los que un camión pasa por encima sin hacerles daño, o casos de una madre que ha llegado a levantar un camión para salvar a su niño. Ahora, exactamente qué límites puede haber, si es que hay límites a la expresión

física humana, yo sencillamente no lo sé. Lo que sé es que tenemos muchísimo más potencial para la autorrealización física y para lograr un bienestar mayor del que la mayoría de nosotros experimentamos en este momento. Que eso significa que, si tenemos el conocimiento apropiado y los métodos, podemos crear literalmente un cuerpo de la edad que nos parezca mejor, pueda ser otra cosa o quién sabe qué. Sospecho que todos nosotros en algún momento hemos tenido la fantasía de querer saber cómo sería la experiencia de tener 21 años con la sabiduría de alguien de 50. Tal vez solo sea una fantasía o una pista de algún conocimiento que procede de algún punto profundo de alguna dimensión del saber dentro de nosotros. El tiempo nos lo dirá.

También hay una segunda escuela orientada a la inmortalidad física que se puede considerar la científica o de alta tecnología. En esencia, ellos argumentan que así como cuando perdemos un brazo o una pierna no perdemos nuestra identidad personal o nuestra historia personal, quizá quienes somos en términos de conciencia esté fuera de los límites del cuerpo mismo, aunque ellos no mencionan o especifican ninguna zona aparte del cerebro. Dados los avances rápidos en la ingeniería genética hoy en día y en el proceso de clonación, será muy posible en el futuro crear un nuevo corazón o hígado de nuestras propias células o reemplazar cualquier otra parte del cuerpo que esté dañada o que no funcione bien. Ellos dicen que estando tu cerebro presente es posible poder reemplazar todos los otros órganos por unos órganos nuevos, vivientes o incluso electrónicos. Estos órganos serían iguales o superiores a los anteriores y, aun así, se podría retener la identidad básica y la historia personal. Lo que está claro es que tu estilo de vida cambiaría de forma radical, casi sería como lo que le pudiera pasar a alguien común y corriente que de buenas a primeras heredara una fortuna de billones de euros.

No podemos ignorar el hecho de las implicaciones sociales o morales que conllevan, además de que gran parte del conocimiento teórico, e incluso el conocimiento básico, ya existen. Algunas personas creen que clonar humanos ya se está haciendo junto con lo de clonar animales, hecho que ya ha tenido publicidad en los medios. Obviamente, los dilemas filosóficos sociales y morales que esto implica aún no se han comenzado a mirar y explorar. Hoy estamos viendo uno de sus aspectos en términos del derecho a escoger la muerte o una muerte digna, lo que llamamos «eutanasia». Esto genera controversia por la gama amplia de perspectivas y valores humanos de naturaleza filosófica, espiritual, social y legal que implica. No hay respuestas fáciles y, por supuesto, no se llegará a un consenso. Yo sospecho que el derecho a escoger algún tipo de inmortalidad física presentará dilemas más grandes junto con sus muchos aparentes beneficios.

Dentro del contexto de este libro hemos comentado que la relación interior-exterior es en esencia sincrónica, que las experiencias físicas que creamos o atraemos son reflejos metafóricos de nuestras creencias interiores y de nuestro grado de evolución espiritual, tanto personal como colectiva. Así que no es sorprendente que la especie humana se esté

haciendo más y más consciente de su realidad como ser en esencia espiritual, no material y mortal y que podría haber avances similares en procesos físicos y conocimiento para manifestar esa conciencia en varios grados. Sospecho que estas preguntas acerca de qué es la vida, qué es la muerte, qué es la inmortalidad o cuál es la naturaleza última de la realidad personal van a tener un impacto fuerte en el proceso del desarrollo social humano en los años que vendrán. Así ha sido en la historia pasada de la humanidad, y estas preguntas ya han sido miradas de una manera u otra por todas las religiones, culturas y sistemas filosóficos. Hasta ahora —o por lo menos dentro de nuestra perspectiva histórica— estas nunca se han podido probar de ninguna forma externa o científicamente. Yo no digo que no sean válidas, sino que no se pueden probar a través de parámetros muy limitados (la ciencia en general y el método científico son parámetros muy limitados). De ahora en adelante, la naturaleza de los marcos filosóficos, espirituales o religiosos tendrá que ser suficientemente amplia para incluir lo que ha sido generado por la creatividad del hombre y por su responsabilidad personal (o su falta de responsabilidad). Por supuesto, las religiones establecidas van a tener que reexaminar o redactar sus dogmas operativos y, quizás, hasta sus creencias fundamentales a la luz de la evidencia física. Esto no es fácil, porque encuentra gran resistencia, lo que ha causado conflicto y derramamiento de sangre a través de la historia. Las guerras de religión, cuando un hombre se enfrenta con su hermano o el reflejo del mismo y encuentra un punto de vista espiritual muy diferente al de él, siempre han sido sangrientas y salvajes a lo largo de la historia y van a seguir ocurriendo, de hecho ya están ocurriendo, y van a ser el factor determinante en las sociedades humanas futuras.

Dentro de este contexto amplio, este modelo de vida, arte y sanación que ve al hombre como un alma en constante y creativa comunicación, tanto con su personalidad como con el resto de la existencia, enraizado en una misteriosa realidad espiritual que es en esencia amistosa, que te apoya creativamente y te libera, y en donde evolucionas libremente, ocupa un lugar.

El asunto clave de este modelo es que funciona, tanto en sanar condiciones físicas como en crear niveles más elevados de salud y bienestar personal, así como potenciar el sentido de que somos seres espirituales poderosos y creativos con un potencial humano sin límites, existiendo dentro y como parte integral de un universo apoyador que nos ama. Yo he tenido experiencias, usando este modelo, de sanaciones que han resultado tan rápidas que vistas a través de las lentes de la medicina tradicional podrían parecer mágicas o hasta milagrosas. Por supuesto que yo no digo que hago milagros. Si eso fuera así, no habría necesidad de crear un modelo e intentar comunicarlo a otros (el hecho es que no creo en los milagros, simplemente porque no son necesarios. Aparte de reconocer nuestra propia ignorancia y conocimiento limitado, yo sí creo que cualquier cosa que podamos imaginar es de alguna manera posible de plasmar). Esto es, en esencia, un

punto de vista creativo, en el que el modelo como la intuición o el modelo del idioma creativo interior ponen la relación psicosomática como parte del diálogo interior y el potencial de los sentidos interiores dentro de un nuevo y más expandido contexto o paradigma. Este nuevo contexto nos permite ver nuestras vidas y también nuestras enfermedades, a través de unas lentes diferentes, más de apoyo, y una lente de ser menos víctimas. En una de sus letras musicales, el músico de jazz llamado Red Smith, que también fue filósofo musical, dice que si no creamos nuestras vidas en el último sentido espiritual, sí tenemos la libertad de componer sus temas y melodías principales.

La parte media de la espalda

La parte media de la espalda es el punto en el que nos relacionamos con el apoyo emocional o con el sentido de no tener apoyo. La muy conocida «palmada en la espalda», al igual que «la puñalada en la espalda», se asocian con esta zona. El sentido de apoyo emocional es un aspecto vital en todas nuestras relaciones fundamentales, en especial las relacionadas con el trabajo, la familia y los amigos cercanos. Cuando este apoyo emocional está amenazado o en apariencia nos lo han quitado desde nuestro punto de vista, puede producir incomodidad de algún tipo en la parte central de la espalda.

Como metáfora colectiva se relaciona con la interacción, metafóricamente hablando, entre el corazón, el hígado, los riñones y los pulmones, es decir, los órganos situados debajo de la parte central de la espalda. Estos cuatro órganos están por lo general relacionados con el corazón o el amor a la filosofía de la vida, o a nuestra visión de la vida en cuanto a nuestras relaciones cercanas y con nuestra energía vital o impulso de vivir o nuestra capacidad de aceptar la vida y a nosotros mismos. Los aspectos específicos de estos órganos se comentarán con más detalle en la sección apropiada.

Es fácil comenzar a ver cómo las dificultades relacionadas con estos órganos pueden estar muy cargadas emocionalmente, en el sentido de cómo podríamos estar juzgando la percepción de apoyo en nuestras vidas. Aunque la parte de supervivencia relacionada con el trabajo quizás esté más conectada con la zona baja de la espalda, el aspecto emocional en nuestras interacciones diarias en el trabajo con colegas, subordinados, superiores y quizá clientes o el público, crea el clima básico de trabajo, y esto tendemos a considerarlo como algo que nos apoya o no; esta metáfora colectiva se refleja en la parte media de la espalda.

Vale la pena mencionar aquí que, dividiendo la espalda en tres zonas, física, emocional y mental, no como un rectángulo de tres partes iguales, sino como si fuera un triángulo, este triángulo se forma con la base y dos lados que llegan a un punto; la parte media sería la línea base y claramente es la zona más grande. La implicación, por lo

menos en términos de división de espacio, es obvia. Los aspectos emocionales colorean y dan sabor a los hechos en nuestra vida en un grado superior al aspecto físico, material, mental e intelectual. Cuando consideramos el tiempo que pasamos en el trabajo o en actividades relacionadas con el trabajo, desde que nos vestimos para nuestro viaje al trabajo, nos damos cuenta que la mayoría de nosotros pasamos más del 50 % de nuestras horas despiertas en actividades relacionadas con nuestro empleo.

Creo que el entorno laboral es el ámbito principal en el que decidimos si nos sentimos realizados, poderosos y apoyados en nuestras vidas, tal vez más que en el entorno familiar o de nuestras amistades. Nosotros podríamos tener relaciones que nos apoyan en el ámbito familiar y de amistad, pero si odiamos nuestro trabajo, la familia y los amigos en realidad no pueden compensarlo. Ahí se demuestra de forma más clara la discrepancia de cómo nos gustaría sentir y cómo nos sentimos en realidad. Cuando estamos infelices en el trabajo, podemos sentir que de alguna manera le estamos fallando a nuestra familia y amigos, hasta podemos poner una carga no necesaria en ellos cuando traemos a casa nuestras frustraciones con el empleo. A nadie le gusta pasar tiempo con alguien que está quejándose siempre, ya que hay una parte de nosotros que sabe que la enfermedad de quejarse es el resultado de sentirse sin poder. Casi todo el mundo ha notado que cuanto más nos quejamos sobre una situación, más sentimos que tenemos menos poder.

Muchas personas que no son felices en casa a veces pasan más tiempo en el trabajo, como una excusa para no volver a casa. Pero a la inversa casi nunca ocurre, porque nos podrían echar del trabajo. El absentismo en el trabajo está relacionado con frustraciones personales o con el empleo, más que por alguna enfermedad o lesión.

Durante varios años he trabajado tanto con la sanación de individuos como con la sanación del clima laboral, lo que se llama «cultura de la corporación». Hoy en día es más apropiado decir «sanando la cultura corporativa» que solo mencionar que uno está «cambiando la cultura corporativa». Solemos hablar sobre cambio cuando encontramos que hay un problema no saludable en relación con la situación del momento o el mercado o la dinámica social.

En conexión con la parte media de la espalda me parece útil explorar la metáfora básica de lo que llamamos «trabajo» desde el punto de vista psicoespiritual. Durante los años que he examinado esta metáfora algunas cosas que he encontrado han sido un poco sorprendentes, a la vez que útiles.

Creo que todos nosotros estamos aquí en una especie de misión, fundamentalmente relacionada con nuestra evolución espiritual o de nuestra alma, que tiene que ver con cada uno de nosotros de forma individual. Este drama del alma evolutiva, lo que llamamos nuestra vida, trata de las cualidades y los valores que estamos explorando y es nuestra lente fundamental para vivir. Todas nuestras actividades las estamos mirando a través de la perspectiva de esta lente dinámica de cualidades y valores. En consecuencia,

podemos decir que siempre estamos en nuestro camino espiritual, más o menos consciente. También el tipo de trabajo que hacemos es una metáfora primaria en términos de nuestra evolución y conciencia espiritual.

Una de las cosas que he encontrado cuando miro la metáfora de nuestro trabajo es que, en cierta manera, solo tenemos un trabajo en toda nuestra vida (metafóricamente hablando) que también puede incluir varias formas o niveles de enfoque. Esta metáfora fundamental está asociada con el primer trabajo que hicimos en nuestra vida, en el cual llegamos a un acuerdo sobre el pago y las horas. Esto podría haber sucedido, como en mi caso y en el caso de muchos, cuando eras muy joven. Mi primer empleo lo tuve cuando tenía 10 años, trabajando después del colegio en una tintorería. Yo iba y recogía la ropa que la gente quería lavar en seco; cuando estaba limpia y planchada, se la llevaba a su casa. (La ropa es una metáfora relacionada con el cuerpo. Es una especie de cuerpo emocional que expresamos cuando la ponemos sobre el cuerpo físico. La pintura en las paredes de una casa, por ejemplo, es una metáfora emocional similar, en varias ocasiones he dicho que la pintura constituye el cuerpo emocional de la casa; también podemos decir que las ropas han sido sanadas). Era un trabajo en el que trataba con el público directamente y le daba algo (quizá, junto con sus trajes y vestidos, un mensaje simbólico de sanación y renovación). Durante los años que fui al colegio y la universidad, en los veranos siempre trabajé a tiempo parcial.

Una vez intenté recordar los diferentes tipos de empleo que había tenido y la lista dio un total de 55 diferentes áreas de trabajo, sin contar varios trabajos en la misma área. Mi tercer trabajo por ejemplo, fue en otra tintorería, pero en mi lista de trabajos ese solo contó como uno. Mirando esta lista a través de las lentes de metáforas puedo ver las mismas cualidades básicas o enfoques similares que yo le daba cuando trabajaba: se trataba siempre de creatividad, sanación y transformación de mente y cuerpo. Te recomiendo que hagas una lista similar, creo que te va a sorprender, por lo que te enteras y lo que se te hace aparente en relación con tu propia vida y las metáforas espirituales que se relacionan con ella. Otro descubrimiento sorprendente (por lo menos para mí) es que no solo escogemos nuestros padres en términos de metáfora laboral, sino que hacemos siempre lo que hicieron nuestros padres, pero en una dimensión diferente, aunque en algunos casos hasta la forma es similar. A menudo puede ser una combinación del tipo de trabajo que hacían ambos padres o de algún interés que tenían, como es a menudo en el caso de las amas de casa. Una recomendación es que cuando estés mirando la metáfora del trabajo, mira también el campo general o el mundo (mi segundo trabajo consistía en repartir medicamentos para una farmacia) y al mismo tiempo, cómo contribuye a tu forma de expresión. Por ejemplo: un pinche de cocina en un hotel está a la vez en el mundo de la hostelería y en la gastronomía. Entonces mira estos dos negocios en términos de sus cualidades básicas y sus valores. Por ejemplo, los hoteles

son espacios donde las personas se sienten bienvenidas, como si estuvieran en casa; es una casa cuando están fuera de su casa. El comedor del hotel es un lugar y un entorno de nutrición. El pinche es el que prepara la mesa y luego quita todos los platos sucios. La función del camarero es distinta, es más artística. El pinche tiene que ser eficiente y, a la vez, invisible, casi como un mago o como un director de orquesta que es responsable del entorno, pero no toca ningún instrumento. Es el camarero y no el pinche el que habla con el cliente. El pinche es también un asistente que sirve al camarero.

En mi caso, mi madre era costurera, y mi padre, barbero. Yo puedo relacionarme con esto fácilmente en términos de metáfora, ya que el trabajo que hago es muy similar, al ser una combinación de ambos. De hecho, sin que yo le dijese nada, mi padre se dio cuenta de eso. Una vez, cuando fui a visitarlo a Miami hace varios años, me dijo: «¿Sabes una cosa? Tú y yo en realidad hacemos lo mismo. Las personas vienen a verme, se sientan en la silla, hablamos, a menudo me cuentan sus problemas o lo que tienen en la mente; yo les hago sugerencias, les doy consejos y también les corto el pelo o les reorganizo la cabeza. ¿Eso no es lo que haces tú? La única diferencia es que a ti te pagan mejor».

Yo podría llevar la metáfora un poco más lejos para incluir la parte de costurera. Haciendo más grande o transformando sus puntos de vista del presente; de aclarar, embellecer y diseñar nuevas formas —emocionalmente—, con las que ellos se pueden sentir mejor y más satisfechos en su viaje por la vida.

Así que al escoger a nuestros padres, uno de los elementos incluidos, entre otros muchos, es el enfoque sobre el trabajo y el tipo de intereses.

Explorando la base espiritual de nuestra metáfora de trabajo podemos reconocer la importancia de lo que se llama «satisfacción laboral» o «potencial para la autorrealización». Quizás, en algún momento, la mayoría de nosotros hemos estado insatisfechos con nuestro empleo. Quién sabe si tú estás ahora en una situación similar. Pero ¿sabemos en realidad lo que indica la satisfacción laboral?

La satisfacción laboral se entiende como una dinámica entre varios elementos y cómo nosotros nos relacionamos con ellos en general, también específicamente en cualquier día en particular. Estos elementos incluyen, entre otros, el desafío del trabajo, el placer personal que obtenemos de nuestras tareas, el entorno laboral y las condiciones de la relación dinámica entre las personas, como los empleados y los clientes.

UN ESQUEMA DE LA DINÁMICA DE SATISFACCIÓN LABORAL

1. Placer personal y desafío laboral.
2. Relaciones.
3. Progreso, tanto personal como de grupo.

4. Libertad para poder escoger y decidir.
5. Estatus social.
6. Condiciones y entorno laboral.
7. Pagos, beneficios y extras.

Cuando miramos estos elementos podemos obtener por lo menos dos impresiones. La primera es que muy pocos trabajos puntuarían igual de alto en todas las categorías, por lo tanto la idea de satisfacción laboral es más que nada un mito o un ideal que la realidad trata de hacer constantes apaños que nos permitan, por lo menos, lograr una o dos condiciones de las detalladas y que el resto sea aceptable. La vida no es perfecta como nosotros creemos.

La segunda es que, aparte de que seas el dueño único del negocio o por lo menos el director general, es imposible tener toda la libertad para escoger y decidir, incluso hasta cuando las otras condiciones son aceptables.

Cuando estamos profundamente insatisfechos en nuestro trabajo muchos de nosotros empezariamos a buscar otro empleo, un cambio de mundos o realidades. Quizás a otra compañía en el mismo campo (un ingeniero químico de Texaco podría cambiarse a Exxon, o un ingeniero químico en una petrolera, a ingeniero químico en una fábrica de procesar alimentos). Por lo general, nuestras prioridades se describen como: «Me gustaría encontrar el mejor trabajo posible dados mis intereses, educación, experiencia y calificaciones generales».

La creencia general aquí es que yo soy una persona dinámica con intereses y capacidades. Allá afuera hay un mundo, y para sobrevivir, tengo que encontrar la manera de participar de forma productiva para ganarme la vida, mantener un cierto estilo de vida y sentirme satisfecho —o, por lo menos, no insatisfecho—. Entonces, empezamos con el proceso tradicional de buscar trabajo; enviamos nuestro currículum, leemos los anuncios en los periódicos o revistas profesionales, contactamos con agencias de empleo o con cazadores de talentos y contactamos con amigos en campos o trabajos relacionados.

Como este libro trata en esencia sobre sanación, específicamente sobre autosanación y cómo crear bienestar, quizás, a través de cambiar algunas lentes de creencias básicas, podríamos enfrentar nuestra situación de trabajar y vivir de otra manera. Primero vamos a imaginar dos posibles situaciones.

En la primera ya tenemos todo el dinero que podríamos necesitar para comprar cualquier cosa material como casas, coches, ropa, viajes, etcétera. Si no eres un jeque árabe o un heredero de una fortuna enorme, quizás encontrarás esto difícil de creer, e incluso de imaginarte, cómo podría ser y cómo se sentiría uno en esta situación. Pero en este proceso es importante la expansión y estirar los límites materiales de los sistemas de creencias de uno mismo. Aunque es posible hacer esto a cualquier edad, vamos a

suponer en nuestro ejemplo que tienes 25 años y una educación de entre tres y cinco años de experiencia laboral «incluyendo trabajos durante el verano», así que dada tu independencia material, ¿qué harías?

Yo me he dado cuenta de que la mayoría de la gente cree que tiene un hambre física de materia. Le gustaría tener una casa más grande o varias casas, los mejores coches, yates o avionetas, la oportunidad de viajar a otros países, etcétera. Vale la pena reconocer esto en cualquier metáfora material que tiene sentido para ti, sean casas, coches, u otros objetos.

Dado que ganarse la vida ya no es un asunto importante, podrías dedicarte a la experiencia total del mundo material en plan hedonista. La naturaleza humana es algo maravilloso y un misterio curioso. El ser humano es increíblemente adaptable a sus situaciones físicas, tanto positivas (las que producen placer inmediato) como negativas (lo que produce dolor o incomodidad). Así que, en un tiempo relativamente corto, diríamos de tres a cinco años, podrías tener, disfrutar y acostumbrarte a cualquier objeto físico que pudieras haber deseado, y al mismo tiempo, haber visitado cualquier lugar que te hubiese atraído o por el que sentías curiosidad. Ahora ya tienes de 28 a 30 años. Según las estadísticas, vas a vivir hasta los 75 años o más. Lo que estoy indicando es que en los próximos 50 años de tu vida vas a necesitar una razón no material o combinación de motivos para querer levantarte de la cama por la mañana. Así que ahora ¿qué harías? ¿Qué harías para ti que tuviera sentido y fuera un desafío y te permitiera sentir que estás haciendo una contribución? Obviamente aquí entramos en consideraciones no materiales. Yo sospecho que cualquier actividad específica que te apetezca podría resumirse de una manera general como: «A mí me gustaría crear el espacio para que -----
----- ocurra».

La mayoría de las escuelas de pensamiento espiritual de una manera u otra terminan hablando sobre liberación o libertad, ya sea en términos de ir a algún cielo o Valhala, o en términos de un desapego total de nuestros deseos del mundo, como en el budismo u otras tradiciones orientales. Buda dijo que los deseos y los apegos del mundo eran la causa primaria de todo sufrimiento. Según él, es lo que limita la liberación del espíritu o entrar en el nirvana, el estado iluminado de un ser total y de estar unido con la existencia. En este estado uno ha trascendido las limitaciones del ego y la personalidad y es conciencia pura, un tipo de espacio o ausencia, pero encarnado, el bambú vacío, estar en el mundo, pero sin ser del mundo. Asimismo, Buda enseñó y sirvió a sus discípulos durante más de 40 años después de su famoso momento de iluminación bajo el árbol *bodhi*. Él, desde su nacimiento, como príncipe ya tenía todos los bienes materiales que eran imaginables en ese tiempo. Así que, al haberlo experimentado, sí podía ser capaz de renunciar o desapegarse de ellos por completo.

Considero que solo podemos renunciar o desapegarnos de lo que ya hemos vivido, de

lo contrario se convierte en represión, que como el odio o el rechazo, nos apega aún más a la situación o a la persona, aunque pudiéramos dar la impresión opuesta a los que nos ven o nos miran externamente. El pobre que renuncia al dinero, al sexo y a las posesiones mundanas por supuestos motivos espirituales sin haberlos tenido como experiencia, no solo los está reprimiendo, sino que continúa con el patrón de la mente orientada a lo económico, o sea, que está intentando cambiar el poder terrenal por el poder espiritual, pero en el fondo desea poder. Es posible que sea hasta más hambriento de poder que la persona que limita sus deseos a asuntos materiales. Este quiere el poder de Dios.

Ahora procedemos a detallar la segunda presunción. Vamos a asumir que solo hay un trabajo en la vida y que se puede manifestar en infinidad de formas. Llamaremos a esa ocupación «artista de la vida». Cada uno de nosotros tenemos el desafío laboral de crear la realidad que queremos como experiencia, lo que Red Smith llamó «componiendo los temas principales y melodías de nuestra vida». ¿Qué quiere decir esto? ¿Cómo de dramáticamente diferente sería nuestra vida si la viviésemos a través de las lentes del artista de vida?

Primero, un artista de la vida, como cualquier pintor, escritor o músico, está enraizado en escoger de forma consciente. Yo nunca he oído a ningún artista decir que era artista por razones de supervivencia económica o que elegiría otra forma de ganarse la vida si la hubiese. El artista puede sentirse de vez en cuando víctima de las circunstancias dentro de su campo («no es solo talento, sino a quién conoces, lo que es importante»), él nunca pierde la visión de artista porque así lo escogió; nadie, ni ninguna situación económica, lo ha obligado a entrar en ese campo. Él ama su arte. Obviamente, este no es el caso de muchísimas personas que parece que odian tanto su trabajo como el sector donde se encuentra ese trabajo. No se reprimen cuando dicen que lo están haciendo solo por el dinero, porque sienten que no están cualificados para hacer cualquier otra cosa.

Mi madre, por ejemplo, fue una buena costurera en su sector en Nueva York durante más de veinticinco años. Aún recuerdo sus quejas sobre el trabajo, las personas y las condiciones laborables. Ella creía que por su educación limitada no estaba cualificada para hacer cualquier otra cosa; en consecuencia, siempre me motivó a continuar mi educación, a ir a la universidad, para que yo pudiera tener lo que ella llamaba una mejor vida. A sus 45 años ya estaba cansada de lo que hacía en Nueva York, por lo que se volvió a mudar a Tampa, Florida, donde había nacido. Se compró una casa grande y vieja, la arregló y empezó a alquilar habitaciones. Después se compró una segunda casa vieja, la arregló y la revendió, con lo que obtuvo un buen beneficio; y así fue como se metió en el negocio inmobiliario. Compró una tercera casa y un par de terrenos y pronto los vendió. Aunque nunca obtuvo una certificación inmobiliaria, eso no la frenó, porque

ella vendía las propiedades de las que era dueña. Después se asoció con una persona que sí tenía certificación, por lo que ella podía enseñar y vender sus propiedades y a la vez compartir las comisiones. Eso le encantó. En los últimos veinte años de su vida se divirtió más y ganó más dinero que en los cincuenta y cinco años anteriores. Ni una sola vez la oí quejarse sobre su falta de educación, por el contrario, era un orgullo para ella, porque con poca educación había podido ganar más con menos esfuerzo. A ella le encantaba hablar con las personas y tenía intuición sobre el valor de los terrenos y lo que se podía hacer con una casa para incrementar su valor.

Menciono esto porque, sin darse cuenta de forma consciente, o por lo menos intelectualmente, ella cambió su punto básico, pasó de ser víctima a artista de la vida. Ella creó su propia realidad. La disfrutó. Se sintió poderosa y compartió sus ideas y conocimientos con otros, y ellos respondieron con aceptación. Ella se había mudado de un universo no amistoso a uno amistoso. La única queja relacionada con su trabajo que le oí decir en sus últimos años era que debía de haberlo hecho mucho antes. Yo viví su comentario como un tipo de afirmación que todos nosotros podemos y así lo escogemos. Es un gran salto hacia delante pasar de sentirse víctima a reconocer que, quizás, uno simplemente se había equivocado al evaluar una situación y las otras opciones disponibles a la hora de escoger.

Segundo, un artista de la vida escoge riesgos dejando de lado la seguridad y la rutina. Él escoge lo que yo llamo «desafíos conscientes». Y se enfrenta con el misterio, con lo desconocido. Está dispuesto a vivir una muerte emocional consciente sobre lo que conoce, a su identificación personal y a su lugar en el mundo, para explorar lo no conocido o por lo menos lo menos familiar. Una de las consecuencias psicológicas de enraizarse en actitudes o perspectivas en creencias de víctima es que la vida pierde su sentido y sus sabores, que son los que nutren. Esto es fácil de entender. Somos nosotros los que le damos sentido a una situación o a una circunstancia. Si estamos ahí como víctimas, tanto para recibir lo positivo como lo negativo, pero sin sentir que podemos tener un impacto en nuestra situación, entonces la vida para nosotros tiene poco sentido o solo un sentimiento de desesperación.

Durante años he conocido y aconsejado a muchas personas que estaban desesperadas por hacer cambios en su vida, pero a la vez creían que para ellos era casi imposible. Siempre me ha sorprendido la creatividad que estas personas demuestran describiendo sus razones o creencias para justificar por qué un cambio de mejora para ellos es imposible. En ocasiones les he preguntado directamente si habían venido a descubrir cómo se podría hacer un cambio o si solo querían convencerme de que era algo imposible para ellos. Reconozco, por supuesto, que solo el hecho de venir a verme es suficiente para estimular el miedo, ya que podría dismantelar su punto de vista o, incluso, abrirle nuevas puertas e inspirarlo a arriesgarse hacia lo desconocido. Lo familiar,

aunque tenga sentido o sea doloroso, sigue siendo familiar. Parece algo real, sólido, que vale la pena mantenerlo antes de saltar al vacío de lo desconocido.

Cuando nos enfrentamos al riesgo de lo desconocido tomamos contacto con nuestra capacidad de escoger de forma consciente. Cuando asumimos un riesgo, también sabemos que podemos, en la mayoría de los casos, escoger no asumirlo y quedarnos donde estamos o considerar otra decisión. Saber qué escoger se hace evidente de forma consciente y presente en nuestra vida, en una manera diferente a como lo habíamos previsto. Ahora sabemos que podemos escoger, y que hagamos lo que hagamos, eso es lo que hemos elegido.

Dentro del contexto de la vida y del arte de sanar nuestras circunstancias de vida, vale la pena darse cuenta de que la vida está cambiando de forma constante y que siempre es una vida que trata del riesgo. Cada día vamos de lo conocido a lo desconocido, que lo aceptemos de forma consciente, es otra cosa, pero eso no cambia el hecho de que ninguno de nosotros sabe en realidad lo que va a pasar de un momento a otro; de hecho, en la vida continuamente estamos asumiendo riesgos físicos, emocionales y mentales (cruzando calles, conociendo nuevas personas y hasta comiendo). La diferencia está entre disfrutarlo o sentirse satisfecho, en el grado en que lo podemos ver como un desafío consciente, o mirar la dirección en la cual nos movemos desde lo familiar a lo no familiar, del presente al futuro. Demasiada gente va por la vida mirando hacia atrás, y entonces tropieza con cosas y circunstancias que estaban ahí para apoyar, más que para causar dolor o incomodidad. La única diferencia es que no las vemos, porque estamos mirando en la dirección equivocada y hacia el pasado, no porque sea mejor, sino simplemente porque es más familiar y nos parece más sólido y más real.

Otra cosa que también vale la pena mencionar, y que está relacionada con los últimos veinte años de la vida de mi madre, es que ella se involucró directamente en temas espirituales, algo que en sus cincuenta años anteriores había rechazado o por lo menos no se relacionaba con eso de forma cómoda. En su nueva vida como artista de la vida ella estaba constantemente tomando riesgos y probando nuevas ideas en sus actividades inmobiliarias, pero ahora todo estaba basado en un universo amistoso donde Dios nos cuidaba y estaba al tanto de todos los seres y le había dado el poder de crear sus propias condiciones.

Cualquier artista de la vida, como un pintor o un escritor, llega a vivir lo que llamamos «inspiración», esas ideas atrevidas, nuevas, que parecen venir del más allá, por lo menos más allá de los límites y las posibilidades que tenía hasta al instante de la inspiración. Ahora bien, lo que cambia una idea u oportunidad de algo no físico a un estado físico es solo nuestra disposición para arriesgarnos, darnos sin condiciones y entrar en una relación comprometida, responsable y cariñosa con el proyecto. Este es el caso tanto en las artes creativas como en el arte más creativo de todo lo que es el arte de

la vida. Recuerdo que una vez felicité a mi madre por un proyecto que le había ido bien a ella, a su socio y a todos los que estaban involucrados, y su comentario fue: «Todas las oportunidades vienen de Dios, pero siempre vienen a través de personas. Es importante estar agradecidos a los dos». Este es un conocimiento profundo expresado de forma sencilla que no procede de libros o sermones, sino de su experiencia en vivir la vida directamente y asumiendo riesgos.

También es interesante saber que mi madre durante muchos años padeció de artritis y reuma, condiciones que están directamente relacionadas con estar resentida y con el sentido de tener límites en el espacio creativo en nuestras vidas. Cuando empezó a participar en sus actividades inmobiliarias las dos condiciones se sanaron rápidamente y disfrutó de buena salud en sus últimos años. En sus últimos días, en la cama del hospital, le habían puesto unos sistemas mecánicos de apoyo. Demostró alguna mejora y se los quitaron. El médico me dijo que su muerte era inminente e inevitable y que le hablara para ver si quería que le pusieran otra vez los sistemas mecánicos de apoyo cuando surgiera la próxima emergencia. Ella podía escoger.

Lo hablé con ella. Estaba calmada y lúcida. Los miedos y resentimientos que habían marcado sus años anteriores ya no estaban. Ella solo dijo: «Estoy preparada. He tenido una buena vida. Ahora solo quiero irme a dormir y despertarme con mi padre celestial». En menos de una semana se había ido. Un mes después de su fallecimiento soñé con ella, estábamos los dos en un salón ella con Albert Einstein, una persona que los dos admirábamos tanto por ser un genio como por su humanidad. Ella y Albert Einstein estaban teniendo una conversación animada como dos amigos, dos iguales. Los dos parecían felices y alegres y tenían algo fundamental en común: los dos habían vivido la vida como artistas de la vida. Fue un ejemplo bello del humor cósmico. Los dos habían encontrado sentido a sus vidas saltando al vacío. Por todos sus logros científicos, y quizá como consecuencia de explorar los límites de la vida, Einstein estaba profundamente orientado a cosas del espíritu. En uno de sus artículos leí que uno de sus propósitos en la vida era «descubrir más y más cómo piensa Dios». Quizás ese sea un comentario fundamental del propósito de todos los artistas de la vida, descubrir más y más cómo Dios actúa, explorar de forma consciente el potencial creativo de la existencia y manifestar estos frutos creativos en el mundo físico, donde puedan ser probados y disfrutados por otros.

Para descubrir esto se requiere aceptar el desafío consciente, asumir riesgos. En un sentido, no es cuestión de fe, y con seguridad no de fe ciega. La fe es una consecuencia, es un sinónimo de confianza, no podemos hacer nada directamente para lograrlo, es el resultado de la experiencia. Lo que sí podemos hacer es asumir el riesgo. Quizás esto abre otra posible definición para el riesgo y la fe. Ya que hemos estado diciendo que creamos nuestra realidad y oportunidades según nuestras creencias, entonces quién sabe

si el riesgo o la oportunidad de riesgo también se pueden ver como un adelanto dentro de los límites de nuestra fe en la vida. Las oportunidades de riesgo podrían ser una forma de fe menos consciente o no refinada; cuando las vivimos con cariño y compromiso, y vemos cómo la vida nos apoya, podemos hasta comentar que nuestra fe estaba justificada.

Una última cosa que vale la pena aclarar con relación a la exploración de la parte media de la espalda es que incluye a los órganos por debajo, la parte metafórica de las relaciones, la filosofía de vida y el deseo de vivir. También el asunto de los riesgos que asumimos que parece que no salen bien, donde, de hecho, podríamos perder lo que tenemos y donde la situación parece que va de mal a peor. Todos hemos experimentado algo así o hemos conocido personas para quienes este ciertamente era el caso.

Es importante entender que cuando digo que el universo es amistoso hasta cuando aparenta no serlo, lo estoy diciendo sin condición alguna. Pero, entonces, ¿por qué no sale como uno espera o desea? La clave está en nuestras expectativas con relación al contexto en el cual estamos operando. En *Julio César*, Shakespeare escribió: «La falta, querido Bruto, no está en nuestras estrellas, sino en nosotros mismos, que somos menos». Ya que tenemos una visión limitada de la vida y de su proceso creativo, entonces establecemos expectativas severamente limitadas, no basadas en tener más experiencia de vida, sino en protegernos de ella a través del dinero y las posesiones. Actuamos como seres menores. Es como jugar en un casino con lo que llaman «dinero asustado», que como sabe cualquier buen jugador, puede producir resultados fatales.

Nosotros establecemos nuestras expectativas y nos apegamos a una limitada manera de cómo se pueden cumplir. Esto es como una persona que espera un autobús y decide que tiene que venir solo de una dirección y solo mira en esa dirección como un caballo con orejeras. Podría haber autobuses pasando alrededor de nosotros, pero en la vida de nuestro ejemplo el autobús no llega. Hay un dicho en las enseñanzas esotéricas que se relaciona con el escoger y con nuestras expectativas: «El hombre propone y Dios dispone». La vida nos aporta situaciones, pero no necesariamente en la manera que esperamos que lo haga. Hay una anécdota graciosa relacionada con un hombre que descubre algo que crece en su pecho, y cuando el médico le examina, le dice que es maligno pero parece que está en fase temprana y que con cirugía se lo puede quitar y curar. A lo que el hombre le responde: «Yo tengo fe, Dios me va a curar, yo tengo fe, Dios me va a curar». Unas semanas después, en una fiesta conoce a un médico chino que trabaja con hierbas y acupuntura; cuando le habla sobre su condición, el médico chino se ofrece a ayudarlo comentándole que ha tratado con éxito algunos casos similares, a lo que él responde: «No, gracias, tengo fe en Dios, Dios me curará». Pasan unos meses, la condición del hombre empeora. Después, en otra reunión, conoce a un naturópata, a quien otra vez le comenta su caso y el naturópata le habla de que lo puede

ayudar a través de dieta y otras técnicas que han servido en situaciones similares. De nuevo el hombre dice que no porque él tiene fe en que Dios lo curará. En unas semanas el hombre muere y se encuentra cara a cara con el Creador. «¿Qué pasó? —pregunta el hombre—. Yo tenía fe en que tú me ibas a curar. ¿Cómo es que me dejaste morir?» «¿Dejarte morir?, si te envié un cirujano, un acupuntor y un naturópata. Si le hubieras dicho que sí a cualquiera de ellos, te habrías curado. Tú en realidad no tenías fe, tú tenías expectativas falsas, tú no solo querías una cura, tú la querías a tu manera.» Resulta que «solo a tu manera» es el camino del ego y de la muerte. La muerte del ego es otra manera de decir que tenemos expectativas limitadas sobre las infinitas posibilidades de la vida. Nosotros insistimos en que el autobús o la solución tienen que venir en una dirección específica o en la forma de nuestra determinación. Nos centramos en la forma más que en la esencia. Nosotros no queremos soluciones. Nosotros lo que queremos es tener la razón.

Esto es algo muy diferente al individuo que quiere sanación en su vida, que quiere un cambio mayor y se centra en cuáles serían las cualidades de ese cambio o sanación en relación con su situación presente más que en la idea o expectativa falsa de que solo hay una manera de lograrlo. Si penetramos en nuestra postura mental y emocional cuando nos encontramos en una situación precaria, pronto descubrimos que las expectativas y los sentimientos de víctima son muy similares. Tendemos a convertirnos en personas limitadas, serias y poco dispuestas a dar nuestra atención al momento; las respuestas de la vida siempre están en el momento y a menudo vienen disfrazadas. Necesitamos prestarles atención. Es como decir que para hacerse rico (encontrar una solución o poder) primero tenemos que ser ricos, o por lo menos, quitarnos las orejeras.

Esto es una experiencia relevante que tuve hace muchos años en Marruecos; hablando sobre esto, a veces digo que Humphrey Bogart me salvó la vida en Casablanca.

Estaba en Casablanca visitando a una amiga; iba a pasar unos diez días en su casa. La noche en que llegué al aeropuerto de Casablanca nadie estaba ahí para recogerme. Llamé a casa de mi amiga y su hermano me dijo que ella y su padre habían tenido que salir por razones urgentes a Marrakech y que estarían fuera cuatro días, pero que ella me había hecho una reserva en un hotel. Yo había llevado poco dinero y ese hotel era uno de cinco estrellas; como era tarde, pasé la noche y a la mañana siguiente salí del hotel, dejé mi maleta en consigna y me fui a pasear intentando encontrar un hotel menos caro; dado que mi billete de avión requería que yo pasara siete días en Casablanca, no estaba seguro de tener suficiente dinero ni tampoco tenía tarjetas de crédito.

Mientras caminaba me sentía deprimido y me tenía lástima. Entonces, una voz interior me dijo: «¿Por qué te tienes lástima? Esto es Casablanca. Aquí fue donde Humphrey Bogart lo pasó tan bien. En este momento tú estás muy bien. Pásatelo bien». Mágicamente mi actitud cambió, al instante mi cabeza se levantó y estaba disfrutando de

la escena, cuando 50 metros más adelante vi a dos mujeres; una de ellas llevaba puesta una bata, y tenían dificultades para abrir la puerta de su coche cucaracha Volkswagen. Yo había tenido uno de esos coches muchos años antes y ciertamente la cerradura a veces era un poco curiosa, pero había descubierto cómo abrirla cuando se trababa. Me acerqué a ellas; la mujer de la bata hablaba inglés. Me ofrecí para ayudarlas y aceptaron. La mujer me explicó que no se sentía bien y que su asistenta iba a salir a comprar comida, pero que no podía abrir la puerta del coche. Yo le abrí la puerta y entonces le pregunté: «¿Sabes por qué estás enferma?». Ella contestó que no, pero que su estómago estaba mal y, además, tenía fiebre. Le comenté a continuación: «El domingo comiste pescado y estaba en mal estado y es por eso estás enferma». Ella me miró sorprendida. «Pues sí, el domingo comí un pescado en el club de yate. Tenía un sabor un poco extraño y hasta pensé que si estaría en buen estado... pero ¿cómo sabías tú eso?», preguntó.

Le expliqué que yo me dedicaba a la sanación y con el diagnóstico intuitivo de causas —usando mi intuición— yo la había visto comiendo pescado y sabía que había sido el domingo. Ella se interesó mucho y me invitó a quedarme a comer y yo le ofrecí hacerle algo de sanación. Después de la sanación se sintió mucho mejor; cuando nos sentamos a comer, ella me preguntó qué estaba haciendo en Casablanca. Le expliqué la situación en la que me encontraba, se rio y dijo: «Ningún problema, mi novio es gerente de un hotel. Estoy segura que podrás quedarte allí hasta que vuelva tu amiga». Ella lo llamó, le explicó la situación y así fue como yo fui el invitado del hotel hasta que llegó mi amiga. Entre tanto, el gerente del hotel y yo nos hicimos amigos y pude ayudarle en algunos desafíos personales que tenía. El resto de mi estancia en Casablanca fue completamente agradable, también durante el período que me quedé con mis amigos de la familia marroquí.

Me parece muy probable que si hubiera seguido sintiendo lástima de mí mismo, caminando con la cabeza agachada, habría pasado por delante de las señoras y su coche cerrado y ni lo hubiera notado. Pero allí estaba la solución.

Sentirse víctima no solo no resuelve nada, sino que te impide vivir el momento y descubrir la solución que la vida misma te trae.

La primera cosa que un artista de la vida sabe es que la solución a un problema o la clave a esa solución siempre están enfrente de nosotros. Sencillamente tenemos que saber eso y estar dispuestos a participar en el momento presente de una forma adecuada, pues la vida siempre provee la manera y las posibilidades que son más apropiadas para cada uno.

Yo no considero una coincidencia o azar el hecho de que las mujeres con el problema con su coche estuvieran ahí en el momento en que yo pasé y una de ellas hablara un inglés perfecto y que su coche fuese un Volkswagen como uno que yo había tenido, ni tampoco que su novio fuese gerente del segundo mejor hotel de Casablanca. También

hay que considerar que ella estaba enferma y la pude ayudar de alguna manera, porque estaba interesada en sanarse y en otros asuntos espirituales, sobre los cuales hablamos mientras comíamos una comida deliciosa.

Como este ejemplo podría darte muchos otros que me han ocurrido a mí y también hechos similares que les han ocurrido a algunos amigos y estudiantes míos.

Es importante poder distinguir las distintas esencias y cualidades de las posibles formas a través de las cuales esta esencia podría hacerse disponible. También tiene valor darnos cuenta de que todo cambio, y en especial los cambios mayores, lo cambian todo. Debemos estar dispuestos a considerar un nuevo contexto para esa esencia o cualidades que queremos vivir.

Un ejemplo sencillo de esto es el tipo de diálogo interior que tenemos dentro de nosotros. A menudo oímos decir a la gente: «Tengo que comprar un coche». El hecho es que lo que quieren es el uso de un coche para algún propósito. Pero comprarlo solo es una de las maneras posibles de tener ese coche. También se podría alquilar, nos lo pueden prestar, tener un *leasing* o, incluso, recibirlo como un regalo. Lo que en verdad queremos es la capacidad de usar el coche libremente de manera que satisfaga nuestras necesidades.

La parte alta de la espalda

La parte alta se relaciona con el apoyo mental o el apoyo a nuestras ideas y puntos de vista fundamentales. Muchas personas piensan que ellos son sus ideas y sus puntos de vista. Ellos se identifican con estas ideas hasta tal punto que, cuando estas ideas no son aceptadas o no son apoyadas por otros, no solo se frustran, sino que hasta pueden tener un dolor o una incomodidad en la parte alta de la espalda.

La parte mental de nuestra personalidad tiene muchas cualidades. Una de ellas se puede llamar «agresividad». Junto con esta tendencia agresiva de la mente es importante reconocer otra verdad esotérica que se expresa a través del dicho «pensamientos son cosas». Los pensamientos son formas o cosas que podemos escoger, por lo cual hay que ser responsable al intentar manifestarlos físicamente. La verdad es que no somos nuestros pensamientos ni todos vemos el mismo pensamiento de la misma manera. Un pensamiento entra en nuestro contexto de vida de una manera y en el contexto de otra persona o en su dinámica de valores de una manera totalmente diferente. Nosotros podemos aceptar y apoyar un pensamiento porque nos parece útil y apropiado, para nosotros tiene sentido, pero esto no indica que tenga el mismo sentido para otra persona. Cuando algo encaja fácil y tiene utilidad en nuestro marco, a menudo nos identificamos con ello. Cuando otra persona con un marco diferente rechaza nuestra idea, lo tomamos

de forma personal y nos sentimos sin apoyo, y esto crea problemas en la parte alta de la espalda y en los hombros.

LOS HOMBROS

Pesos y cargas psicológicas que llevamos con nosotros sean justificadas o no. Los hombros están inmediatamente al lado de la parte alta de la espalda y se relacionan con cargas que asumimos, las responsabilidades que sentimos y a las que también nos resistimos.

La metáfora asociada con los hombros es la de Atlas sosteniendo al mundo en su espalda y en sus hombros. La tensión y el dolor en los hombros es una queja común. A menudo se trata de personas que no solo se sienten responsables, sino también culpables por las circunstancias de otra persona. Creen que solo ellos pueden solucionar el problema o, incluso, que son indispensables para que esa persona o la situación mejore e incluya bienestar. En la mayoría de los casos esto es en esencia falso, aunque algunas veces nos gustaría pensar que es cierto.

Cuando tienes tensión y los hombros están agarrotados, un buen masaje no solo alivia la incomodidad, sino que te ayuda a sentirte mucho mejor.

Otro método que funciona es hacer una lista de las cosas, personas y situaciones de las que te sientes responsable y a los que te pudieras estar resistiendo. Es muy posible que dentro de esa lista encuentres «al culpable causal». Entonces, en orden de importancia para ti, escoge una cada vez e imagina cómo la situación podría ser diferente o vista de una manera diferente. El hecho de ponerlas sobre papel sirve para sacarlas donde tú puedas verlas y, a la vez, ver la diferencia entre ellas. Este proceso te abre al sentido del saber sobre cuál o cuáles son especialmente pesadas para ti. También podrías descubrir qué es lo que no te gusta y a lo que te puedes estar resistiendo. Una pregunta útil para hacerte sobre estas cargas es cuántas son tuyas de una manera completamente personal y cuáles se tratan de otras personas, como la familia o los amigos, de las que te sientes responsable o, quizás, hasta un poco culpable.

El factor tiempo es otra clave para entender la metáfora de los hombros y a la vez aliviar la incomodidad en esa zona. A menudo juzgamos a las personas y sus circunstancias en términos de acciones pasadas y comportamientos que no se aplican o son relevantes en la circunstancia presente. Tiene valor ver la situación en términos inmediatos lo máximo posible para nosotros, como para la otra persona. Entonces podemos ver si en realidad estamos dando a la persona la libertad necesaria para que responda a esa situación, ya sea que estemos de acuerdo o no, en cómo ellos puedan responder.

Siguiendo esta misma línea, otra pregunta útil aquí y en otras muchas situaciones problemáticas sería: «¿Qué es lo más probable o el peor resultado que puede suceder?». Es alucinante comprobar cómo a menudo gastamos muchísima energía preocupándonos de cosas que tienen relativamente consecuencias poco importantes, incluso hasta en los

peores casos. Muchas personas utilizan este proceso en los negocios antes de tomar decisiones. Se llama «análisis del peor caso posible». En la mayoría de los casos lo peor nunca ocurre y todo lo demás es posible administrarlo.

El análisis del peor caso posible, tanto en la vida personal como en la profesional, puede ser útil para darnos una perspectiva de la situación en términos de sus consecuencias más probables. Si sentimos que somos capaces de enfrentarnos y de alguna manera, incluir o administrar esa consecuencia, esto tiende a motivar, animar, nos da confianza, hasta optimismo y entusiasmo relativo en lo menos extremo, tanto positivo como negativo. Podemos aceptar, en general, que todas las cosas pueden cambiar y que cambian, en maneras que podemos considerar imprescindibles, o que no se ven dentro de nuestro marco de percepción o, incluso, dentro de marcos más expandidos. Curiosamente, una vez que ocurre algo, podemos ver una serie de acontecimientos relacionados que nos llevan a descubrir la causa de esta circunstancia en cuestión.

Es valioso observar y explorar este proceso en nuestras propias vidas, ya que nos puede dar información valiosa sobre cómo creamos el proceso, su causa y efecto y cómo lo hacemos y cómo creamos y cambiamos hasta el pasado.

Los hombros están muy relacionados con nuestras cargas presentes y también con la historia pasada o la cadena causal que atribuimos a esa carga. Para la mayoría de nosotros, una de las creencias que tenemos sobre el pasado es que no se puede cambiar. Por fortuna, esto no es así. Nosotros podemos cambiar y, de hecho, cambiamos el pasado. Es posible que no cambiemos los acontecimientos específicos o los hechos; por ejemplo, yo no puedo cambiar la localidad de mi nacimiento en esta vida o el hecho de que asistí a la Universidad de Ohio entre los años 1954 y 1958. Pero nosotros somos los que le damos sentido al entorno y a las situaciones en las cuales nos ubicamos o nos encontramos.

Este sentido se asocia con las creencias y las lentes de valores a través de las que percibimos o tenemos la experiencia, y en consecuencia, juzgamos un acontecimiento y su propósito o contribución a nuestra vida. Esta relación creencia-valor que forma parte de una red sí que cambia y a menudo lo hace de manera dramática. Con esta lente más expandida en cuanto a creencias y valores reinterpretamos nuestro pasado de otra manera, lo que a la vez cambia las implicaciones personales, que es lo que en verdad importa. Nosotros cambiamos el pasado y también cambiamos cómo nos relacionamos con él, en especial al sentirnos apoyados. Sospecho que todos hemos tenido situaciones que en su momento, hemos considerado negativas y, al cabo de quizá unos meses o hasta años más tarde, pudimos ver, desde otro contexto e, incluso, darnos cuenta de que fue un acontecimiento enteramente positivo y más probable no se hubiera manifestado si no hubiera sido como consecuencia de esa primera situación. Es como si estuvieran en la misma gama, solo que uno está en un estado crudo y el otro en un estado más refinado o

realizado.

Tengo un amigo al que despidieron de un trabajo que no le gustaba ni le satisfacía. Dos semanas después, en un horario en el que antes él hubiera estado en su oficina, tuvo el impulso de coger el coche y visitar una exposición en una ciudad que quedaba a 150 km de distancia. Mientras iba andando a la exposición, se encontró con un amigo de la universidad que no había visto en diez años. Ellos pasaron el resto del día y la tarde juntos, y el amigo terminó ofreciéndole un trabajo fantástico, un trabajo ideal desde el punto de vista de ambos, un trabajo para el cual su educación, experiencia e intereses lo capacitaban perfectamente. Así que los dos se alegraron de ver cómo el destino parecía haber tomado parte en esa circunstancia. Obviamente, hoy mi amigo considera que su despido fue una de las mejores cosas que le podría haber pasado. Fue el primer paso en una nueva dirección, pero que en aquel momento él no lo sabía.

Hay una técnica a través de la cual podemos acelerar la conciencia positiva de experiencias negativas de nuestro pasado en términos que nos sirvan en el presente. Esta técnica es más eficaz si se hace en un grupo de cinco o siete personas, aunque también se puede hacer de forma individual como ejercicio escrito. Cuando es un proceso de grupo, cada una de las cinco personas describe la peor experiencia que pueda recordar y si es posible también comenta cómo ha sido de apoyo desde que sucedió. Cuando uno de los participantes no puede encontrar la conexión, los otros hacen preguntas y ofrecen posibles sugerencias. Hay un segundo beneficio con esta práctica que es muy sencillo de entender: cuando hablas sobre la peor situación se reduce el impacto de ese juicio en nuestra vida. Víctimas de violaciones, por ejemplo, que logran hablar sobre la experiencia e, incluso, revivirla hasta cierto punto, se sienten luego mucho mejor y psicológicamente más saludables que las mujeres (u hombres) que lo mantienen todo guardado, como si fuera una mancha permanente en su vida.

Personalmente, he conducido este proceso con víctimas de violaciones como parte de su terapia y sanación; cuando su relación creativa causal y perspectiva se iba expandiendo, se cambiaba de forma relativa la circunstancia y no solo se reducía su impacto negativo, sino que se abrían a otras experiencias, quizá también un poco negativas, aunque menos violentas, en términos de causa creativa y cómo apoyaban si se lo permitían.

Tanto la violación como otras formas de violencia sexual, así como el miedo a que ocurran, preocupa a todas las mujeres, en especial a las que viven en grandes ciudades y en áreas urbanas donde estas ocurren con más frecuencia. Esto ha llevado a muchas mujeres a armarse con pistolas o aerosoles o a apuntarse a cursos de artes marciales o de defensa personal.

Es cierto que hay casos en los que una violación ha sido evitada gracias a estos instrumentos o tácticas, lo que definitivamente prueba su valor. Ahora bien, seguimos

tratando un acontecimiento que de alguna manera, consciente o menos consciente, el individuo ha creado o atraído.

Quizá vale la pena preguntarse si hay alguna manera de evitar atraer situaciones con el potencial de una violación. Si podemos crear una realidad personal física donde esto sencillamente nunca ocurra; dentro del contexto de este material, creo que sí lo hay, aunque pueda ser difícil comunicarlo, al menos de manera convincente. Pero vale la pena intentarlo y explorarlo.

Si aceptamos la tesis anterior, que cada uno crea su propia realidad, que atraemos un tipo y una calidad de acontecimientos y que estos se relacionan con nuestras creencias y con el nivel de energía creativa con la que estamos enfocados, entonces quizá sí esté disponible una clave interior.

Energía creativa, *kundalini*, energía sexual, miedo, *ki*, el dragón de fuego o el Espíritu Santo son solo diferentes etiquetas para el mismo fenómeno. Es esta energía creativa y su nivel de enfoque, cualidad y refinación, proyectada a través de nuestros sistemas de creencias, lo que podemos decir que es responsable de las experiencias que tenemos como individuos en esta realidad física.

Cuanto más establecemos una relación conscientemente creativa y responsable con esta energía, más podríamos mantenerla a su nivel más alto dentro de nosotros. En esencia, esta es una decisión de vivir tu vida al nivel más elevado de calidad posible en todas las áreas, no solo en materia de autodefensa en asuntos sexuales. Cuando antes hablé de nutrir o alimentar el alma, su efecto dentro de los cuerpos físicos y más ligeros, los cuerpos de luz, me refería a precisamente la elevación y la refinación de *kundalini* o de nuestra energía creativa.

Una de las cualidades más comunes que comparten los auténticos maestros de las artes marciales, en especial los de las escuelas de *aikido*, es su énfasis por tener en esencia una naturaleza pacífica, en estar centrados y en ser capaces de controlar el flujo del *ki*, de su energía *ki*, y cuando la situación lo demanda, esa misma energía *ki* de su contrincante. En la mayoría de las escuelas de artes marciales se hace énfasis en el equilibrio entre el acondicionamiento interior y la expresión física o las técnicas, tanto las de ofensa como de defensa. Los maestros de artes marciales ponen mucho énfasis en la respiración y en los métodos de centrarse, como la meditación. Enseñan a sus alumnos no solo a ser guerreros eficientes en situaciones de combate, sino a transformarse como individuos con poder, capaces de modificar su experiencia de vivir de una forma total y con alta calidad para su vida entera.

Cuanto más nos centramos en el acondicionamiento interior, dicen estos maestros, menos necesario es el uso de métodos externos, salvo por motivos deportivos o de ejercicio físico.

Tengo una amiga en Hawái que, además de ser una antigua bailarina, es también

maestra de *taichi*. Aunque el énfasis de sus enseñanzas se enfoca en la salud y en expandir la conciencia sobre las posibilidades del *taichi*, ella también es competente en sus métodos de pelea. Físicamente mide 1,35 m, es delgadita, con el cuerpo típico de una bailarina de ballet, por lo que visto solo externamente aparenta ser delicada y hasta vulnerable.

Hace algunos años la estuve entrevistando en mi programa de radio sobre el *taichi* y su historia, métodos, filosofía y beneficios personales. Le pregunté sobre los métodos de pelea y si alguna vez los había tenido que usar para evitar una violación o algún otro tipo de agresión física, a lo que me contestó que «no, nunca», y agregó que tampoco eso le había ocurrido a ninguna de sus alumnas femeninas, que ella supiese. Intenté indagar en el asunto un poco más y le pregunté: «Y si ocurriera, ¿podrías tú o tus estudiantes femeninas defenderos con éxito?». A lo que ella sonrió de manera tranquila y dijo: «Sencillamente, no ocurre».

Estoy de acuerdo, y también es mi experiencia, que cuanto más atención le damos a nuestro acondicionamiento interior, a la alimentación de nuestra alma a través de la respiración consciente, la meditación, expresando y desarrollando nuestra capacidad creativa, y a través de más conciencia de alta calidad en nuestro cuerpo mediante técnicas como el *aikido*, el *taichi*, la danza, el yoga, el aeróbic u otros deportes, las situaciones de baja calidad y violencia —como un posible atraco o violación—, como dijo ella, simplemente no ocurren.

Mi amiga también comentó que ella ya se sentía libre y segura de andar por cualquier barrio de Honolulu a cualquier hora. No hacía ningún esfuerzo por evitar ciertas áreas por su reputación negativa o historia. No estoy diciendo con esto que uno deba meditar para evitar violaciones, sino que la meditación y otras técnicas de acondicionamiento interior producen un enfoque energético y una estructura de creencias que atraen experiencias de alta calidad y altas cualidades; en consecuencia, no atraen lo contrario, situaciones de baja calidad o de naturaleza violenta como atracos, violaciones e, incluso, accidentes de coche.

Mencioné además que el acondicionamiento interior también cambia o activa diferentes estructuras y patrones de creencias. El mundo que vivimos como experiencia es un reflejo directo de nuestras creencias, tanto personales como colectivas, y de su nivel de enfoque energético. Yo reconozco que estos métodos de subir y elevar la energía para refinarla podrían ser difíciles de aceptar por aquellas personas que no hayan explorado y no tengan experiencia en estas técnicas. Lo que sí es cierto es que todos hemos tenido la experiencia de que, cuando nos sentimos bajitos o frustrados, e incluso deprimidos, solemos coincidir con otras personas que están viviendo las mismas circunstancias. Sucede lo contrario cuando nos sentimos elevados, entusiasmados y amistosos. La vida también nos refleja eso. Al transmitir esta experiencia tan común,

¿por qué no dejamos que nos sirva como motivación para ponernos una hora o dos al día y transformar la cualidad y la realidad física de las otras 22 o 23 horas? El 10 % de las 24 horas que tiene el día implica menos de dos horas y media de dedicación diaria. Pasamos más tiempo comiendo y preparando la comida para alimentar nuestro cuerpo físico. Mi experiencia es que si no alimentas tu alma, el resto de tu vida por fin parece que se muere de hambre, o sea, que la vives como una experiencia de baja calidad y con poca satisfacción. La seriedad es solo uno de los síntomas de un alma mal nutrida.

EL CUELLO

Es un puente que conecta las experiencias físicas, emocionales y mentales con un estado integrado en nuestra vida simbolizado por la cabeza. Como metáfora colectiva, el cuello simboliza —en parte— la dinámica vital de los órganos interiores, como la garganta y la tiroides. Lo que podemos entender como la integración de un acontecimiento o experiencia en nuestra vida se relaciona con poder y proceso (metabolismo), que son las metáforas principales de la garganta y la tiroides.

Integración, aceptación, permitir y tener suficiente espacio creativo o potencial son conceptos relacionados y hasta sinónimos. Cuando suceden cosas nuevas o hechos que cambian rápidamente o parece que están ocurriendo más rápido de lo que sentimos que podemos controlar o integrar, podemos tener la experiencia de percibir una alta tensión tanto en el cuello como en los hombros.

Los masajes de cuello, así como en los hombros y en la espalda, son muy relajantes y generan un estado de bienestar. La mayoría de las quejas sobre las molestias en el cuello se deben a tensión o a tener el cuello agarrotado, como resultado de un cambio rápido y la necesidad de ejercer más o diferentes tipos de poder personal (garganta) y diferentes maneras (tiroides) de procesarlo. Hablaremos con más detalle sobre esto cuando tratemos estos órganos en particular. El hacer puente o canalizar las cualidades de la metáfora del cuello nos puede decir mucho sobre las posturas de vivir que apoyan y otras que pueden apoyar menos, dependiendo de las circunstancias.

Una de las funciones estructurales del cuello es actuar como una especie de pivote para mover la cabeza. Si miras hacia abajo, hacia los pies, por un período de tiempo extendido, se produce una tensión en la vértebra atlas. De la misma manera, al mirar hacia arriba por un período extendido, puede ser igual de incómodo. La idea básica, lo que la vida nos está indicando, es que mantengamos nuestra cabeza flotando encima del cuello y los hombros, y que miremos recto hacia delante. Cuando miramos hacia abajo vemos un área limitada, solo la que está a nuestros pies, y si solo miramos hacia arriba, perdemos el contacto con la Tierra y con los acontecimientos que están ocurriendo en la dirección en la cual nos estamos moviendo. Estar equilibrado y centrado normalmente indica tener el cuello recto y relajado, como una especie de puente hacia la cabeza.

EL CRÁNEO

Espacio dentro del cual mantenemos nuestras creencias básicas sobre la vida y sobre nosotros mismos. La dirección a la que nos llevan nuestros valores presentes y creencias.

LA CABEZA

La cabeza simboliza la integración de nuestras experiencias de vida. Es la metáfora para todas las experiencias que están llegando a un punto de culminación y que están convirtiéndose en algo más que su estado original, ya sea físico, mental o emocional. Es la integración de todos estos aspectos con cada experiencia. Todos los hechos incluyen los tres, aunque por lo general hay uno que tiene mayor énfasis, por lo menos al comienzo. Si te quemas un dedo, el enfoque inicial es físico, pero también implica una reacción emocional al dolor, y el conocimiento mental de cómo y por qué ocurrió.

En algunas enseñanzas esotéricas el estado de iluminación o de despertar se asocia con la cabeza, específicamente con la parte más alta de la cabeza o coronilla. Es un punto de empoderamiento consciente que se simboliza por la corona del rey o la reina o el aro del santo. También se ha llamado en las enseñanzas budistas el *chakra* del diamante o el centro diamante, cuando se relacionan los centros con piedras o gemas preciosas y semipreciosas.

La cabeza, por supuesto, también incluye los órganos interiores del cerebro, la lengua, los dientes y las encías y las cavidades nasales. Las otras partes del cuerpo asociadas con la cabeza son, curiosamente, los órganos que conectan los de adentro con los de afuera, como la boca, los ojos, la nariz y los oídos. Así pues, la cabeza es una de las partes principales del cuerpo asociadas con las experiencias sensoriales que entran en el cuerpo a través de la boca, los oídos, la nariz y los ojos. Algunos investigadores dicen, por ejemplo, que hasta un 80 % de nuestras impresiones del mundo y la información que procesamos entra visualmente. Yo estoy de acuerdo en que aparenta ser de esa manera de la misma forma que parece que el Sol se mueve al cruzar el cielo. Hasta tenemos la experiencia de que ver es creer. Ahora bien, también es posible, y quizás hasta más probable, creer que no sea solo ver, sino que también incluya a otros sentidos como el gusto, el tacto, el olfato y el oído.

La cabeza como metáfora que integra, por lo menos en Occidente, también se asocia con el concepto de mente y con la suma total, hablando conceptualmente, de nuestra identidad o sistemas de creencias. Este es el caso cuando relacionamos nuestra identidad con el mundo externo. A través de la cabeza miramos fuera y mostramos la cara al mundo. La mayoría, si no todos, hemos vivido en algún momento lo que parece como un conflicto entre la cabeza (mente) y el corazón. Aunque voy a explorar esta relación corazón-mente de forma más extensa en la sección que trata de los órganos internos, y específicamente el corazón, hay algunos comentarios que merece la pena hacer en este momento.

Aunque los caminos espirituales tradicionales han sido por lo general designados como «camino de la mente» o «camino del corazón», esto no es lo mismo que decir que

las metáforas y los procesos que simbolizan sean iguales o estén en el mismo nivel, hablando en términos operacionales.

Me acuerdo de que una vez oí decir a un conferenciante, hablando sobre la sanación y alguno de sus aspectos psicosomáticos, que la enfermedad ocurre en el cuerpo, pero que el cuerpo existe en la mente. Yo estaba de acuerdo, pero me pregunté internamente: ¿dónde existe la mente?; pero el conferenciante no llevó esa idea más adelante. Según su charla, parecía que él creía que la mente era el último concepto. Más adelante también habló sobre una mente más elevada, una cósmica y una universal, «la mente de Dios», pero aún en términos de mente.

Mi propia experiencia indica que esto aún trata de aparentes extensiones lógicas o extrapolaciones de estas apariencias. Con todo, su potencial y misterio, la mente, humana o cósmica, no es el último concepto del cual podemos estar conscientes. De hecho, sospecho que en términos de último concepto o de ideas absolutas de realidad, estamos tratando con un misterio que está renovándose de manera constante y recreando en formas que van mucho más allá de nuestra capacidad humana y seguro más allá de nuestra habilidad de expresarlo con palabras. En el *Tao Te Ching*, Lao Tzu empieza con esta enseñanza sencilla y elevada: «La existencia está mucho más allá que el poder de las palabras para describirlo», y aunque muchos aspectos o dimensiones de la mente hasta pudieran estar más allá del poder de las palabras para describirlo, esto no indica que no pudiéramos tener una realización que sí está más allá de la mente. Yo llamo a esa realización de misterio, a esa metáfora del todo, lo que es «el corazón cósmico o divino». La palabra Dios o corazón de Dios también son metáforas útiles y apropiadas.

Creo que Jesús estaba indicando en esta dirección cuando dijo «Dios es amor», por lo tanto la mente no es igual al corazón, sino más bien un instrumento del corazón. En Occidente, si alguien preguntara dónde está tu mente, podrías indicar el área de la cabeza. Ahora bien, si alguien preguntara quién eres, la tendencia sería tocarnos el pecho en la zona del corazón y decir: yo soy tal, y quizá dar nuestro nombre u ocupación o alguna otra designación. A mí me parece que lo que tiene sentido es ese gesto, más que las palabras que acompañan al gesto. Las palabras y designaciones pueden ser muchas y variadas, pero el gesto es universal.

Hay una anécdota muy bonita que apunta en esa dirección: después de que Dios hubiera creado al ser humano, y como parecía que la humanidad siempre lo estaba molestando, no queriendo ser libre y responsable creativamente, decidió que, aunque él quería a su creación humana y siempre estaría ahí para ella, también quería un lugar para esconderse. Reunió a sus asesores divinos y les planteó el dilema; uno de ellos sugirió el fondo del océano, pero Dios en su infinita conciencia sabía que en algún momento en el futuro el hombre podría llegar hasta allí. Otro asesor sugirió la Luna e incluso las estrellas, pero Dios también sabía que el hombre algún día llegaría a la Luna y a los otros

planetas, y hasta podría explorar las estrellas y las galaxias. Por fin, Dios sonrió sabiamente y dijo: «Me esconderé en el corazón del hombre. Es muy probable que sea el último lugar que él pensará buscarme. De esta forma siempre estaré con él y en silencio, paz y alegría, sabrá que estoy ahí como parte de él y no separado de él».

La cabeza, o la mente como instrumento del corazón, sirve para la manifestación de formas, desde las abstractas, como en geometría, o como la idea de las relaciones dinámicas. Es el pincel del artista, el mazo del escultor y el piano del compositor. Es un instrumento que permite al artista, al creador, manifestar su inspiración y desapegarse de ella, dársela a otros. El cuerpo está en la mente o es parte de esta como un instrumento a través del cual puede expresarse nuestra esencia individualizada o alma. El cuerpo permite que dos almas se toquen físicamente. También nos damos cuenta de esos otros momentos cuando los cuerpos se tocan; parece que la persona o su alma está ausente, sucede algo parecido cuando alguien nos da la mano de una manera que llamamos «el pez mojado» por la falta de presencia.

Otro aspecto relacionado con la cabeza como metáfora se resume en la expresión «moverse hacia delante o seguir a la cabeza». Cuando integramos una red de experiencias tenemos el sentimiento de que hemos progresado, que hemos ido hacia delante y que hemos cambiado nuestra cabeza. También mirar adelante se relaciona con «mirar a través de la cabeza», y «estar en cabeza» también indica ser el primero. Existe una expresión, «estar por delante de uno mismo», que es un tipo de movimiento no integrado y se nota a través de la cabeza. Por ejemplo, un vendedor de coches en su primer día vende tres coches y gana 1.000 euros en comisiones; entonces piensa: ahora que estoy ganando 6.000 euros a la semana o 25.000 euros al mes puedo permitirme una hipoteca de 10.000 euros al mes, y empieza a mirar mansiones para comprarse una. Eso es estar por delante de uno mismo, y aunque el ejemplo es intencionalmente extremo, todos hemos hecho algo similar por lo menos en nuestros pensamientos. Intentamos arrastrar nuestras vidas y nuestros distintos cuerpos con nuestra cabeza. Cualquier día de la semana, si te paras en una esquina de una ciudad grande observarás la cantidad de personas que andan con prisa, con la cabeza por delante de los hombros, arrastrando literalmente sus cuerpos detrás y queriendo obligar a sus cuerpos a que mantengan el ritmo y el cambio que viven en sus mentes (cuando está lloviendo y hace frío esto se nota aún más).

Si alguna vez has visto a un atleta correr los 100 metros lisos, él no mueve su cabeza hacia delante cuando está corriendo, sino que la mantiene equilibrada en su cuerpo y en sus hombros. En el libro *Siddhartha*, de Hermann Hesse, que es un relato de ficción basado en la vida de Buda Gautama, hay un intercambio interesante entre Siddhartha y un hombre de negocios. El hombre de negocios quiere ayudarlo, lo quiere integrar en su negocio, y le pregunta qué sabe o qué puede hacer. A lo que Siddhartha responde que

solo sabe tres cosas: puedo ayunar, puedo meditar y puedo esperar.

Tanto ayunar como la meditación después de una práctica considerable y de experiencia, tiende a silenciar la mente, cambia la experiencia personal relacionada con el tiempo y con la dinámica de lo que se mueve en el presente. Lo que resulta de esta práctica, entre otras cosas, es algo que se podría describir como una paciencia desapegada y dinámica, la capacidad de esperar que en esencia es la capacidad de estar en el momento.

El cabello y el cuero cabelludo

Se relacionan con viejas ideas o ideas con historia, ideas a las cuales uno sigue apegado o sin ganas de soltar y contribuir en el mundo. También se puede ver como una manifestación de los puntos de vista integrados sobre la vida o fuentes de poder y si su énfasis se orienta hacia lo masculino o no material o a lo femenino, como materia y forma. El cómo ves tu propio pelo, en términos de cuidado y estilo, largo, corto, formal o informal, puede decir mucho sobre la perspectiva que tienes sobre la vida. En astrología, por ejemplo, el elemento aire está asociado con el enfoque mental de la persona. Y ya que estamos explorando la relación pelo-mente, podemos empezar por indicar algo curioso: que palabra inglesa *hair* («pelo»), contiene la palabra *air*, que indica «aire». Y, en el pensamiento esotérico, la letra H se relaciona a menudo con divinidad y transformación o con transformación divina o con el poder divino de la transformación.

Nuestro sentido de poder personal se basa en nuestro marco de creencias asociadas con nuestra capacidad de transformar o de funcionar (o no funcionar) dentro de determinadas situaciones. Si creemos que la fuente de ese poder es externo, que nunca lo es en realidad, viviremos las consecuencias de esa creencia, por lo que siempre estaremos con algún grado de peligro de perderlo a través de errores en su administración—como es en el caso de los políticos—, por pobres inversiones de una persona de negocios o simplemente por envejecimiento.

Un ejemplo con el cual la mayoría de nosotros estamos familiarizados es la persona cuyo estatus laboral es su fuente de poder. Cuando empecé a trabajar para una petrolera principal, hace muchos años, el director general era un poderoso y dinámico individuo al que le gustaba asumir riesgos; dos años después, por normas de la empresa, fue obligado a jubilarse a los 60 años. Yo asistí a una de sus fiestas de jubilación y él estaba en la cima, con buena salud y expresión personal. En menos de un año, coincidiendo con un viaje de negocios, me lo encontré en un pasillo de la oficina de la empresa de Nueva York. La diferencia en su postura, en su apariencia y vitalidad general, en como él proyectaba su sentido de poder personal era escandalosa, parecía por lo menos diez años

más viejo. El fuego en sus ojos penetrantes, de los cuales yo me acordaba tan claramente, estaba casi extinguido. Aunque él era multimillonario y llevaba ropa de alta calidad y precio, parecía pobre y vencido. Aunque no aprecié el significado en ese momento, recuerdo que noté que su estilo de pelo había cambiado y que parecía seco y quebradizo, coincidiendo con el resto de su apariencia. De forma similar, la mayoría de nosotros estamos familiarizados con el relato de la Biblia sobre Sansón, un personaje poderoso de fuerza sobrehumana hasta que Dalila le corta el pelo.

A través de los tiempos, tanto los hombres como las mujeres, quizás en especial las mujeres, porque han estado más en contacto con sus sentimientos, han asociado su pelo con poder y un punto de vista fundamental, o con la perspectiva sobre su vida en ese momento. Todos conocemos a muchas mujeres que cuando se sienten estancadas en sus vidas o desean un cambio fundamental en su experiencia de vivir, deciden cambiar por completo su estilo de pelo. También he observado que muchas mujeres que habían tenido el pelo largo cuando eran solteras, se lo cortan al poco tiempo de casarse. En Oriente, los gurús espirituales algunas veces dan a sus discípulos trozos de su pelo o de sus uñas como amuletos de poder. Las uñas están asociadas con la historia del pasado y, hasta cierto punto, con el sentido del poder personal de la persona.

Durante las décadas de 1960 y 1970 hubo un cambio social tremendo y una de las metáforas fundamentales era el pelo largo, específicamente en los hombres. Hasta hubo un musical de Broadway, una ópera de *rock*, que trataba sobre ese período y que se tituló *Hair* («pelo»). El pelo largo del pasado no estaba relacionado con ser intelectual, aunque eso también es otro ejemplo de la relación entre pelo y metáfora, como por ejemplo el pelo largo de esa época estaba asociado con ideas, valores y comportamientos radicales y antisociales, *antiestablishment*.

A la cultura de los *hippies* también se le llamaba «cultura del pelo largo», dicho de una manera despectiva. En América Latina, desde 1900, los hombres han tendido a tener estilos de pelo más frondosos. Esto también pasó en el comienzo de Estados Unidos. Los fundadores del país tenían el pelo largo y se lo ataban en una cola de caballo o tenían pelucas de pelo largo. Esa tendencia continuó durante muchos años en la frontera del Oeste. Fue a partir de 1910, aproximadamente, cuando el estilo militar de pelo corto empezó a ponerse de moda. Esto fue adoptado primero por los ingleses y, por extensión cultural, por el *establishment* americano. Y aunque hoy en día donde los valores sociales son mucho menos rígidos que en el pasado, un hombre con el pelo largo no está del todo bien visto por el *establishment* industrial. Personalmente no recuerdo haber visto ningún presidente de empresa, de las quinientas más grandes que publica la revista *Fortune*, que llevase el pelo largo. Por lo contrario, dentro de las industrias de alta tecnología, en especial esas que tienen una conexión fuerte con los militares o con proyectos patrocinados por el Gobierno, el pelo corto es como el uniforme del día. Muchas

empresas de alta tecnología, igual que las militares, tienen normas de vestir que incluyen el largo permitido de pelo en un empleado masculino. En las artes creativas y en el campo del *show business*, donde el enfoque en la identidad personal (en términos humanos) es más fuerte, la presencia de estilos con pelo largo en hombres siempre se ha considerado aceptable.

Con los ejemplos y comentarios que acabamos de hacer es fácil ver el sentido, tanto de la perspectiva de vida como la orientación de género, asociado con la metáfora del pelo. Los militares y las empresas de alta tecnología son masculinas y están orientadas a la mente y enfocadas externamente al resultado obtenido por el grupo, más que en la contribución individual o el logro individual. Ellos están basados en la llamada ciencia dura y se orientan hacia cosas como armas, maquinarias, ordenadores, etcétera. El pelo corto es puntiagudo y parece un cepillo. El famoso corte de pelo militar es eliminar casi todo el pelo. Se puede traducir esto como un intento de eliminar las ideas individuales y reemplazarlas con ideas orientadas al grupo de naturaleza militar. Hay un dicho en círculos militares que indica la naturaleza autosuficiente de su dinámica de grupo: «Hay una manera correcta de hacer algo y una manera incorrecta. También existe la manera militar. Aquí hacemos las cosas a la manera militar».

También es curioso que en tiempos un poco más cercanos, en las décadas de 1980 y 1990, la cultura contra la sociedad de alta tecnología sea realmente una extensión de la cultura *punk*. Su metáfora de pelo es el *mohawk*, nombre de la tribu de indios donde tuvo sus orígenes. Los *mohawk* y la palabra *hawk* se refieren al halcón y no a las palomas. Los *mohawk* eran considerados los más terribles y agresivos entre todas las tribus de la costa oriental de Estados Unidos. Curiosamente, también fueron los primeros en ser vencidos y casi eliminados. El pelo largo indica ternura, enfoque material y maternal, el flujo de ideas y el estar enraizado. Está asociado, sea en hombres o en mujeres, con el principio universal femenino. Ten en cuenta que hasta la revolución industrial y durante un tiempo después, hasta que se extendió, la mayoría de las culturas eran en esencia agrarias y orientadas a la familia, que son aspectos del principio femenino.

La calvicie, ya sea por causas naturales o autoinducida —como en la cultura de los *skin heads*—, es más que nada una condición masculina, aunque las mujeres, en un grado mucho menor, también pueden experimentar pérdidas de pelo severas. La ciencia siempre ha dicho que eso era algo biológico y genético, un comentario que yo considero solo parcialmente cierto, pero con algo de mérito. Ahora, en los tiempos modernos, donde los aspectos de identidad femenina-masculina, tanto en hombres como en mujeres, están pasando por cambios drásticos, en especial en las naciones más industrializadas, la pérdida de pelo en las mujeres es un problema que se está incrementando. Al mismo tiempo, el cáncer de pecho que había sido una condición casi exclusivamente femenina, ahora está ocurriendo con más frecuencia también en

hombres, en especial en las naciones industrializadas. Vamos a comentar más sobre este fenómeno en la sección que se relaciona con el pecho y con el cáncer de pecho.

Las condiciones más comunes relacionadas con el pelo y el cuero cabelludo son la caspa, los picores, el cabello muy grasoso o seco; algunas personas también desarrollan eczemas u otros problemas en el cuero cabelludo que también pueden producir picores.

La caspa y el cuero cabelludo con picores a menudo van unidos, y están asociados con un sentido de poder personal no refinado y con impaciencia o ansiedad fundamental con el ritmo y el flujo de la vida de uno. En esencia nos parece que las cosas no ocurren como queremos o al ritmo que nos gustaría y eso nos frustra. Los picores en cualquier parte del cuerpo, incluyendo el cuero cabelludo, nos están dirigiendo a tomar contacto con la información sobre nosotros mismos y nuestros puntos de vista con la metáfora de esa zona del cuerpo donde nos está picando.

El cabello graso o seco se asocia tanto con el flujo de ideas o la energía mental como con su refinación, expresión y grado de desapego. Las personas con el pelo graso tienden a ver la vida a través de perspectivas que se pueden relacionar con los primeros cuatro *chakras* (de la tradición oriental) o centros de poder. Las personas con pelo seco a menudo sienten una falta o pérdida de poder personal (como el ejemplo que mencioné antes del director de la petrolera) o porque se pueden sentir desconectadas de esos cuatro centros inferiores y tienden a ver las cosas, más que nada, en términos del quinto y sexto centro, la garganta y el tercer ojo o la glándula pineal.

La calvicie se dice que, en esencia, es una condición genética en los hombres. En el pensamiento científico las condiciones genéticas, por lo menos hasta el comienzo de la ingeniería genética, se consideraban algo permanente o prácticamente incambiable. La teoría de los genes también tenía el sabor de ser una versión de destino científico o esquemática expresada en términos corporales, aunque la selección de genes ellos la atribuían al azar, en términos de qué espermatozoides fertilizarían qué óvulo. Mi propia experiencia y realización sugiere todo lo opuesto: no solo sabemos o escogemos el tipo de cuerpo y predisposición biofísica (el grupo de genes y los que van a estar disponibles y las relaciones con los cromosomas), sino que también podemos (y así lo hacemos) alterar el curso de los acontecimientos biodinámicos a través de una conciencia expandida sobre la condición humana, su base espiritual y nuestros potenciales.

Aunque todavía no he encontrado una fórmula mágica para curar la calvicie o restaurar el crecimiento del pelo en los hombres, sí he trabajado con hombres y mujeres con problemas de pérdida de pelo, y en muchos casos, la pérdida de pelo se ha reducido y hasta detenido en los hombres. En las mujeres, he visto el crecimiento de pelo restaurado en instantes. En ambos casos esto indica que algo sí se puede hacer a través de una combinación de cambios en la perspectiva de vida y con algún apoyo externo.

La cara

Representa nuestro enfoque principal ante los desafíos; cómo le damos la cara a las cosas, situaciones o personas. La cara es un órgano colectivo, nuestro punto de observación o de perspectiva sobre el mundo. Los órganos faciales específicos ofrecen mayor información y más concreta relacionada con esa área del cuerpo.

La frente

Es la metáfora externa relacionada más que nada con la glándula pineal o el famoso tercer ojo, y con el cerebro como una metáfora mental. También es un indicador de nuestra relación con ciertas metas materiales.

En la lectura de cara de los chinos, por ejemplo, las personas con frentes altas tienden a tener altos niveles de contenido y expresión intelectual en sus vidas. Las frentes estrechas y bajas las relacionan con personas con más intereses físicos y emocionales. La frente también se puede ver como una pantalla simbólica en la que proyectamos nuestra visión de vida y, específicamente, del mundo externo. Las condiciones que afectan a la frente tienden a ser de tres tipos principalmente: un golpe que pudiera incluir un corte y sangre, eczema u otras afecciones de la piel, o tensión mental, la frente arrugada que se ve cuando hay una concentración intensa o algo de estrés.

Los golpes en la frente y en el área más cercana, justo encima de la cabeza, se producen para llamar nuestra atención, para dirigir nuestra conciencia a lo que en concreto estamos pensando en el momento del golpe y también al panorama de las metas que estamos persiguiendo. Quizá las hemos perdido de vista o necesitan un cambio. Es el momento de reexaminarlas. En este punto vale la pena mencionar el mérito que tiene hacer un plan de tu vida por escrito y mantener una agenda diaria, ya que son instrumentos metafóricos para mucho de lo que simboliza la frente. Muchas personas de negocios y, por supuesto, los que mejor funcionan o tienen éxito han aprendido hace tiempo la importancia de tener un plan o estrategia por escrito y de planificar cada día o mantener una agenda. Aunque muchas de estas mismas personas no expresan este mismo tipo de conciencia y actividad en sus vidas personales o con menos frecuencia que en sus asuntos económicos.

Es importante darse cuenta (y aceptar) que la vida es primariamente un fenómeno creativo y espiritual, un arte más que una ciencia o experiencia económica. Por supuesto que incluye economía, ciencia y otras consideraciones materiales. También incluye muchas otras consideraciones que no se relacionan con contextos económicos o

científicos, aunque sí pueden formar parte de ellos. Nuestras relaciones, por ejemplo, no son primariamente una consideración económica, aunque nuestra economía podría estar muy involucrada dentro de una relación.

Lo que he encontrado más efectivo es que una persona tenga un plan de vida que incluya su trabajo como uno de sus varios subplanes (aunque tenga mayor importancia), pero también otras actividades no relacionadas con su profesión y sí con placeres. De hecho, cuanta más atención damos a nuestras actividades placenteras, por ejemplo, las del fin de semana y las vacaciones, más efectivos tendemos a ser en el trabajo.

Hoy en día muchos individuos se convierten en adictos al trabajo porque no disfrutan cuando están en su casa. Pasan más horas en la oficina y esas horas, por lo general, son menos productivas tanto física como psicológicamente. Parte del placer del trabajo se relaciona con su intensidad. Cuando podemos comprender esta intensidad (cumpliendo con metas y horarios, etcétera) y apreciarla dentro de un marco más amplio, podemos aumentar de forma considerable nuestro sentido de logro y de autoaceptación.

También vale la pena mencionar aquí que el tiempo en sí es un fenómeno creativo que solo se relaciona de forma parcial con el reloj. Las 24 horas del día son más que nada una experiencia subjetiva, una función de la mente, y parece que se mueve a diferentes velocidades dependiendo de nuestra actividad y estado mental. Todos sabemos que el tiempo se mueve más rápido o hasta parece detenerse cuando lo estamos pasando bien, mientras que parece expandirse o estirarse cuando estamos aburridos o haciendo algo incómodo. Hasta tenemos una designación más amplia que apunta a esto, como, por ejemplo, un buen rato, un mal rato, un tiempo de fiesta, tiempo de vacaciones, etcétera.

Una experiencia productiva y positiva con el tiempo en nuestra vida se relaciona más con la creatividad, la conciencia y las decisiones que tomamos en términos de cuánto damos de nosotros en cualquier momento. El que dividamos las 24 horas en trozos más y más pequeños para tener más y mejores resultados no tiene nada que ver con eso.

Los ojos

Incluyendo los párpados y las pestañas, los ojos representan el ser, el yo. Así que vemos que tiene sentido cuando la ciencia dice que el 80 % de nuestra información sensorial llega a través de los ojos o del ser.

El ojo izquierdo se relaciona con cómo nos vemos a nosotros mismos, nuestra autoestima o aceptación, los patrones de creencias por los cuales nos identificamos con nuestro ego interior o nuestra conexión entre lo interior y lo exterior. El ojo izquierdo también se relaciona con nuestro sentido como identidad espiritual.

El ojo derecho es nuestra identidad exterior proyectada, cómo quisiéramos que nos

vieran los demás o nuestra identidad y ego externo y nuestro sentido de lugar y poder en el mundo (nuestra conexión interior exterior). También se relaciona con las formas externas y nuestras expresiones, o sea, tu libro o tu cuadro. El ojo derecho refleja el principio masculino —tanto en hombres como mujeres— y también está relacionado con la actividad en el mundo y la capacidad de expresar nuestros intentos y de fluir con ese intento, sin resistencia, casi como un no hacer, como dirían los budistas.

Cada actividad tiene el potencial de ser vivida de esta manera. Ahora bien, donde parece que esto ocurre más a menudo es en lo que consideramos las artes creativas, esas actividades que buscamos para expresarnos desde nuestro centro más profundo. Parece que comienza en ese instante cuando nuestra conciencia pega un salto, donde soltamos la resistencia, y nos entregamos al proceso y el proceso mismo toma el mando. También llamamos a esto «inspiración». La obra compuesta de esta manera es, por lo general, de una cualidad más elevada, más limpia, y tiene su propio orden y patrones intrínsecos. Es un proceso o estado que puede continuar por horas e, incluso, durar varios días.

El ojo derecho también se relaciona con los aspectos de nuestro sentido de identidad, es la metáfora de cómo deseamos que los otros nos vean; el ojo derecho tiende a atraer nuestra atención de alguna manera más o menos incómoda, cuando nuestras actividades externas simplemente se hacen y, en especial, cuando ese hacer se juzga como algo no satisfactorio o que no nos da poder a nosotros o a otros. Muchas personas con problemas en el ojo derecho a menudo sienten una impotencia profunda, una autoestima baja, en términos de cómo creen que los otros las ven, y en cómo ellas ven y juzgan la expresión particular u ofrenda que hacen al mundo. El rechazo o el sentirse rechazado es una experiencia del ojo derecho.

Un dato útil sobre la autoconciencia es saber que cada uno de nosotros es diestro o zurdo con su ojo, y esto nos puede abrir puertas para más autoconocimiento sobre nuestra identidad personal. Puedes determinar esto de forma sencilla: mira un punto en una pared como a dos o tres metros de distancia. Extiende tu brazo con el pulgar y el dedo índice creando un círculo a través del cual puedas ver el punto o pequeño objeto con los dos ojos. Entonces cierra un ojo y mira si el objeto se queda en el círculo; a continuación abre el ojo cerrado y cierra el otro ojo, y verifica si puedes ver el objeto dentro o fuera del círculo. Si el objeto se queda en el círculo en lo que estás mirando solo con el ojo derecho, entonces eres diestro; si es al revés, eres de ojo zurdo.

Tanto los hombres como las mujeres pueden ser de ojo diestro o zurdo al igual que las personas pueden serlo también de manos. Las personas de ojos diestros necesitan enfocarse en sus formas y expresiones externas y físicas. Muy a menudo, las personas de ojo diestro pueden ser introvertidas. Debemos tener en cuenta que lo interior es la fuente de todas nuestras acciones, seamos diestros o zurdos de ojo. Aquí estamos hablando sobre el sentido básico de la identidad creativa.

El escritor que es de ojo diestro no solo necesita escribir, sino también enfocarse en la distribución de lo que escribe, ya sea poniendo sus libros a la venta o regalándolos por internet. Un escritor de ojo zurdo quizá no se enfoque tanto en los aspectos externos. Lo que escribe sería más como un diario o una especie de terapia personal, sencillamente una manera de clarificar o de aclarar lo que le sucede en su interior y sus experiencias, haciéndolas visibles a través de la escritura.

Las cejas

La metáfora de las cejas se relaciona con los aspectos de riqueza en la vida de la persona. También se relaciona con las creencias sobre nuestra identidad.

Las cejas pueden tener varios tamaños, grosores y formas. Si son gruesas y con mucho pelo, pueden indicar muchos recursos interiores. Las cejas que hacen un arco pueden indicar que esas personas tienen un sentido de lo dramático muy elevado. Un golpe en la cabeza sobre una de las cejas puede ocurrir en un momento en el que no te sientes suficiente rico para aceptar y afrontar una circunstancia en particular ni una condición o hasta una oportunidad.

Las pestañas

Las pestañas se entienden mejor como parte de la acción de pestañear, que es un reflejo. Esto se relaciona con los cambios y con nuestra relación con un cambio debido a algo muy del momento. Tenemos una expresión que indica que algo cambia en un abrir y cerrar de ojos.

Cada pestañeo, si estamos atentos a ello, produce un cambio de realidad. Cuando nos centramos en algo sin pestañear, notamos que nos vamos sintiendo incómodos. Si mantenemos el enfoque, el objeto de nuestra concentración parece que desaparece, y nuestra visión se nubla y, en esencia, cuando bloqueamos nuestra visión externa, comenzamos a ver o por lo menos a ser conscientes de imágenes internas.

El que lee la bola de cristal usa la bola como un enfoque para concentrarse y estimular visiones interiores, o el ver internamente, que es como un reflejo en la misma bola de cristal. Un ejercicio que sirve es enfocarte en ti en el espejo. A menudo comenzaremos a ver imágenes e incluso a otras personas que parece que aparecen en el espejo, bien al lado o detrás de nosotros. Para aumentar el efecto, apaga las luces, y pon dos velas al lado o detrás de ti. Podrás ver tu cara en el espejo y la concentración hará que parezca que otras imágenes aparecen más rápido. Algunas veces estas imágenes

pueden ser bastante inusuales e, incluso, pueden ser tanto de figuras masculinas como femeninas y de todas las edades y vestuarios, y hasta figuras de animales.

En la literatura mística los ojos son llamados «espejos» o «ventanas del alma». También se relacionan con el uso o el abuso del poder personal, por ejemplo, cuando una persona asusta con una mirada o mira como si uno fuera transparente. Durante el contacto visual se dice que hay personas que tienen mirada tierna o mirada fría. También se dice que tener los ojos azules indica que la persona es inocente, y se habla del mal de ojo.

En un sentido muy físico y del mundo, nuestros ojos quizá sean lo más importante y, por supuesto, el que más usamos conscientemente de nuestros sentidos externos (algunos investigadores dicen que hasta un 80 % de nuestra información del mundo entra por los ojos).

Físicamente, nuestros ojos son diferentes en sus capacidades, como cualquier oftalmólogo nos lo confirma cuando nos hacemos un examen ocular. En muchos casos puede haber una gran diferencia en la capacidad de ver entre el ojo izquierdo y el derecho, aunque nunca haya habido ninguna lesión.

Encuentro curioso e inusual que personas con esta condición —y hay millones— no tengan interés en esto. Lo dan por hecho y aceptado y hasta lo ajustan con gafas; parece que no hay mucho que se puede hacer, excepto algunos ejercicios de ojos. Por fortuna esto no es cierto, no es el caso, y podemos mejorar nuestra visión de manera significativa en nuestro ojo débil o hasta en los dos ojos si estamos dispuestos a verlos más como espejos o metáforas que solo como un pedazo de equipo físico (es cierto que el ojo es el que tiene menos materia de todos nuestros órganos, siendo en esencia una sustancia gelatinosa y semilíquida). Como es natural, esto también incluye estar dispuestos a hacer algunos cambios conscientes en nuestra perspectiva de vida y en nuestras decisiones y actitudes hacia nosotros mismos, hacia los demás y hasta con el mundo.

A continuación tienes algunos comentarios generales sobre los ojos que, en su conjunto, pueden darte un poco del sabor de lo que se ha estado describiendo en este apartado:

1. El ojo es el órgano que se menciona en un gran número de referencias populares, donde se describen gran variedad de condiciones o aplicaciones físicas y psicológicas, como «la desnudó con los ojos».
2. En el arte de la ciencia llamada «iridología», sus practicantes pueden determinar tu historial médico, así como tu condición física actual, examinando y leyendo el iris.
3. Los ojos son sensibles a la luz y a la oscuridad, así como a una extensa gama de colores, tonos y matices.

4. Los ojos pueden distinguir información en algunas condiciones de investigación a una velocidad estimada de aproximadamente un millón de palabras por minuto. Conocí a una persona que fue examinada y que se comprobó que podía leer a una velocidad de 25.000 palabras por minuto. El test necesitó de una máquina para medir la información dada la rapidez de sus ojos. Ella había sido la alumna estrella del programa de lectura rápida de Evelyn Wood, y después la emplearon para promocionar la efectividad de su técnica. Yo lo cursé y logré leer a la velocidad de 5.000 palabras por minuto con una comprensión del 80/90 %. El campeón de nuestra clase logró leer más de 7.000 palabras por minuto con una comprensión del 80/90 % (a esas velocidades el término «lectura intuitiva» cobra sentido, pues la velocidad a la que suele leer la gente es de 200 a 600 palabras por minuto).

La publicidad subliminal, que creo ya ha sido eliminada por ley —o por lo menos creo que debería serlo— en la mayoría de los países, proyectaba información durante una película o en la televisión de una forma tan rápida que la persona viéndola no era consciente de que la había visto, pero respondía al mensaje. Uno de los primeros experimentos que se hicieron sobre el tema y que recibió mucha publicidad ocurrió en la década de 1950 en un cine.

El experimento consistió en que, durante la película, cuando las personas normalmente no se levantan de sus asientos a menos que tengan una necesidad urgente de ir al baño, empezaron a proyectar imágenes de bolsas de palomitas. La venta de palomitas durante esa película (la mayoría de la gente las compran antes de que empiece la película) tuvo un incremento drástico. Aunque este método de publicidad subliminal se ha declarado ilegal en televisión y en cines, aún se usa en el diseño de portadas de libros, de discos de música y también en publicidad de revistas, lo que indica que el ojo puede percibir imágenes y responder a ellas hasta cuando el que está viéndolas no es consciente de ello.

Sobre lo anterior hubo un pequeño escándalo hace unos años cuando se descubrió que, dentro de las imágenes de un disco y en la portada de un libro, así como en los anuncios de una revista, los anunciantes habían incluido imágenes y símbolos con alto contenido emocional, como una calavera con la palabra sexo y una pareja en el acto sexual. Ver esto solo con los ojos era casi imposible, pero con un microscopio las imágenes se veían a la perfección. Obviamente los anunciantes y sus agencias habían encontrado que agregando estas imágenes subliminales se producían resultados. Dado que en apariencia no es ilegal, esta práctica continúa, aunque la ética y el buen gusto por supuesto que son cuestionables, al igual que lo fueron en el caso de las películas y la publicidad en la televisión. Mi propio sentido me indica que lo que no se permite en una

revista por motivos sociales, aunque fuera visible, tampoco debe permitirse cuando para ver la imagen de forma consciente se requiere un microscopio, porque se ve y se responde a ello inconscientemente. Eso es un tipo de control mental o lavado de cerebro involuntario.

Ya que estamos comentando sobre nuestra habilidad visual para ver imágenes, responder y verlas a altas velocidades, es interesante comparar la técnica de montar películas y el tiempo que una imagen se queda en la pantalla, tanto en la televisión como en el cine. Cuando miramos una película antigua nos parece que el ritmo del montaje casi va en cámara lenta. Cuando miramos una telenovela de inmediato notamos que no es una película por lo lento del montaje y los cambios de cámara, se parece más a ver una obra de teatro que a una película. Quizá la mayor rapidez en cambiar imágenes y movimiento en la actualidad se encuentra en los vídeos musicales y en la perspectiva general de cambiar y mezclar imágenes y escenas en MTV, un estilo que ha impactado en todos los programas y los métodos de la publicidad desde su inserción en la década de 1970. También nos dice mucho sobre nuestra capacidad de procesar información visual, tanto interna como externamente, y la relación entre ambas. Nos indica una gran riqueza de posibilidades creativas dentro del potencial creativo del ser humano.

Si como dicen los físicos como Steven Hawkins, el universo depende del observador, de quién está observando un acontecimiento y por qué motivos (y parece que así es), entonces quién es el observador o la identidad del observador es algo de una importancia esencial. Un observador va a vivir un resultado que, al menos en teoría, otro observador podría vivir de manera diferente. Buda también dijo que el desarrollo del proceso espiritual, el camino al nirvana o a la iluminación, se relacionaba con el desarrollo del observador consciente, a quien él llamó «el testigo».

Cada uno de nosotros es, con un grado de conciencia u otro, el observador consciente de su vida y de sus experiencias de vida. Si observación y decisión o propósito crean realidad, entonces parece que cada uno de nosotros, de alguna manera, está creando su propia realidad. Quizá la clave para esta creación de realidad esté en la identidad del observador y ahí surge la antigua pregunta: ¿quién soy yo y por qué estoy aquí?

Hay muchas maneras de definir o de hacer un modelo de nuestro sentido de identidad personal. Cualquiera que sea la definición o el modelo, la mayoría de los que exploran la identidad están de acuerdo en que la identidad personal tiene muchas capas o dimensiones. En un juego de circunstancias nos podemos ver de una manera y esto puede cambiar cuando cambian las circunstancias. Por ejemplo, en una situación de escritura y lectura, yo podría creer que soy competente y útil, mientras que en un taller de mecánica de coches tal vez me sienta sin poder, incompetente y, quizás, hasta piense que molesto a los que sí saben lo que están haciendo. Doy este ejemplo, aunque esté

enfocado en acontecimientos y circunstancias externas, porque es una manera útil de comenzar a entender algo del proceso o de las lentes a través de las cuales nos vemos no solo a nosotros mismos, sino también a nuestro sistema de creencias relacionadas con nuestra identidad.

Ahora imaginemos que ese taller mecánico es un escenario de teatro. Se trata de una escena en una obra de teatro, donde la acción tiene lugar en un taller mecánico. ¿Cómo me veo a mí mismo y cómo observo la acción? Como en el pasado yo he escrito y actuado en obras de teatro y también he trabajado como director y guionista de películas, ahora sí me puedo identificar con la situación, por lo que puedo participar, involucrarme e, incluso, sentirme hasta útil. Por lo menos puedo ser un miembro de la audiencia involucrado, aunque siga sin saber nada sobre cómo reparar coches, como me pasaba en la situación anterior.

Cómo yo me veo depende de qué aspecto de identidad personal con el que puedo conectar o en cual puedo convertirme, aceptar ese papel o aspecto y usarlo como un vehículo para dar o participar positivamente en la situación.

En el ejemplo del taller parecía que mi reacción era negativa en un primer momento, pero ¿qué ocurrió en realidad? Quizá yo había limitado mis posibilidades al considerar que mi participación positiva o válida dependía del saber o no saber cómo reparar coches. Un taller de mecánica es un mundo, donde algunas personas reparan coches, otros los limpian, algunos contestan el teléfono y programan citas, otros sacan la basura y limpian, y otros organizan el espacio y las herramientas.

Obviamente, como la mayoría de las personas, yo podría elegir contestar el teléfono, sacar la basura o limpiar la grasa y el aceite del suelo, así que sería útil si escojo serlo. El asunto con la identidad no es tanto la circunstancia, como son las creencias y el juzgarnos a nosotros mismos, y después proyectamos hacia una situación determinada. Cuanto más queremos o sentimos que necesitamos y esperamos de una situación, menos identidad personal y poder parece que tenemos. Por otro lado, cuanto más estamos dispuestos a dar, en términos de todas nuestras habilidades y experiencias, sin juzgar el aspecto social del papel que desempeñamos (mi ego puede resistirse a sacar la basura), más estamos en contacto con la identidad personal como expresión del potencial creativo del alma. Cada acontecimiento es un mundo, un drama y un escenario, donde hay protagonistas o personas principales (los mecánicos lo son en nuestro ejemplo) y también están los actores de papeles secundarios.

La identidad personal en términos de quién soy o cómo me veo a mí mismo se trata de la autoaceptación, aunque solo una relación o un juego de características y posibilidades. La gente que confunde lo que hace con lo que es, algo que probablemente hacen muchísimas personas, puede ser muy susceptible de autojuicios negativos (realmente autojuzgarse es negativo), depresiones y otros síntomas por lo general

agrupados bajo la etiqueta de «crisis de identidad personal».

Si tú en realidad crees que eres un mecánico de coches, un contable, un ingeniero, un médico o un abogado en lugar de tan solo reconocer que esto es algo que tú haces, podrías encontrar que te sientes incómodo en situaciones que no piden estas capacidades. Hasta te podrías sentir reducido en estatus y con falta de poder o por lo menos el tipo de papel de poder al cual estás acostumbrado o prefieres. Más allá de su aspecto de identidad, esto sencillamente interfiere con poder estar en el momento y disfrutarlo.

Para mí, el área de Los Ángeles es un ejemplo viviente o una metáfora dinámica sobre lo que estamos comentando aquí. En el pasado yo viví allí durante un tiempo breve, unos tres meses, y también lo he visitado muchas veces tanto por trabajo como por placer. Es un lugar donde mucha gente parece que niega aceptar un papel porque se cree que es otra cosa, en especial si lo que está haciendo se considera en un nivel social más bajo. Por ejemplo, un taxista no es un taxista, y te puede decir que solo está haciéndolo de forma temporal, porque en realidad «soy un guionista esperando que mis guiones se acepten», o el camarero que te dice que «soy un actor y pronto empezaremos los ensayos», o el recepcionista del hotel que te dice que en realidad es un director de cine.

El ego personal tiende a proyectar nuestras creencias de quiénes somos en los objetos o en los roles. En consecuencia, explorar quiénes somos o buscar nuestro ser puede ser a menudo una actividad frustrante. Muchas veces tenemos la creencia más o menos consciente de que el ser es un objeto o un papel, como si nuestro ser real existiera en alguna pequeña caja, escondido en algún lugar, quizás en la región del ombligo.

Otra creencia que puede frustrar este proceso es la de que somos nuestros cuerpos, nuestras mentes o nuestras ideas. Esto es bastante diferente a creer que nuestra identidad se podría entender mejor en términos de conciencia personal o como un alma individualizada que crea y se expresa a través del cuerpo, la mente, y está abierta al flujo de ideas y que puede hacer decisiones creativas. Jesús dijo: «Para encontrarte primero tienes que perderte», que es un consejo terapéutico excelente y hasta una técnica. Es decir, que en lugar de buscarte a ti mismo, intenta perderte. Así, por fin vas a pillar el chiste, haz lo que puedas en el momento y no te tomes tan en serio.

Buda toma otro curso. Él dice que somos nada, una «no cosa». No lo opuesto de algo, sino un espacio vacío con potencial creativo y consciente, el testigo, por fin, ni queriendo ni deseando, es decir sin expectativas, solo estando, logramos que sin esfuerzo nuestra presencia se transforme en acción, acción sin esfuerzo o estar con el sentimiento de no hacer. Un ejemplo de un no hacer es reírse cuando cuentan un chiste. La persona que te lo cuenta está satisfecha dos veces, porque tú estás ahí y le permites disfrutar contándote el chiste, y porque tu risa le confirma que él ha hecho una contribución a tu vida; que tú lo has aceptado y lo has apreciado. Tú has disfrutado escuchándolo tanto

como él disfrutó contándotelo y, a la vez, tú has disfrutado de las sensaciones físicas y emocionales de la risa. Así que tú también estás doblemente satisfecho. Pero ¿quién hizo algo realmente? ¿No es curioso que nunca le demos las gracias en palabras a quien nos cuenta un chiste, más allá de cuánto nos hayamos reído? De hecho, cuando entramos en una risa descontrolada, casi salvaje y hasta orgásmica, es casi como si desapareciésemos o nos disolviésemos, como si fuera la vida que se riese a través de nosotros. Creo que todos hemos tenido ese tipo de experiencia. No hay mente, no hay ego, no hay pasado, no hay futuro ni memoria, solo risa y nuestra conciencia de reír. La risa siempre es nueva. Dudo de que cualquiera que se haya reído diga después: «Mira, esta es la misma risa de hace una semana a las 4 de la tarde».

Aceptarse a uno mismo o ver nuestra relación con el momento de una manera de aceptación es similar a estar en el momento y, a la vez, tener como experiencia un sentido de existencia individual o de identidad. Uno de los conflictos aparentes que esto plantea es más de idioma y creencias culturales que lo que pudiera considerarse un conflicto fundamental o una contradicción; siendo más una paradoja, se trata de entender y de resolver lo que parece una aparente contradicción.

Cuando me refiero a las palabras «ser», «aceptación» y «no hacer», lo hago dentro del contexto cultural occidental al cual la mayoría de nosotros estamos acostumbrados. La aceptación parece que indica también resignación, pero resignación no es aceptación; por el contrario, es más bien una forma de resistencia. Está basada en una creencia negativa sobre nuestra capacidad de aceptar, participar, transformar y disfrutar o evolucionar a través de una situación o grupo de circunstancias. A menudo puede incluir también la creencia de que la manera en que estamos mirando la situación es la única que se puede ver o comprender conceptualmente; que lo que estamos viendo es realidad cuando solo es nuestro punto de vista o lente, y que es nuestra opinión y juicio lo que lo hace de esa manera. También incluye la creencia de que «yo soy un objeto» y «yo soy esta idea o punto de vista».

La cantidad de veces que hemos oído a personas defender una postura o expresar su falta de aceptación o resistencia a una situación diciendo «Lo siento, pero así es como soy yo», lo implícito y no dicho es «y nada o nadie me va a cambiar». Esta resignación es como una resistencia a explorar o por lo menos a estar abierto a otra manera de ver, aceptar, y poder identificarte con una situación o con un lugar o rol dentro de esa circunstancia.

Curiosamente, lo que a menudo llamamos «resistencia» es también una creencia sobre un potencial más amplio escondido en una situación, y a lo que nos estamos resistiendo es resignación. Creer que cualquier situación, incluyendo nuestra idea de nosotros mismos, tiene un potencial más grande y elevado, está directamente relacionado con nuestra aceptación de eso. Esta perspectiva es muy creativa. Es la perspectiva del

artista, la capacidad de aceptar una situación a través de ver su posible futuro o futuro potencial. A esto lo llamamos «visión». Miguel Ángel decía que sus esculturas eran parte de la piedra, y que lo que él hacía era tan solo quitar lo que no formaba parte de la escultura. Este proceso de quitar o cambiar de forma creativa lo que no es parte de nuestra visión más elevada del momento es otra manera de indicar algo esencial sobre el proceso de vivir. Esto implica el reconocimiento y la aceptación de que vivir es un proceso más que una meta. Es un proceso de aceptación, participación, transformación y de disfrutar del cambio constante. Está enfocado en estar en el momento con una visión amplia sobre su potencial. Nosotros vivimos este desafío creativo como mirando hacia delante o moviéndonos hacia el futuro.

Estar no es un estado pasivo. Es el espacio en el que la inspiración o esa visión de cualidades más elevadas pueden emerger. Es un contacto con el alma de uno y, por consecuencia, el alma o la creatividad potencial del momento. Estar es un estado dinámico muy consciente y muy poderoso.

El no hacer tampoco es un estado pasivo. Es muy activo, productivo, creativo, participativo y nos alimenta. Ahora es el alma o nuestro ser o potencial creativo el que está más activo que el ego. Esto es poder con, en lugar de poder sobre, y se relaciona con el proceso más que con las fantasías sobre la meta. Nuestros momentos de gran celebración y de estar vivos son, la mayoría de las veces, experiencias de no hacer. Un orgasmo, por ejemplo, es un no hacer, al igual que lo son la meditación, la inspiración o el éxtasis. Osho Rajneesh ha llamado a la meditación «el arte del éxtasis». Solo el artista en cada uno de nosotros puede vivir en el no hacer. Una experiencia del no hacer es creativa y artística. El no hacer es un estado de conciencia expandida, de conciencia pura, donde la personalidad parece que desaparece al menos durante un instante, como sucede en un orgasmo.

En esta exploración de la metáfora del ojo izquierdo, este símbolo por el cual escogemos vernos a nosotros mismos y a nuestras creencias relacionadas con ese punto de vista, vamos a ver ahora lo que consideramos metas, visiones y fantasías. Una visión es una mirada consciente a un potencial más elevado, a otra nueva posibilidad de calidad más alta. Hasta podríamos considerarlo como una idea o pensamiento generado por el alma —o lo que ha escogido creativamente el alma— y ahora la personalidad se entera y nuestra mente lo transforma en una posible manera de manifestarlo en un posible futuro.

Nuestra relación con una visión incluye inspiración, apreciación, gratitud, compromiso, generosidad en dar, alegría y el deseo de compartir posibles frutos con los demás o manifestar la visión interior en alguna otra forma que otros la puedan usar, disfrutar y que les aporte poder.

Las visiones estimulan sentimientos de poder y también de desapego del yo, lo que podemos llamar «dar sin condiciones». Este desapego del yo también puede verse como

quitándonos del medio o específicamente quitando nuestra identidad egoísta o personalidad del medio, convirtiéndonos en el bambú vacío a través del cual la existencia nos pasa sus bendiciones a nosotros y para que vayan hacia los demás. Podemos ver el primero como un proceso de arriba abajo, y el segundo, como de abajo arriba. La visión nos viene, como se dice, del cielo. Nos transforma y eso manifiesta alguna forma que entonces nosotros tenemos el placer de dar a los demás para su uso y su placer.

La comedia y los chistes, por ejemplo, son formas artísticas de un orden muy elevado, hasta lo que se llama la comedia baja sigue siendo de un orden elevado dentro de la comedia. Es como ser un duque o un conde, aunque no sea el rey ni la reina, pero sigue siendo parte de la aristocracia u orden elevado.

Una cosa curiosa sobre los chistes es que pocas personas, con la excepción de los guionistas de comedia profesional, se consideran a ellos mismos creadores de chistes. Más a menudo es «¿sabes aquel de...?»; los chistes parece que no le pertenecen a nadie en particular, ni al que lo cuenta. Él sencillamente lo ha oído antes que tú, le gustó, le inspiró a reír y ahora comparte esa inspiración y posibilidad de risa contigo.

Aquí podemos ver la relación o similitud con la visión. En efecto, comedia, chistes y contadores de chistes o los que comparten su visión ofrecen una contribución de alto beneficio. Ellos nos enseñan lo familiar desde una perspectiva nueva y, a veces hasta irreverente, pero siempre razonable y divertida. Ellos pueden atravesar o más bien encontrar una puerta a un límite o frontera que hemos establecido de forma arbitraria. Mi amigo Bertil Martensson, el autor de varios libros de aforismos, observa en uno de ellos que «la mayoría de nosotros somos prisioneros en cuartos sin cerraduras».

Yo me acuerdo de películas —en especial las de misterio— en las que el malo o el héroe se escapaba a través de una pared que, en realidad, era una puerta que se abría a un pasaje secreto o una ruta de escape. En las comedias lo que esa apertura nos permite es parar el ruido de nuestra mente y, a su vez, la liberación de nuestra risa creativa interior. A mí me parece que la mayoría de nosotros hemos disfrutado con esa dramatización metafórica, ya que refleja no solo nuestros sentimientos de ser prisioneros, sino que incluyen la posibilidad o la esperanza de una salida. Cuando era niño recuerdo haber fantaseado con que algún día podría disfrutar de tener una casa con paredes que se convertían en puertas y con pasajes secretos que también servían como rutas de escape. Me parecía que las cosas realmente excitantes ocurrían en secreto, como la cueva de Batman o el laboratorio escondido del científico loco. Era la comprensión de un niño acerca de que el poder está dentro de nosotros (secreto e invisible) no material en ese momento, pero que puede impactar en el mundo material.

En el pensamiento esotérico, este camino interior, esta idea de ser cocreadores con la existencia, esta perspectiva artística, esta apreciación del principio femenino, es fundamental para poder vivir la iluminación o el sentido consciente de unidad con la vida.

Todos los métodos para elevar la conciencia son, en esencia, maneras de explorar esta parte nuestra y llevarla a un equilibrio consciente con lo externo, con la realidad manifestada. Esta es, en esencia, la manera de vivir de la mayoría de los indígenas y culturas tribales, y también de gran parte de las culturas en el pasado. Es un camino de poder personal a través de la naturaleza de las otras dimensiones de vida, de una forma que te apoya por completo.

Con la entrada del cristianismo, o específicamente con la politización y la distorsión de los principios fundamentales de los primeros pensadores cristianos, como Jesús y otros, este camino se conoció como el camino izquierdo. Se lo identificó con la oscuridad, con el mal, con Satán, con el número de la bestia 666 (curiosamente Jesús también está relacionado con el número 6), con el pecado, el infierno y el castigo divino. Las otras culturas pasaron a considerarse paganas e idólatras, y sus líderes espirituales — los chamanes— pasaron a ser brujos y practicantes de magia negra.

Los últimos dos mil años ha sido un tiempo en donde las sociedades occidentales se han enfocado en «el poder sobre», sea sobre pensamientos, creencias opuestas y su expresión personificada y despersonificada como si fueran un enemigo, y también en el poder sobre o la conquista de la naturaleza. El pensamiento científico en los últimos trescientos años hasta la aparición de la mecánica cuántica y la relatividad ha sido el líder y la fuente de la tecnología y de los instrumentos de poder, las armas de esta aparente conquista. En los últimos dos mil años ha habido más de cinco mil guerras, sin incluir la guerra contra la naturaleza en todas sus muchas expresiones. Dictadores y dictaduras han prevalecido en la manera de gobernar sobre lo que podríamos llamar «principios democráticos». De hecho, en toda dictadura al primer grupo que persiguen suele ser al de los artistas, los escritores y los poetas, a los que hablan con «la capacidad de encender y enfadar al alma», como un observador lo describió.

La Inquisición española es un ejemplo de ello, y su forma que luego se extendió por toda Europa y América, provocando la caza y quema de brujas. La idea de matarlos por Cristo, o el asesinato en el nombre de Cristo, uno de los símbolos principales de cuidado y de no violencia en la historia moderna. La caza de brujas políticas en los dos lados del telón de acero, entre 1940 y 1950, simbolizada por las purgas en China y en la antigua Unión Soviética, al igual que en el período del senador McCarthy en Estados Unidos. Incluso hoy en día prevalece —aunque un poco diferente— en el pensamiento fundamentalista que se opone de forma violenta a cualquier otra cosa que no sean sus puntos de vista religiosos, filosóficos, sociales o políticos.

Esto es xenofobia, un racismo que lo incluye todo y que no se limita al color de la piel, aunque esta es a menudo la metáfora más utilizada. Estamos ante una guerra civil planetaria, humano contra humano, que siempre son las más sangrientas y más inconscientes, un nivel bajo en la calidad de vida humana. Hitler y su Tercer Reich se

caracterizaron por quemar libros y piel humana, que ha sido una de las metáforas más dramáticas que se han desarrollado. Los fundamentalistas islámicos expresan un punto de vista similar en términos de «matar en el nombre de Alá» y, en Europa oriental hablan de limpiezas étnicas como solución final. En general, esta ha sido una era de expresión desequilibrada y distorsionada del principio masculino que se corresponde con el distinguir y la acción directa. Esto es el opuesto de la regla de oro. Esto simplemente es «hacer al otro». O como Marlon Brando expresó en *La ley del silencio*, «házselo a ellos antes de que ellos te lo hagan a ti».

Los párpados

Están asociados con nuestra predisposición a desapegarnos y a soltarnos o desaparecer, a dar marcha atrás con nuestra atención y participación, una conexión con lo interior en lugar de lo exterior.

Los oídos y las orejas

Escuchando, escuchándote a ti y a lo que los hechos y las circunstancias te están reflejando simbólicamente sobre ti y tu vida. El oído izquierdo representa escuchar interiormente. Llamadas de atención o dificultades en el oído izquierdo indican una necesidad de que incrementes tu escucha interior. También indica que conectes con sentimientos y creencias que pueden estar bloqueándote. El oído derecho es escuchar de forma simbólica en términos de acciones externas, hechos y circunstancias en el exterior.

Hay una diferencia cualitativa entre oír y escuchar. Lo más frecuente es que oír implique a un sonido no esperado o espontáneo que parece que invade nuestra conciencia de manera cómoda o incómoda. Oímos que suena el teléfono o el sonido de las olas cuando nos acercamos al mar. También podemos escoger escucharlo o no escucharlo. Podríamos contestar el teléfono y escuchar lo que dice el que nos llamó. También podríamos estar ocupados y conectar el contestador automático y escuchar el mensaje más tarde, o incluso ignorar que suena el teléfono hasta que deje de hacerlo. También podríamos decidir sentarnos a la orilla del mar y escuchar o prestar nuestra atención al sonido de las olas chocando en las rocas o deslizándose en la playa. Oír atrapa tu atención y tú escoges: si quieres escucharlo, cómo deseas escucharlo o no escucharlo. Podemos decir que oír es nuestro sentido o capacidad de estar conscientes del sonido, y escuchar es usar conscientemente esa capacidad.

En términos de metáfora corporal, los oídos representan nuestras decisiones o lo que

escogemos en relación con escuchar. La oreja izquierda representa escuchar interiormente, y la oreja derecha, escuchar lo externo. Hay una estadística curiosa que se relaciona con los problemas de oídos sea cual sea su naturaleza. En los casos en los que solo uno de los oídos, en lugar de los dos, está afectado por una condición (ya sea un golpe, una lesión o una infección, etcétera), en el 75 % de los casos se trata de la oreja izquierda. Si solo consideramos y vemos el cuerpo como un objeto mecánico, entonces los porcentajes son 50-50 % que una lesión ocurra en un oído en concreto. La realidad es que el cuerpo no es una máquina, un objeto mecánico al cual las cosas le pasan al azar.

Como hemos estado indicando en este libro, el cuerpo es el vehículo físico por el que nuestra alma y nuestra conciencia individualizada puede expresarse y también para que una parte de nosotros sin límites pueda comunicarse con la parte más limitada o nuestra personalidad. Así que no es de extrañar el resultado de esta estadística que indica que el oído izquierdo suele llamar nuestra atención más a menudo que el derecho. La mayoría de las personas están muy enfocadas en lo externo, y no igual de enfocadas, ni de forma equilibrada enfocadas interiormente, pero es el interior el que crea y produce nuestras experiencias externas.

Otra cosa que he notado en mi trabajo es que cuando tenemos un problema de oídos, sea el izquierdo o el derecho, la mayoría de las veces hay alguna otra parte del cuerpo que también está o ha estado llamando nuestra atención a través de alguna incomodidad. Quizá no esté físicamente relacionado con la zona de la cabeza. Podría localizarse en el estómago, en los pies o en un órgano interno, como los riñones o el hígado o en cualquier otra parte. Lo importante es que sí suele haber una conexión entre esa parte del cuerpo y lo que representa y la parte de nuestra vida a la cual debemos empezar a escuchar de forma más atenta.

Este modelo de sanación y bienestar está en esencia enraizado con el proceso de escucharnos a nosotros mismos y al idioma metafórico del cuerpo a través del cual nos expresamos. Quizá su valor más significativo no sea solo sanar enfermedades, aunque en esta área es muy efectivo y hasta algunas veces parece que produce sanaciones milagrosas. Dicho eso, el valor más grande, según mi punto de vista, es el poder traducir tus comunicaciones interiores, incluso cuando no hay dolor ni incomodidad, poder escuchar los susurros interiores antes de que se conviertan en gritos dolorosos.

Muchos de nosotros no somos tan conscientes de nuestro cuerpo y cuándo el cuerpo toma contacto, menos en los casos en los que hay un dolor o un placer excepcional. Ahora bien, cada vez que alguien toca nuestro cuerpo o nosotros tocamos el cuerpo de otro de cualquier manera, o nuestro cuerpo entra en contacto rozándose contra un objeto, entonces el punto en el que se toca está diciéndonos algo, pero en un susurro que es suave y sin dolor.

No estoy diciendo que necesitemos parar y analizar cada vez que el cuerpo hace contacto, como si fuera un problema. No estoy diciendo eso, lo que estoy diciendo es que es importante ser consciente de ello, notarlo y observarlo, sabiendo que no es un accidente ni algo simplemente al azar, ni una actividad rutinaria como lavarse las manos o dar la mano cuando conoces a alguien. Quédate ahí con tu tocar solo por un instante. Esta idea de estar o no estar ahí se nota muy fácilmente cuando las personas se dan la mano. Hasta comentamos, a veces, que la persona te da la mano como si fuera un pez muerto o mojado, que parece que no está presente en su acción. También está el individuo que parece que te va a romper la mano y quiere demostrar su poder, intentando controlar demasiado la situación o las dos cosas. Estos no son gestos accidentales, sino expresiones de estados interiores y de creencias.

Escuchar internamente significa escuchar tu voz interior, la voz del alma. Quizá la razón principal por la cual esto no es tan fácil es que no incluimos este escuchar como parte de nuestras actividades de la vida de una manera consciente y disciplinada. De la misma manera que alimentamos nuestro cuerpo de diversas maneras durante el día, a través de actividades como comer, bañarse, dormir o hacer ejercicio, también hay algunas actividades que pueden entenderse como alimentos del alma. Algunos de estos son:

- Respiración consciente.
- Meditación, oración y gratitud.
- Risa y humor.
- Creatividad y arte.
- Baile, canto y música.
- Escritura.
- Planificación conscientemente cada día.
- Relajación.

De hecho, si no alimentas tu alma de forma consciente o inconsciente, entonces tus experiencias interiores pueden parecerte como si tu vida estuviera muriéndose de hambre, que está llena de problemas, tensiones o enfermedades. Un alimento del alma es la mejor medicina preventiva.

Otra manera de establecer un contacto más cercano y más consciente con nuestra alma y aprender a escuchar mejor interiormente es a través del siguiente marco conceptual.

He descubierto que cada actividad de nuestra vida puede incluirse con facilidad en una de estas cuatro categorías, cuatro actividades básicas, similares a las cuatro preguntas básicas que comentamos antes; estas cuatro categorías generales son:

- Respirar.
- Escuchar.
- Andar.
- Escoger.

Cada actividad de nuestra vida puede relacionarse con facilidad con alguna de ellas, y cada actividad incluye a todas ellas, pero una o dos podrían tener una relación más evidente. Por ejemplo, comer, saborear o besar se relacionan con la respiración. Meditación, oración y conversación normal se relacionan con escuchar; escoger es obvio, en el sentido que cada acción la escogemos. Ahora bien, organizar la vida y el tiempo es una metáfora más general, como hablar de nuestras decisiones comunes de cada día. Toda actividad corporal se puede considerar como una extensión de andar, incluyendo sentarse o estar de pie. Escribir, por supuesto, es un aspecto de andar, y hasta hubo un anuncio hace años para las páginas amarillas que decía «deja que tus dedos anden por ti».

El valor de ser consciente de estas categorías tiene por lo menos dos beneficios. Primero, es una manera sencilla de mantenerte consciente de estas actividades básicas, de estar más consciente en nuestra vida a través de ver estos aspectos, prestándoles nuestra atención. Segundo, aunque cada actividad incluye las cuatro hasta cierto punto, tendemos a enfocarnos o a darle énfasis a una o dos, más que a las otras, a través de cómo estamos viviendo la experiencia en ese momento. Por ejemplo, algunas personas están más orientadas hacia la actividad o andar. Ellos consideran que hacen más que los que piensan o hablan. De forma consecuente, ellos tienden a dedicar cantidades más pequeñas de su conciencia al respirar, escoger o escuchar. Otros pueden estar más relacionados con respirar y escuchar, como una maestra de escuela, y no estar observando tanto lo que escogen ni su manera de andar (la actividad corporal).

Relacionar esta idea con la que comentamos antes sobre los alimentos del alma, es algo que nos da poder cuando podemos relacionar alguna disciplina diaria con las cuatro, por ejemplo:

- Respirar: la respiración consciente.
- Escuchar: la meditación y la oración.
- Escoger: la creatividad, actividades de artista y la planificación por escrito.
- Andar: el movimiento corporal consciente, ejercicio, baile, yoga, etcétera.

Por supuesto, la clave está en la conciencia con la cual realizas una actividad. Siempre estamos respirando, pero la mayoría de las veces de forma inconsciente. La

respiración consciente, o sea unos 10 a 20 minutos de respiración consciente, puede tener un efecto positivo, tanto de forma inmediata como a largo plazo. Es muy diferente de cómo respiramos de forma habitual, que es inconsciente. Lo mismo se puede decir con los otros tres aspectos o categorías.

Ya que empezamos este comentario en conexión con el oído izquierdo, también podemos decir que escuchar y escoger se relacionan más que nada con el oído izquierdo, y respirar y andar se relacionan con el oído derecho.

El mundo exterior es un mundo de actividad, de distinciones (a menudo confundido con separación que es parte de su naturaleza ilusoria), y en su mayoría, como un foco para dudar de los demás. El mundo exterior sigue siendo en esencia metafórico, pero parece que toma un aspecto más lineal y el concepto de causa-efecto aparenta tener una realidad más amplia.

Conocimientos externos (ciencia) e información tienden a estar evaluados en términos de su poder potencial para crear efectos. La realidad externa es significativamente diferente a la realidad interior, y aunque las dos están conectadas, aparentan y hasta en cierta manera operan con una física distinta, en especial en relación con los objetos. Cuando miramos la física de partículas o la física cuántica hay mucha similitud entre lo interior y lo exterior. En lo que interiormente nosotros evaluamos y asociamos aspectos o cualidades no materiales, externamente tratamos con materia densa de apariencia definida, más como un objeto estable.

Por ejemplo, podríamos desear diseñar un nuevo automóvil y empezar a pensar en términos de estilo, comodidad, facilidad de conducción, libertad de movimiento y de economía relativa. Una vez que exteriorizamos nuestras ideas, tenemos un cuerpo que necesita estar traducido al idioma y a la realidad de los metales y plásticos. Sabemos que los diferentes metales responden de forma distinta o diferente al calor, al frío, a la luz, a la humedad o la sequedad, y por supuesto a los impactos. Esto es conocimiento científico o información. Podemos llamar este conocimiento e información nuestro sentido de lo que es práctico físicamente. Otra manera de decir esto es preguntando cómo la manifestación de nuestra idea total cabe en el flujo de los hechos y las creencias que ya existen. Por ejemplo, en el mundo de las editoriales, la experiencia es que los libros que contienen más del 10 o el 15 % de material que sea realmente nuevo son difícil de vender. El 85 o 90 % debe ser material nuevo, pero con conceptos viejos y aceptados.

En la ciencia ocurre un poco lo mismo: muchas teorías nuevas se resisten, en especial si se basan en conceptos que no son tan familiares. Recuerda que una teoría nueva también puede ser otra manera de mirar algo que ya está aceptado, lo cual es, en principio, más aceptable. Cuando Einstein publicó por primera vez su teoría de la relatividad, la gran mayoría de sus colegas ni la entendieron ni estuvieron de acuerdo. La relatividad era un juego de gafas nuevas a través de las cuales uno puede mirar la

realidad física. Hoy en día, un alumno en cualquier instituto estudia la relatividad casi como un hecho más, aunque solo se trata de una teoría o modelo de la realidad que tenemos hasta el momento. Y si en veinte o treinta años otro Einstein llega con algo más, muchos de estos estudiantes de hoy que serán los físicos de mañana habrán invertido mucho en ese conocimiento y esa resistencia estará ahí.

Escuchar con el oído derecho, y en consecuencia problemas con el oído derecho, indican cómo estamos interpretando la información de lo que llamamos «hechos» en el mundo, lo que está fuera de equilibrio con los patrones sociales del momento, o por lo menos tan lejos que la relación no está clara, en especial para los demás. Podría estar claro para nosotros si nuestra percepción es válida o quizá solo estemos alucinando. El mundo externo puede entenderse más como un juego o muchos juegos que se juegan de forma simultánea, pero cada uno con sus propias reglas. Extender las reglas un paso hacia delante es algo, pero cambiarlas por completo requiere una revolución.

Con la condición en el oído derecho, la cuestión de tener razón o estar equivocado tiene significación, y también lo tiene el nivel de calidad en el que deseamos funcionar. Los problemas en el oído derecho te están llamando la atención sobre cómo tú estás interpretando las reglas del juego o los juegos que tú estás jugando. Las áreas importantes en la vida de uno, el trabajo, la salud, las relaciones y el poder (dinero y economía) son instancias para investigar y en las que puedes encontrar la raíz del problema; también es útil la colaboración de otras personas, un consejero de algún tipo que te ayude a aclarar cómo vas a responder con tus acciones en el mundo.

Por ejemplo, a un hombre le ofrecen una nueva oportunidad laboral, un trabajo nuevo que está en una ciudad distinta o en un país diferente. Porque él lo quiere aceptar, puede hacerse el sordo a cómo responden negativamente su esposa y sus hijos adolescentes. Si es cierto, ese oído sordo sería probablemente el derecho. Condiciones del oído derecho se relacionan con nuestras acciones y con sus consecuencias en el mundo, actuales o esperadas. El hombre de nuestro ejemplo podría llegar a su casa una noche y anunciar sin más: haced las maletas que nos mudamos a Bangkok. Esto no le extrañaría a nadie, excepto al hombre mismo si la familia se revelara, pues la esposa tiene su trabajo, y los niños, sus colegios, sus amigos, sus planes y un sentido de seguridad y poder, y por supuesto en términos de idiomas. El hecho es que en la familia hay más de un jugador que está involucrado. No es una cuestión de si mudarse es algo bueno para el hombre, sino que van a ser cinco personas las que están involucradas y no todas creen que sea lo mejor para ellas. Tenemos que darnos cuenta de que la realidad externa se trata de distinción de cosas únicas y puntos de vista y valores diferentes. Así que el tema no es que se mude una familia, sino que se trata de llegar a un acuerdo con cinco individuos. La actividad externa está basada en acuerdos o reglas e intentar saltar este hecho puede producir problemas, específicamente en el oído derecho.

La nariz

La parte de nosotros que es una metáfora sobre la intuición y nuestro sentido del saber interiormente.

Una manera de empezar a entender la metáfora de la nariz es dándonos cuenta de algunos aspectos curiosos sobre la respiración. Por ejemplo, durante un día o 24 horas, la respiración de cada persona aproximadamente en la mitad del tiempo está más asociada con una de las aperturas nasales que con la otra. Esto no necesariamente indica que una fosa nasal esté por completo bloqueada. Las dos pueden estar funcionando. Pero si cierras una e inspiras y espiras por la otra, y luego cambias, vas a notar que una o la otra está más libre. Inténtalo de nuevo en otro momento del día y así podrás notar que ahora ha cambiado.

Aunque podría haber excepciones, como norma general un hombre respira de forma más libre a través de la fosa nasal derecha durante la mañana, y la mujer a través de la izquierda. Por la tarde-noche el proceso cambia. Esto se relaciona con los aspectos de los principios femenino y masculino en todas las personas y el hecho de que en distintos períodos del día estamos más centrados en un grupo de cualidades que pueden considerarse más relacionadas con lo masculino o lo femenino.

Tiene valor ser consciente de uno mismo en los ciclos de respiración y en los horarios en los que ocurre este cambio, ya que tenemos más o menos facilidad en distintos tipos de actividad y la respiración es un buen indicador. He notado en mi propio caso que el tipo de material que me gusta leer o escribir y mi facilidad con la expresión o comprensión son diferentes por la mañana que durante la tarde y la noche. Durante la mañana mi escritura es más informativa y más lineal. También puedo leer y entender información lineal más fácilmente, en especial si incluye una serie de hechos o cálculos. Por la noche ese mismo material es menos comprensible y tengo dificultades reteniéndolo. A la vez, leer por la tarde y por la noche material que es más emocional o está más orientado creativamente, como la poesía o una novela, para mí es un gusto, una aventura literaria. Lo que escribo durante la noche también es muy distinto y tiene una perspectiva creativa diferente. Parece que soy más un periodista durante el día y un poeta por la noche. Esto tiene valor en muchos casos. Por ejemplo, los estudiantes van a retener contenido diferente dependiendo del tipo y la hora en que lo estudien.

En nuestros trabajos, en especial los de oficina, a menudo podemos organizar una parte significativa de nuestras tareas según nuestro propio horario en términos de reloj y también del tiempo como persona. Esto es usar nuestro «saber» y también se puede ver como un aspecto básico de la autoaceptación. La respiración es de dos tipos, por la nariz

o por la boca. También hay numerosas variaciones y técnicas que incluyen distintas velocidades y ritmos o posturas del cuerpo, distintas posturas relacionadas con la respiración y combinaciones entre la nariz y la boca, y también con la retención de la respiración.

Respirando por la boca, tanto inhalando como exhalando, el individuo tiene tendencia a centrarse en el cuerpo físico y en el mundo externo. Respirar por la nariz mueve la intención hacia el interior, a lo no material. Por la mañana, cuando nos despertamos, vale la pena dedicar por lo menos 5 o 10 minutos a la respiración (con ritmo) por la boca, para lograr el efecto de tener el cuerpo físico bien despierto. Si lo deseas, es posible acompañar esa respiración con algún movimiento corporal o algún tipo de ejercicio físico. Un aparato útil es un minitrampolín, pues permite de una manera suave relacionar la respiración y el movimiento del cuerpo para activar todos los músculos, y al mismo tiempo incluye la alegría en el proceso. Es como bailar al despertar. La conciencia asociada con la respiración rítmica y saltar en el trampolín también produce una quietud y claridad de mente. De hecho, se puede decir que la respiración consciente de cualquier tipo es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo.

Una vez que estés despierto, entonces es el momento de moverte interiormente. Ahora te puedes sentar en una silla con la espalda recta y centrarte en la respiración nasal. Yo recomiendo 10 minutos de respiración nasal, alternando entre la apertura de una fosa nasal y la otra. Para los hombres: durante la mañana tapa la fosa nasal izquierda, y respira hondo por la derecha, cambia y echa el aire por la izquierda, después inhala a través de la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha; inhala por la derecha y exhala por la izquierda y alterna así durante unos 10 minutos. Las mujeres empiezan inhalando por la izquierda; por la tarde o por la noche, cuando se inicia este proceso, sería al revés. Los hombres empiezan por el lado izquierdo y las mujeres por el lado derecho.

Después de hacer esta respiración durante 10 minutos (y hacer más no te va a hacer ningún daño, todo lo contrario), entonces sencillamente siéntate y continúa respirando a través de la nariz y observando tu respiración. Si tu mente se despista, y lo más probable es que lo haga, simplemente trae tu atención suavemente otra vez a la respiración. De esta manera puedes observar o ser testigo tanto de tu respiración como de tu mente. También vas a notar un silencio interno. Con cada exhalación, permítete relajarte y deslizarte un poco más hacia ese silencio, y a la vez mantente alerta, en un estado de alerta y relajado. Siéntate ahí observando tu respiración durante al menos 10 o 20 minutos.

No esperes a que algo ocurra durante la práctica meditativa. Si llegan imágenes y sonidos internos u otras sensaciones, simplemente obsérvalas y continúa prestando atención a la respiración. La clave de esta práctica es prestar atención sin condiciones a

tu propia respiración. Y si te puede ayudar, podrías considerar este período de contactar con tu alma y alimentarla, igual que cuando te sientas a desayunar alimentas el cuerpo durante 20 o 30 minutos. En ese momento no pensamos en vitaminas ni beneficios, simplemente disfrutamos del placer. El resultado de alimentar el cuerpo lo notamos en nuestra actividad física en la vida. Tenemos el poder de actuar y de hacer. Alimentar el alma es similar, solo que las consecuencias tienen un impacto más extenso en la calidad de nuestra vida. De hecho, si no alimentas tu alma, tu vida parece que se muere de hambre, que se llena de tensiones, seriedad y problemas, en lugar de alegría y de relajación creativa y dinámica.

Hay muchos tipos de técnicas de respiración y de enfocarse interiormente. En otra sección describo algunas de estas. Sin tomar en cuenta la técnica, el factor más importante es la atención consciente, haciendo cualquier técnica de la manera más consciente posible. Esta atención consciente de calidad alta va a extenderse a todas las áreas de tu vida, igual que lo hace una comida saludable.

El segundo factor importante también es similar a comer y su regularidad en el flujo. Por lo general, no dejamos que nuestro cuerpo se muera de hambre durante varios días y después nos hartamos. La experiencia nos ha demostrado que comer buenas comidas, en cantidades pequeñas tres o cuatro veces al día, cada día, tiene mejores resultados. Respirar conscientemente, mover el cuerpo, observar tu respiración y vivir tu interior por lo menos una vez al día, o dos o tres puede ser óptimo.

De vez en cuando, cuatro veces al año, alrededor del cambio de las estaciones quizá, puedes hacer un ayuno o limpieza, tomando solo líquidos de uno a tres días. Durante estos períodos de limpieza es muy valioso incrementar el tiempo de meditación y también el de ejercicios físicos.

Un ayuno no significa simplemente dejar de comer. Ayunar es, en realidad, un énfasis expandido hacia la experiencia interior, en la alimentación interior y elevar la frecuencia de nuestra vibración. En ese proceso el cuerpo también se limpia y el sistema digestivo descansa. Para ayunos más largos, e incluso durante un ayuno corto de tres días, es física y psicológicamente valioso tomar vitaminas, minerales y algunas hierbas. Yo recomiendo durante este período las vitaminas B y C o unas multivitaminas, espirulina, calcio, ajo y ginseng y hasta alguna hierba laxante. También es importante beber bastante agua, por lo menos dos o tres litros diarios. Los zumos de frutas también están bien, pero es mejor si los diluyes con agua. Naranja, pomelo, limón, uva, piña y zanahoria son excelentes, igual que beber el agua de hervir una patata con piel; bebe solo el agua y no comas la patata, por lo menos mientras estás ayunando.

Actividades creativas como escribir o pintar se recomiendan durante un ayuno, al igual que recibir masajes o terapias de cuerpo como el *rolfing*, *feldenkrais* o de armonía corporal. La tercera clave es el silencio. Haz en silencio lo máximo que puedas, pues es

así como escuchamos la voz de la existencia, la voz del saber, en todas sus múltiples expresiones, en términos de los sentidos interiores de oír, oler, ver, etcétera. En realidad tenemos los mismos sentidos internos que externos.

Todas las condiciones que llevan la atención a tu nariz se relacionan con tu saber, en especial con ese saber que tenemos dificultad en aceptar. Una nariz rota por ejemplo, es un saber interior que nos grita para que soltemos alguna resistencia o miedo muy fuerte. Cuando tenemos alguna incomodidad en las fosas nasales o alguna condición, es útil usar algunos métodos experienciales para contactar con esa área de nuestra resistencia. Después de tu período de respirar y meditar, cuando estás en un estado bastante relajado y silencioso, es un momento excelente para tener un bolígrafo en la mano y hacerte preguntas como: ¿por qué me molesta la nariz?, ¿a qué me podría estar resistiendo sobre mí mismo o sobre mi vida?, ¿cuál podría ser el símbolo o la frase que pudiera abrirme una puerta a darme cuenta? o ¿cómo me siento sobre mi vida y mis relaciones de trabajo personal?; entonces, sencillamente escucha interiormente y escribe cualquier cosa que se te ocurra, aunque te parezca que no esté relacionada. A menudo la respuesta viene inmediatamente y algunas veces puede tardar unos días en atravesar la resistencia de tu mente. Por lo general, la respuesta te vendrá claramente entre tres y cinco días después. También es cierto que simplemente escogiendo escuchar esa parte de tu vida, aceptando tu propia resistencia, incluso sin saber los detalles o pormenores, ya va a empezar el proceso de sanación y la condición se puede aliviar por completo, aunque los detalles específicos todavía no estén claros.

Recuerda que la condición está ahí para llamar tu atención. Una vez que le estamos dando atención, el síntoma no necesita gritarnos. Pueden ser susurros y hasta aparentemente desaparecer. Es importante seguir explorando hasta que los detalles estén claros. También te puedo decir que cuando estén claros, tú lo sabrás.

Ya que estamos comentando esos momentos que siguen a la meditación en los que hay más comprensión interior, vale la pena mencionar que este tipo de escritura es una práctica excelente, pues combina el proceso creativo con la exploración interior. También es importante que este tipo de escritura sea totalmente privada, que te sientas seguro, porque nadie más aparte de ti lo va a leer. Si no, puedes empezar a editar la información para que le suene bien a otro. Estas páginas en blanco necesitan estar en sitios seguros, en espacios que te permitan una máxima expresión y que te sientas con libertad de expresar tus sentimientos de los lados más oscuros. Escribiendo soltamos la tensión que sentimos, por ejemplo, cuando sentimos odio por alguien a quien también amamos, y eso nos permite ver qué comportamiento esperábamos de esa persona, o ver el problema desde otra perspectiva. Si retienes esos sentimientos por dentro las cosas empeoran, igual que decírselo a la otra persona quizá no sea apropiado ni deseable. La clave es poder expresarlo de manera que te sientas bien, cómodo y seguro que lo puedes soltar y

también ir más allá del momento de exaltación, quizás a unos asuntos más profundos relacionados con la causa fundamental.

Si te sientes seguro, también puedes utilizar este libro o diario con otros aspectos relacionados con tu privacidad, como un libro en el que apuntes tus sueños. Mantenlo cerca de tu cama y, a medianoche, si te despiertas, o por la mañana, escribe algún detalle o imagen de tus sueños, solo unas cuantas palabras si es a medianoche; así te ayudará a recordarlo por la mañana.

Quizá la condición más común sea una nariz tapada o goteando, a menudo relacionada con un resfriado. Más adelante comentaremos las distintas enfermedades y exploraremos el resfriado común. Ahora bien, como comentario general, los resfriados son el resultado de sentimientos heridos, de alguien que muestra cierta frialdad hacia ti. Aquí me estoy refiriendo a la experiencia, no a la temperatura externa. Con los resfriados, es cierto que a menudo la experiencia en cuestión pudiera haber ocurrido de tres a seis semanas antes de que se manifestaran los síntomas.

Los pómulos

Desequilibrio en nuestras percepciones, en especial en lo relativo a la autoestima, y a las creencias de cómo impactamos o no en los demás. Deseo de un sentido más expandido de poder personal, necesidad de arriesgarnos en situaciones que son emocionalmente sensibles.

La boca

Nuestro sentido de poder creativo expresado a través de formas físicas. Las palabras son formas físicas. La palabra hablada es creativa y hasta mágica. La boca indica que somos una expresión individual y, a la vez, parte de lo universal.

La boca es un instrumento que sirve para dar forma a las palabras, las ideas y los sentimientos. Es muy probable que cuando nos sintamos relajados, abramos nuestra boca y pueda salir el sonido «aaah...». En cambio, cuando nos sentimos enfadados, es posible que enseñemos los dientes y digamos cosas fuertes o que los dientes se tensen y reprimamos esa fuerza que queremos expresar, y que la retengamos hasta que nuestros pensamientos estén más claros o nuestras emociones se hayan calmado un poco.

La garganta, la boca, los labios y los dientes tienen metáforas individuales, específicas y distintas, pero tienden a estar interrelacionadas. La boca también es un lugar para ingerir, donde probamos la comida y el aire. Cuando estamos en tensión o bajo presión,

es probable que apretemos los labios. También usamos este gesto cuando preparamos los labios para un beso. Igualmente saboreamos nuestras expresiones: podemos decir que esa conversación «dejó un mal sabor de boca» o que alguien «siempre se va de la boca»; hay un dicho muy sabio que dice: «Pon la mente en marcha antes de abrir la boca»; o abrir la boca y meter la pata (recuerda que los pies se relacionan con nuestra comprensión). El comienzo del flujo de un río también es llamado «bocas del río».

Cualquier condición que afecte a la boca está relacionada con lo que decimos, cómo lo decimos y a quién se lo decimos, y también con lo contrario, lo que no decimos y retenemos. La laringitis, que es una condición de la garganta, puede tener causas similares a las de las ampollas de los labios. Una condición común de la boca, en especial entre adolescentes, se llama «mononucleosis», que también se conoce como la «enfermedad del beso». Es una condición relacionada con la identidad. Besar puede formar parte de una expresión de pasión que, al mismo tiempo, puede estar acompañada por otros deseos de expresión que uno pudiera estar reteniendo y que pueden estar relacionados con nuestra identidad y con los valores en cuestión. Esto podría ser especialmente impactante en un adolescente, ya que se enfrenta a tensiones de identidad en varios niveles, y distintas expresiones sexuales, dependiendo de la cultura. Por lo general, cuanto más conservadora es la cultura o el individuo, la mononucleosis se da con más frecuencia, por ejemplo, en las culturas del norte. Las culturas latinas, que tienden a ser más emocionales y físicamente expresivas desde la edad juvenil, tienen relativamente pocos casos de mononucleosis.

Los labios

Se relacionan con nuestro flujo de ideas y palabras. La palabra clave aquí es «flujo». Una manera de darnos cuenta de la naturaleza cualitativa de la metáfora de los labios, por ejemplo, es a través de la palabra labios en inglés, *lips*, que, al revés, se convierte en *spill* y significa «derramar». Cuando hablamos desde nuestro centro y en un estado relajado, nuestro hablar es más una forma de escuchar dinámicamente. Es un fluir sin esfuerzo o un derramar sonidos creativos. La cualidad de expresión en la palabra y en los sentimientos se asemeja más a un cantar que a lo que se suele llamar comúnmente «hablar». En esta circunstancia solo existe el hablar y el que habla es como si hubiera desaparecido. Él se ha convertido en un canal consciente de su voz interior, como si escuchara, y podemos sentir una comunicación desde el alma que habla y también de nosotros.

Los problemas en los labios, como ampollas o grietas debidas a la sequedad, son indicaciones que nuestra expresión verbal viene más de nuestros cálculos mentales que

de nuestro centro o ser.

El herpes es otra condición que puede afectar los labios como una manifestación de alta tensión o falta de paz interior.

Besar dentro de este marco metafórico se puede apreciar como una comunicación silenciosa, una expresión de sentimientos de alma a alma. Los besos muy apasionados a veces se llaman «besos del alma». Los esquimales se besan restregándose las narices, que es la parte que sabe y que también podemos llamar «alma».

La mandíbula

Se relaciona con puntos de vista fijos o rígidos. También podemos ver esta metáfora del cuerpo en términos de miedo de algo nuevo, algún apego, una identificación pasada o alguna experiencia que ya no es relevante a la situación presente.

Cuando la mandíbula está relajada los labios se abren un poco; por ejemplo, cuando se hace el sonido «aaah...». En ese momento por lo general nos sentimos relajados y abiertos. Por contraste, cuando asumimos una postura mental fija nuestra mandíbula parece que se extiende hacia delante y la boca permanece cerrada. Cuando hablamos desde esta postura, las palabras tienden a ser agresivas y atacantes. Es curioso que de las personas con una mandíbula grande que se echa hacia delante se dice que tienen una mandíbula militar.

Una mandíbula lesionada o fracturada es un grito desde nuestro interior sobre nuestra rigidez, puntos de vista fijos y perspectivas limitadas. Es curioso e interesante que el procedimiento médico para colocar una mandíbula rota a menudo incluya soportes de metal y alambres para cerrar la boca. Aunque la explicación se refiera a poner la mandíbula en su lugar hasta que el hueso se cure, también lo podemos ver de otra manera, como si se tratara de un proceso o procedimiento mecánico. Por ejemplo, considera el movimiento de un péndulo, que se mueve en una dirección hasta que llega a lo más lejos que puede de su arco. Hay un instante en que para y es entonces cuando comienza a moverse en la dirección opuesta. Tener la mandíbula y la boca cerradas por alambres (te alimentas con líquidos), se puede ver como estar obligado a vivir el punto de vista y nuestras percepciones interiores de una manera límite. Es esta experiencia directa la que nos puede permitir soltarlo y ver las cosas con otra luz. El agua, las sopas y todos los líquidos en general se relacionan más con las emociones que con la mente. Si te apuntas a una dieta de solo líquidos por un tiempo vas a notar más tus sentimientos y tu tendencia a fluir. Igual que un péndulo, si asumes una postura hacia su extremo y paras, verás que comienza a moverse en la dirección opuesta. Soportar una mandíbula rígida durante varios días o semanas, creará el deseo de relajarla y abrirnos tanto interior como

físicamente.

La barbilla

Se puede considerar un símbolo que apunta a los aspectos interiores de una situación.

El famoso pensador de Rodin descansa la barbilla en una mano: a menudo, cuando contemplamos una situación o un tema, puede ser que, sin darnos cuenta, toquemos o rochemos nuestra barbilla. Podemos decir que la barbilla nos indica que el poder o la clave de la situación se encuentra en el interior.

Es un tremendo salto hacia delante, a un estado más despierto, cuando reconocemos y aceptamos que la fuente de todas las situaciones externas, y por supuesto nuestra experiencia de ellas, está enraizada en el ser interior. Esta nueva dimensión de conciencia personal necesita o requiere transformación. Es un hecho existencial más que uno intelectual. Un obstáculo para llegar a este nuevo nivel de percepción sería nuestro deseo de manipular y controlar las situaciones externas, incluyendo a otras personas.

El mundo externo, lo que vemos como un mundo de objetos o la aparente realidad objetiva, puede verse y entenderse mejor como un mundo de distinciones. Aparte de poder distinguir un árbol de una paloma que se posa en una de sus ramas, el mundo externo es un mundo de acuerdos, por lo menos en las palabras que se usan para describir un objeto. Colectivamente, categorizamos las cualidades de lo que es un árbol y nos ponemos de acuerdo en llamarlo «árbol». También podemos distinguir entre varios tipos de árboles dentro de la familia de los árboles, dándoles nombres distintos, pero todavía seguimos llamándolos «árboles».

Lo mismo se aplica a las aves, por lo que si vemos un ave en un árbol, hacemos dos distinciones que están relacionadas. Cuando los conquistadores españoles llevaron caballos a América por primera vez, los nativos pensaron que eran una entidad (hombre y caballo). Antes nunca habían visto caballos y al principio no tenían una categoría de distinción llamada «caballo». Viendo el hombre encima del caballo les parecía un tipo de hombre diferente, quizás hasta un superhombre o un semidiós.

Todas las distinciones al principio ocurren internamente y después se proyectan externamente hacia un objeto o patrón de objetos. Es esta proyección de esas distinciones sobre los objetos en apariencia separados, lo que produce el sentido de poder controlar, combinar o, de alguna otra manera, manipular la realidad externa. Es una expresión material de nuestra creatividad personal.

Nosotros tomamos las distinciones que llamamos las cualidades de árboles y de hachas y la combinación de sus cualidades, a través de un patrón de manipulación acordado que llamamos «cortar», podemos producir un árbol caído. Quizá, si cortamos

más y lo combinamos con la distinción llamada «cerilla», podemos crear una hoguera. Las distinciones externas son visibles y separadas. Para nosotros, el ave y el árbol son visualmente distintos y separados. Las distinciones internas no siempre son visibles y no siempre definibles, pero sí son conocibles. Podemos saber que tenemos hambre o sed y, a la vez, esto no es visible a otro, menos en los casos extremos. La realidad interior se parece mucho a un gran océano oscuro. Este está lleno de una gran variedad de flora y fauna, que a la vez no son visibles cuando miras la superficie. Solo cuando te sumerges en el interior del océano estas distinciones se hacen visibles en un sentido externo. Cuando nos sucede un incidente, sea cual sea, si lo juzgamos positivo o negativo, en ambos casos tendemos a centrarnos en el proceso externo más que en su causa interna.

Por ejemplo, una persona que está cruzando una calle, y le golpea un coche rompiéndole una pierna, con seguridad describirá el proceso físico. Pero sería mucho más acertado describir el patrón creativo o causal interior. Por lo general uno diría: estaba cruzando la calle, un coche se saltó el semáforo en rojo y me golpeó, y me rompió la pierna derecha. También podemos decir: últimamente he sentido que mi vida no estaba progresando, me sentía sin poder para ir hacia delante, me veía como si no tuviera ningún impacto en la vida. Este patrón de creencias era tan real para mí que lo manifesté a través de un coche que me rompió la pierna, así que en realidad no podía ir hacia delante.

En lo que más entramos en nuestro interior de forma consciente a través de la meditación y la contemplación, lo externo tiene más sentido como una proyección creativa de nuestras creencias y de nuestro proceso creativo interior. Al principio, girar la mirada hacia el interior, puede parecer irreal y hasta nos puede asustar. Nos sentimos solos y aislados. Primero notamos la ausencia de otros o específicamente de sus formas materiales. Este proceso es el que nos va a permitir centrarnos con más claridad externamente. Es este proceso el que le da sentido y comprensión a nuestros actos y relaciones externas. Nunca vamos a reconocernos como la fuente de nuestra experiencia hasta que establezcamos un contacto consciente con nuestro interior, con nuestro centro interior, desde donde todo el sentido y los patrones emergen.

Esto no indica que no vayamos a sentir el control de las situaciones externas; pero sí puede indicar que soltemos el deseo de controlar el mundo exterior. Si yo me lavo la cara, me siento confiado en que el espejo va a reflejar esa limpieza o ese estado limpio. Ahora bien, si veo mi cara en el espejo y está sucia, e intento limpiarla limpiando el espejo, pronto voy a sentir frustración y falta de poder. Incluso podría enfadarme y romper el espejo. Cuando nos interiorizamos nos vamos limpiando y relajando o incrementando nuestro poder. Nos relacionamos con espacios, posibilidades y potenciales. Cuando cambiamos nuestro enfoque hacia lo externo, también vemos espacios, posibilidades y potenciales, solo que estos tienen características específicas

indicadas por los objetos materiales o las oportunidades creativas. Esto es lo que la metáfora de la barbilla nos está diciendo. No es inusual que la postura correcta de meditar es una en la cual la espalda y el cuello están rectos, y la cabeza y la barbilla subidas.

LA PIEL

La piel es el órgano más grande del cuerpo y cubre el cuerpo entero. Es a través de la piel, con su considerable y variada capacidad sensorial, como podemos tomar contacto con el sentido del tacto y con el mundo externo. La piel también nos sirve para poder sellar de manera hermética todos nuestros órganos interiores y procesos. Para comenzar a entender la metáfora de la piel, y de esa manera penetrar y explorar sus condiciones, tenemos que formular la pregunta fundamental: ¿quién soy yo?

Una vez participé en un proceso que duró una semana, y durante un período de 10 a 12 horas, cada día, exploramos esta pregunta, tanto individualmente como con los otros participantes. Obviamente, en nuestras vidas, cada uno desarrolla diversas actividades y roles con los cuales se identifica. Al principio del proceso, las que surgían como respuestas a la pregunta «¿quién soy yo?» eran temas relacionados con el ser hombre, mujer, hijo o hija, esposa, marido. También surgieron identificaciones relacionadas con nuestras actividades: médico, ama de casa, policía, etcétera. Durante las horas que continuamos haciéndonos esta pregunta, de nosotros y de los demás, salieron una infinidad de roles y actividades. También se hizo obvio, y bastante pronto, que esos eran solo papeles que representábamos a través de diversas relaciones o que eran tipos de trabajos o actividades que hacíamos. No era quienes éramos. Entonces, las identificaciones se convirtieron en algo más del momento, más en términos de sentimientos o sensaciones, como: «Estoy triste», «Tengo un calambre en el pie». Otra vez se hizo obvio que esas eran sensaciones y experiencias momentáneas, pero tampoco eran quienes somos.

En la exploración de la idea del ser, ¿quién soy yo? es algo que todos nos preguntamos a nuestra manera; vale la pena distinguir el hecho de que tu título profesional tal vez sea de ingeniero, pero estos momentos tú no eres ingeniero. Esto es sencillamente una de las varias actividades que haces y, ya que haces muchas cosas, tú no eres lo que tú haces, ni el rol, o el papel que desempeñas en tus distintas relaciones; tampoco tus ideas, tus sentimientos, tu cuerpo o tu mente, ya que todos ellos pueden ser observados.

Lo que emerge de este proceso es que te das cuenta de que somos como un nada consciente; no lo opuesto de algo, solo un nada, un vacío, un espacio, una conciencia que observa, que es testigo de todo lo que escogemos, nuestras actividades, roles, sentimientos o ideas. Una metáfora sería que somos como el cielo. Como Osho Rajneesh dijo una vez a propósito de nuestro cielo interior: «El cielo interior y el cielo exterior son el mismo cielo, hay solo un cielo». La piel también indica el cielo interior.

Las condiciones de la piel son indicadores de procesos internos y de cómo juzgamos estos procesos. La zona donde se localiza esa condición de la piel en el cuerpo indica el

área de tu vida en cuestión. El tipo de condición indica cómo estás juzgando esa situación. Por ejemplo, una erupción en el codo o en la rodilla puede indicar un tipo de actitud muy impulsiva o hasta irracional, por parte de uno, pero relativo a dos áreas distintas de nuestra vida. Hasta hay un dicho que dice que «algo o alguien se metió bajo mi piel».

La piel también es un órgano a través del cual se sueltan tóxicos y desperdicios. Cuando estos sentimientos tóxicos y las sustancias que los acompañan aumentan dentro del cuerpo, y específicamente dentro de los órganos relevantes, pueden causar erupción en la superficie de la piel. A esto lo llamamos «erupciones en la piel». En nuestra metáfora del cielo, podríamos decir que hay una tormenta en un área particular de nuestras vidas. Este conocimiento también es relevante cuando algo nos hace daño o penetra en nuestra piel externamente. También puede ser valioso interpretar nuestros procesos y mirar lo que nos hizo daño en términos metafóricos. Es importante darnos cuenta de que no hay accidentes, y que cada detalle, en especial los más significativos del proceso de un accidente, están contándonos de forma simbólica un cuento sobre nuestra vida; sirviendo como un espejo de nuestro proceso creativo individual y de nuestros juicios. La totalidad se mueve como una unidad, y nosotros también.

La mayoría de nosotros preferimos tener una piel clara y saludable. Hay muchos productos en el mercado: aceites, lociones, arcillas, etcétera, para usar según tus preferencias. El ritual de cuidar la piel se relaciona con cuidar el espacio en la vida de uno y esto produce beneficios que van mucho más allá de una piel limpia. Junto a todos esos métodos y técnicas que intentan crear más espacio interior, recomiendo en especial la respiración consciente, bailar, cantar y todas las artes creativas.

LOS BRAZOS

Se relacionan con nuestro sentido de participación o de protección. En este contexto podemos imaginar nuestros brazos como un tubo a través del cual fluye la energía, se refina y puede expresarse de una forma más sensible o sutil, en lo que más se acerca a la zona de las manos y los dedos. En la parte alta de los brazos, cerca del hombro, la fuerza es más bruta.

Aunque también vamos a explorar las metáforas relacionadas con los codos, las muñecas, las manos y los dedos en el siguiente apartado, aquí vamos a incluirlos en un proceso con cuatro etapas: la etapa número uno abarca desde el hombro hasta el codo, que es la zona de los bíceps y tríceps, la parte más fuerte en términos de poder muscular. Un boxeador o un levantador de pesas usan esta área principalmente, junto con las piernas, por supuesto, para sentirse con poder, para defenderse de un golpe o para levantar pesas.

La segunda etapa va desde el codo hasta la muñeca, lo que llamamos el antebrazo. En la práctica esto nos sirve como una extensión más allá del torso y también como una palanca o grúa con el codo, que sirve como un punto de apoyo. En el antebrazo la energía sigue siendo fuerte, pero se va reduciendo rápidamente en lo que se va acercando a la muñeca. Dentro de este proceso, las muñecas sirven como punto clave de transformación de la energía, de lo crudo a lo más sutil. En este sentido es similar a lo que ocurre en las caderas, donde se muestra que la energía salta de lo animal a lo humano.

La tercera etapa se corresponde con la mano, donde la energía parece menor, pero en realidad está más enfocada en lo más sutil y sensible. Podemos acariciar la cara de alguien y tener experiencias los dos. Hasta cuando la mano se usa para dar una bofetada, el daño por lo general es más al orgullo que al cuerpo. La última etapa son los dedos, donde la energía llega a sus posibilidades más sutiles. Podemos recoger algo pequeño y delicado y también protegernos contra invasores pequeños. Por ejemplo, con nuestros dedos podemos quitarnos un insecto.

Cuando hay un daño en alguna parte del brazo, desde el hombro hasta los dedos, siempre implica algún aspecto de participación o protección, como una consideración general. Entonces, la zona donde se localiza la lesión y su metáfora específica nos ayuda a centrarnos más en la cuestión que nos afecta. Desde los hombros hasta los codos, incluyendo los bíceps y los tríceps, indican que estamos evaluando situaciones de una manera exagerada. Quizá queremos participar de forma bruta o protegiéndonos demasiado sin necesidad. Una fisura en esta área es una manera de parar esta forma de expresión y nos expresa la creencia de que no podemos continuar de ese modo. El antebrazo principalmente trata sobre temas de protección, pero también puede indicar

que nos estamos excediendo. De nuevo, una fisura aquí nos detiene o nos expresa la creencia de que no podemos continuar. Ahora pasemos a explorar las metáforas específicas de codos, muñecas, manos y dedos.

LOS CODOS

La metáfora principal para los codos es la libertad. El codo izquierdo indica los aspectos interiores y las creencias relacionadas con la cualidad que llamamos en nuestras vidas «libertad». Se refiere a nuestras creencias, sentimientos y evaluación de una situación, en términos de cómo podemos vivir más o menos la libertad. Algunas personas, por ejemplo, pueden ver el matrimonio como algo que le reduce su sentido de libertad, y otras pueden verlo como un potencial de dar más libertad y realización personal.

El codo derecho nos habla sobre la libertad en el mundo o en el sentido externo. Por ejemplo, tener un coche o conducirlo puede representar más libertad para una persona, y para otra puede inspirar pensamientos de demasiada responsabilidad y peligro.

La libertad es algo curioso. Puede ser la experiencia más sabrosa de la vida, pero también algo terrorífico, pues no siempre sabemos si nos estamos cayendo o si estamos volando. Una pregunta significativa que podemos hacernos en relación con nuestra libertad es: «¿Libertad, para qué?» La respuesta parece ser que es libertad para tener un compromiso abierto y creativo. Los codos también nos hablan sobre nuestra relación creativa con el propósito en nuestras vidas y cómo cobran sentido según lo que creemos, en relación con nuestras actividades, en términos de participación o protección que nos permiten ser quienes somos. También se relacionan con el humor y el valor de nuestras vidas y con la vida en general. En el codo se localiza el llamado «hueso de la risa». Darse un golpe en esta zona no es que duela tanto, pero desencadena una especie de fluido eléctrico que captura de inmediato toda nuestra atención y tiende a descargar una risa nerviosa.

La libertad es una cualidad espiritual muy elevada, quizá la más elevada, ya que potencialmente indica todas las otras cualidades, en especial la que llamamos «escoger». La libertad es la cualidad fundamental de la conciencia individualizada o, digamos, el alma. Amor es lo que somos. No es algo que hacemos ni creamos. La libertad es el potencial cualitativo que nos permite vivir y expresar de forma consciente nuestra esencia. Nosotros escogemos nuestro grado de libertad en todas las áreas, en algunas más conscientemente que en otras.

La libertad y la creatividad van unidas. Cuanto más libres y más abiertos somos, más nos llena y fluye la creatividad de la vida a través de nosotros. Hasta tenemos dichos metafóricos que indican tanto la libertad como los aspectos espirituales asociados con los codos. Hablamos, por ejemplo, de empujar el codo cuando estamos haciendo un brindis, normalmente con alcohol, que es una metáfora espiritual. Le llamamos «espíritu».

Una condición común del codo es el denominado «codo de tenista». Esto está asociado con un deseo frustrado de liberar la expresión más completa del alma. Como indiqué antes, la realidad física se conoce mejor en términos de metáfora. El

conocimiento sobre estas metáforas o de otros niveles de comunicación puede alcanzarse a través de un punto de vista no lineal del mundo que ayuda a describir la metáfora. A menudo, lo que consideramos solo un juego de palabras puede decirnos mucho más que una definición en el diccionario, en especial porque, a menudo, se relaciona con otro tipo de conocimiento esotérico. El tenis es un juego que simboliza el juego del alma en su excursión a través del tiempo y del espacio, y los movimientos de un lado hacia el otro, la luz y la oscuridad, lo que llamamos «dualidad».

En el tenis el servicio es fundamental y el que mejor sabe servir suele ser el ganador. Normalmente, ganar indica una suma de 6; el 6 es el número del amor y la comunicación, el 6-0 es el amor manifestado y expresado; sería como ganar sobre tu parte no manifestada.

El precio de la transformación es la liberación, en términos asociados al mundo del tenis; a menudo esto se simboliza con un trofeo o una ensaladera de plata; la plata es un color femenino relacionado con la Luna, que también se relaciona con el fluir y las emociones. A menudo decimos que para ganar necesitamos un espíritu de ganador que fluye con el momento y las circunstancias del juego; el trofeo de plata también simboliza que cada uno de nosotros somos como un cáliz, una copa que la vida llena y desde la cual nosotros compartimos vida: viviendo, dando o sirviendo.

El remedio más común para el codo de tenista es el calor, así como sumergir el brazo en agua caliente y moverlo como en una piscina de burbujas; también es una metáfora relacionada con el calor, las emociones y el fluido en la vida propios.

LAS MUÑECAS

Flexibilidad en puntos de vista y maneras de actuar a menudo indican perspectivas rígidas que no están claras o límites no claros de los propios puntos de vista. Las muñecas también se relacionan con nuestras creencias básicas o visión del mundo, en especial en lo que se trata de dar o de nuestra generosidad.

Es en las muñecas donde nuestra energía de dar o nuestro fluir se mueven hacia lo más sutil y específico. Funcionalmente, su flexibilidad permite rotar y posicionar la mano en distintas posturas. Toda postura también refleja posturas de la mente o patrones de creencias. Una muñeca fracturada o rota es un grito sobre rigidez en algún aspecto de nuestra vida y las diferentes maneras en que damos. La manera de fracturarse la muñeca también nos puede dar un conocimiento metafórico sobre qué área o áreas de nuestra vida están involucradas.

Una condición muy común que afecta a las muñecas es el desprendimiento. Los desprendimientos en general se relacionan con enfoques no claros o expresiones que no están bien enfocadas, y también con desgaste de energía, en muchos casos porque tenemos creencias rígidas. Las lesiones en la muñeca también se relacionan con nuestra identificación con fantasías, de no estar presentes en el momento y en el cuerpo.

LAS MANOS

Desde la muñeca la energía se mueve hacia las manos y los dedos, donde nuestro dar se manifiesta de una forma específica. Las manos representan lo que por lo general llamamos «dar» y «recibir». Antes hemos hablado de dar, visto en el sentido de tener dos aspectos. Una persona puede dar un objeto a otra, pero el que lo recibe tiene que poner en ese objeto su atención: extender su mano, crear un espacio receptivo, responder y hacerse responsable del objeto.

Cuando damos, soltamos, dejamos ir, nos desapegamos, y completando este proceso de dar, el resultado se convierte en una mano abierta. Esta mano abierta nos permite empezar el ciclo de dar nuevamente y ofrecer nuestra atención a otro asunto u objeto.

La relajación, a la que yo he llamado «el único y verdadero poder personal», se relaciona con la mano abierta y con estar abierto en general. Las manos también se relacionan con el sentido del tacto y con tocar o acariciar, cuando nos damos la mano o tocamos al otro, en realidad son dos almas estableciendo contacto a través del cuerpo. La palma de la mano es muy similar a la planta del pie, aunque en un sentido más específico y refinado. Hasta el hecho de que se le llame «palma» es curioso. El árbol de la palmera es uno de los símbolos asociados con la iluminación o la realización del proceso del alma. También la palma se relaciona con actos caritativos o generosos, relacionado con entregarnos de mente y cuerpo al mundo.

Igual que en la planta del pie, la mano y los dedos tienen puntos de contacto para la acupuntura que se relacionan con el cuerpo entero. La imposición de manos está incluida en muchos métodos de sanación, donde una persona canaliza energía sanadora para el beneficio de otros. Muchos sanadores que canalizan te dirían que están permitiendo que fluya la energía sanadora a través de ellos y hacia los otros, para regenerarlos; también ellos mismos se regeneran y no se cansan.

La mano o el puño cerrado representan una retención o concentración de nuestra energía. Algunas veces el puño es usado como un arma para asestar un golpe doloroso a otro. Esto también es un dar, pero la intención es dar dolor más que placer, y sigue siendo un dar. El hecho es que siempre estamos dando, y la clave para entender esto está en la conciencia con que damos y con el marco de ese dar o de esa expresión de nuestro poder personal. Si es «poder con» o si es intencionado como «poder sobre».

Los amantes a menudo andan cogidos de las manos, dos almas unidas a un propósito común o un sentido común. Cuando oramos, a menudo juntamos nuestras manos, nuestros dos aspectos en una expresión de unidad.

La palma de la mano

Está asociada con nuestro estado de apertura o de estar abiertos (tanto dar como recibir requiere abrir la mano). También se relaciona con nuestra conexión consciente de nosotros como almas, y con la generosidad.

Los dedos

Los dedos expresan la dinámica de nuestro dar, incluso en términos más concretos. Los dedos de las manos y los de los pies tienen una relación similar, excepto que los dedos de la mano reflejan una expresión más refinada y detallada. Aquí hay un resumen de lo descrito anteriormente:

El dedo pulgar: la voluntad (el derecho hacia fuera, y el izquierdo hacia dentro).

El dedo índice: la expansión y el crecimiento.

El dedo corazón: las estructuras físicas, las formas y la organización.

El dedo anular: nuestra creatividad.

El dedo meñique: la mente (el derecho, más analítica, y el izquierdo, más intuitiva).

Las uñas, su estado y nuestra asociación con ellas, nos hablan de nuestra conexión o apego al pasado. El gesto nervioso de comerse las uñas se relaciona con algo del presente o del futuro inmediato que sirve de gatillo de algún patrón viejo de creencias. Comerse las uñas es un intento metafórico de soltar esa creencia, o por lo menos contactar con ella, y determinar si es apropiada en el momento.

El mejor día para cortarse las uñas de las manos y de los pies es el lunes. Un curioso efecto de sanación de esta práctica es que tiende a reducir o eliminar los dolores de dientes. Las personas que con frecuencia tienen molestias en los dientes pueden adoptar esta técnica de sanación.

Los órganos internos

En general, los órganos interiores se relacionan con aspectos espirituales, es decir, no materiales, o causas cualitativas, juicios y creencias. Cada uno de los órganos internos y sus procesos se relacionan con aspectos subjetivos muy concretos o específicos en la vida de una persona.

La palabra «órgano» también se asocia con un instrumento musical. Hasta este punto hemos estado describiendo un modelo de sanación basado en la creatividad y la comunicación. En este caso, la implicación obvia es escuchar nuestra voz interior, nuestros procesos internos y, por supuesto, nuestro idioma creativo interior.

Cada órgano nos habla sobre algún área específica de nuestra vida. En muchísimos casos, solo hablando con un paciente sobre el área en términos generales, he descubierto que él o ella pueden relacionarse con algunos detalles específicos, algunas veces sorprendentes y con bastante carga emocional. Esto puede incluir acontecimientos presentes o condiciones pasadas, o las dos cosas. A menudo son condiciones pasadas que pueden recordarse con facilidad por el impacto que produjeron o que aún siguen produciendo en la vida del paciente.

Para que tengas una referencia más accesible, mencionaré los órganos internos en orden alfabético. En algunos casos, también me referiré a la zona general del cuerpo, donde la conexión interna-externa es especialmente relevante.

Todos los órganos internos y externos son necesarios. Esto incluye el coxis y el apéndice, cuyas funciones quedan por completo fuera del modelo alopático, ya que solo lo atribuyen a memorias relacionadas con previos estados evolutivos que han dejado de funcionar. El coxis se dice que es lo que queda de una cola o rabo. En este modelo se dan otros valores a estos dos órganos.

También es cierto que algunos órganos, como las amígdalas y el apéndice, se pueden sacar sin que el paciente se muera y sin que se produzca un alto impacto negativo en el resto del cuerpo. Menciono estos dos, aunque hay otros; quitarlos o no quitarlos, parece que pasa por modas médicas, aunque algunas veces sea recomendable y otras no. En el caso del apéndice, eliminarlo es aconsejable cuando es parte de un problema, como cuando se inflama o se produce una ruptura, pero hay casos o tendencias por parte de algunos médicos de quitar el apéndice cuando hay alguna intervención quirúrgica en una zona próxima. Quitar un órgano sin que haya necesidad siempre impacta en el órgano entero y en la vida del individuo. No hay órganos que no sean necesarios en el cuerpo, aunque en algunos casos, como en el de los pulmones y los riñones, haya duplicidad. El motivo de esta duplicidad va más allá del hecho de que si se elimina uno, el otro puede asumir su función.

En cada área de nuestra vida tenemos una red o redes de creencias o patrones de

creencias. El órgano específico también es un símbolo para ver si esas creencias son o no son apropiadas en nuestra vida en ese momento. Cuando estas creencias están demasiado limitadas, entonces ese símbolo, el órgano, podría manifestar dificultades. Eliminar el órgano es una manera bastante inconsciente de expresar el deseo para un cambio drástico en esa zona de la vida. Es como decir que estamos buscando a través de una intervención quirúrgica, y la eliminación del órgano, suprimir o cambiar el patrón de creencias relacionado con esa área para darnos más espacio en nuestras vidas sobre esos asuntos.

Vale la pena darse cuenta de que cuando te recomiendan eliminar un órgano, este modelo puede darte la oportunidad de realizar cambios drásticos en tu estilo de vida y en tus creencias, antes de decir que sí a la eliminación quirúrgica.

Los cirujanos, como todos los profesionales, están en ese campo porque lo disfrutan. Se realizan y creen que es una manera de hacer una contribución positiva a la humanidad. Muchos cirujanos, quizá la mayoría, también estarán de acuerdo en que quitar un órgano vital debería ser el último paso, ya que en la mayoría de los casos es un procedimiento irreversible.

Sería recomendable que los cirujanos se familiarizaran con este modelo de sanación o trabajaran con algún terapeuta que sí lo estuviese. De esta manera, en los casos en los que no hay una emergencia inmediata, por lo menos el paciente tiene la opción de explorar sus creencias relacionadas, su estilo de vida, y hacer los cambios necesarios que podrían llegar a producir una sanación sin necesidad de cirugía.

Esto puede sonar demasiado idealista y contraproducente desde el punto de vista del cirujano. Sinceramente deseo que no sea así. La realidad es que la mayoría de los cirujanos y hospitales quirúrgicos tienen lista de espera. Seguramente que en los casos menos urgentes que están en lista de espera el paciente puede estar haciendo algo para su propia sanación. También hay que decir que la situación económica del cirujano, o el beneficio que pudiera obtener, no es algo relevante para determinar si un procedimiento quirúrgico es evitable o si el paciente podría experimentar otra oportunidad de sanación.

El cuerpo humano es como un sobre que está herméticamente sellado, menos siete u ocho aberturas naturales que, por lo general, son para que se mantengan así, aunque por supuesto hay excepciones. De alguna manera, considero la cirugía la manifestación física o metáfora de lo que trata este modelo de sanación y de lo que intenta compartir. Todas las condiciones comienzan siendo no físicas, dentro del contexto de la vida de la persona. El lugar más apropiado para empezar una sanación, excepto en caso de emergencia, es en lo no físico, o llamémoslo «psicológico».

Una intervención quirúrgica es el acto físico de abrir el cuerpo, mirar dentro y cambiar lo que está ahí, por reparación o por eliminación. De una manera similar, todos los cambios sanadores representan un tipo de cirugía simbólica, aunque no

necesariamente son de abrir el cuerpo con un bisturí, pero sí indican mirar dentro, cambiar lo que está ahí y las acciones que resultan de esas creencias limitadoras. La cirugía física solo se hace necesaria cuando no sabemos cómo escuchar dentro, cómo mirar dentro de nosotros, solos o con ayuda. Hay que escoger acciones que puedan mantener ese espacio interior claro y disponible. Esto permite vivir nuestra vida en el momento, con visión y con libertad de escoger sobre nuestro futuro.

Como consecuencia, la guía de nuestra voz interior, que es una expresión individualizada de la voz de la vida, no se oye ni se sigue. Sencillamente, tenemos demasiado ruido interior. Hasta dándonos cuenta, no estamos dispuestos a hacer algo sobre ello o creemos que es imposible hacerlo. Esta percepción de estar dormidos y resistiéndonos a nuestro ser y a nuestros consejos interiores produce una serie de gritos o impactos físicos en el cuerpo, tanto en el interior como en el exterior.

Por lo general, nosotros ignoramos cuando se toca el cuerpo a menos que cause dolor o mucho placer. Este modelo puede aportar conciencia, afirmar nuestra relación creativa psicosomática y nuestra propia responsabilidad. Considera que cada momento en que tu cuerpo es tocado, ya sea por ti o por otros objetos o personas, el dónde se toca es relevante. Es una comunicación simbólica a la cual podemos darle nuestra atención y tendremos resultados positivos y afirmativos en todos los sentidos. Este modelo es como un tipo de cirugía psicosomática. En este caso nosotros miramos dentro o usamos la ayuda de un terapeuta para cambiar lo que está ahí.

También es un hecho que el conocimiento de la cirugía, los métodos y tecnología han mejorado mucho en las últimas décadas. Esto es positivo cuando la cirugía es necesaria.

Asimismo, me parece que un alto porcentaje de operaciones no son necesarias, sino solo expedientes desde el punto de vista del paciente o del médico. Estas operaciones, aunque solo por ser expediente, conllevan un alto precio en términos de nuestra vida y nuestra salud. El procedimiento mecánico de la cirugía es bastante caro, cualquier cosa que pudiera hacerse para reducirlo o eliminarlo se debería llevar a cabo, además del coste en términos de calidad de vida. Esto último no es tan fácil de medir, como no lo es el impacto futuro en nuestro equilibrio corporal, ya que no es fácilmente previsible.

LAS ARTERIAS

Representan el amor activo en su expresión de dar, producción creativa y su fluido natural.

Para comenzar a entender la metáfora de las arterias y las condiciones que las pueden afectar, como el endurecimiento, vamos a explorar la idea de que cada instante que estamos vivos es un proceso creativo y una oportunidad de dar en muchos niveles.

Aunque el flujo de la vida parece ser continuo y sin pausa, esto solo es una apariencia. Se puede comparar con una tira de película de cine; lo que vemos en la pantalla aparenta ser continuo, pero si miramos la película en sí, son una serie de pictogramas individuales, con una raya negra o espacio vacío entre ellas. Cada cuadro es un poco distinto, captura la acción de un instante diferente en el tiempo. Cuando estos cuadritos se mueven a través del proyector, a una velocidad más rápida que la capacidad del ojo para distinguirlos individualmente, lo que vemos es lo que parece un fluido sin pausa. Se nos escapa el hecho de parar o del espacio vacío entre los cuadritos. Según los físicos cuánticos, el universo mismo es un fenómeno similar. Ellos dicen que el universo no es continuo, que se apaga y se enciende, como una bombilla. Esto lo hace a velocidades más rápidas que la velocidad de la luz. También podemos decir que el universo se está recreando de instante en instante. Y también ese caso es aplicable a nosotros, que nos recreamos de instante en instante. Los yoguis, por ejemplo, también dicen que renacemos con cada respiración y con cada latido del corazón. Otras tradiciones expresan ideas similares. Los lapones del norte hablan de vivir en un abrir y cerrar de ojos. Seth, en los libros de Jane Roberts, menciona que cada pensamiento crea un universo entero.

En el cuerpo hay por lo menos dos áreas clave que simbolizan este *on-off* del proceso creativo, y son el corazón y la acción que impulsa el flujo de la sangre por las arterias.

En la vida nada es continuo. Parece que sí es continua y fluida. Fluir, de hecho, es una serie de instantes no continuos vistos dentro de un marco de percepción y de tiempo.

Los físicos cuánticos dicen que tiene más sentido considerar que el universo entero se apaga y se enciende, lo que ellos llaman el tiempo de Hilbert, que es como un tiempo sin tiempo, y que se entiende mejor en el idioma de las matemáticas que en nuestro idioma cotidiano. En el zen hay referencias similares que suenan paradójicas; sin embargo, tienen una realidad existencial: hablan de la acción sin esfuerzo y el no hacer.

Las arterias son una metáfora del cuerpo de esta continuidad-no continuidad, hasta podemos ver la acción de saltar. Si cortas una vena, la sangre fluye. Atraviesas una arteria y la sangre sale en chorrillos, con una pausa, entre chorro y chorro.

El sistema arterial se relaciona con ser activo (ahí también hay una paradoja), o el amar, ahora visto en otra perspectiva. Ser activo o pasivo también se relaciona con la

producción creativa; y la forma de expresión sería como dar saltos cuánticos naturales.

La misma palabra «arteria» ya indica su sentido: incluye referencias de arte, belleza, creatividad, visión. También implica el fluir en un estado inspirado que es un hacer sin sentirse que uno está haciendo algo.

Esta acción de empezar y parar es una especie de muerte y renacimiento. Las personas con problemas en las arterias por lo general tienen dificultades con el pasado o con apegos. En este contexto hay otra cosa que vale la pena mencionar: Buda comenta que el apego es la causa primaria de todo sufrimiento. El deseo se puede ver como una visión con algo de apego o identificación. Si le preguntas a cualquier artista, admitirá que sus mejores momentos de expresión artística ocurren cuando se produce una mezcla entre el ser activo y a la vez un no hacer. Es un momento de desaparecer en el cual él se convierte en el tubo de bambú o canal para ese momento artístico. El llamado Sartori es un momento así, y un momento así es un Sartori, ya sea relacionado con el arte o solo con un instante de tu vida (también creativo y artístico). Inspiración y Sartori son conceptos similares, aunque Sartori puede tener un marco más amplio.

La mejor medicina para las condiciones que afectan a las arterias son los alimentos del alma, más una dieta de frutas, frutos secos, verduras y bastante agua, cargada al Sol con gemas y cristales.

Las arterias, las venas y el corazón crean un triángulo metafórico. Si penetramos sus profundidades nos pueden abrir a la esencia de la vida, ya que incluyen amor, creatividad, ego, o el sentido de separación, muerte y renacimiento, reciclaje, sonido, miedo, integración y la conexión con la fuente misteriosa de la vida.

LAS ARTICULACIONES

Las articulaciones simbolizan la unión, una participación que está relacionada y que nos ofrece alegría por esa relación. Las articulaciones afectadas nos dan una pista sobre las cualidades de vida y las áreas involucradas.

La alegría es una experiencia poderosa y que empodera. No es solo lo que resulta de una relación auténtica. También es lo que traemos en potencial a cualquier relación. Cuando nuestra fuente y la intención se relacionan con la alegría el resultado será alegre. Por debajo de lo que estamos diciendo está la implicación de la libertad, para atraer y tener experiencias de alegría en los acontecimientos y las posibilidades de nuestra vida. Vivir el momento dándole nuestra energía y atención, sin juicios, nos ayuda a saborear la libertad y a la vez la fuente, de una forma más continuada.

La mayoría de nosotros sentimos que nos falta algo en nuestras vidas. El gran chivo expiatorio para ese sentido de ausencia del otro es el dinero; la salud y el amor le siguen muy de cerca.

Para muchos, la idea de una libertad total, de sentirse liberado en todas las formas, parece que es absurdo, y esto se puede entender. Cuando pensamos en cómo podría ser, nos despierta miedo. La libertad como una forma de pensar puede ser terrorífica, podría parecer más como la muerte que la vida eterna, o sencillamente vivir acompañado por un sentido de eternidad.

La idea de no tener que hacer algo nos puede hacer sentir inútiles y no necesarios. Estamos tan acostumbrados a movernos por la motivación de la obligación, la supervivencia y los deseos, que fluir porque la vida fluye tiene poco sentido salvo en algunos instantes. Estos instantes se pueden comparar con los sueños, donde pronto volvemos a dormirnos con pesadillas, más que nada porque es a lo que estamos acostumbrados.

EL BAZO

Simboliza un sentido extremo de dependencia hacia alguien o en relación con algunas creencias; la necesidad de expresar más libertad e independencia, la necesidad de más relajación.

EL CEREBRO

Representa la integración de nuestra percepción general del fluido de la vida, variedad de experiencias y su relación creativa con nuestra vida. También se relaciona con nuestras creencias y el espacio que les damos y los grados de limitaciones que escogemos.

En términos de pura función física, la mayoría de nosotros sabemos que el cerebro es el centro del control eléctrico y bioquímico del cuerpo, un tipo de transmisor o radio especializada con capacidad de transmitir y recibir. Es desde esta zona en que una variedad de impulsos eléctricos y otro tipo de mensajes operacionales se distribuyen a través del cuerpo. El cerebro también es capaz de recibir señales del cuerpo y del mundo exterior.

Como resultado, por lo menos en el mundo occidental, el cerebro es considerado el centro de la inteligencia. Ahora bien, la ciencia occidental también tiende a creer que somos enteramente seres físicos, y que todo lo que somos se limita a las experiencias corporales. Esta ciencia nos dice que una persona es su cuerpo, y también que somos una interacción de procesos eléctricos y químicos generados en el cerebro. Esta mezcla bioquímica-eléctrica de alguna manera produce ideas y acciones inteligentes por sí solas. Juntas suficientes cables, transistores, generadores, antenas y otros equipos electrónicos, y en algún punto la emisora de radio comienza a transmitir música por sí sola. Esa idea sería similar a decir que si uno tuviera un número infinito de máquinas de escribir y un número infinito de monos, por pura casualidad se podría producir toda la obra de Shakespeare. ¿Esto te suena razonable? Para muchos sí, yo diría que es así, porque es lo que nos han enseñado. Aparte de lo que aprendiste en la escuela o en la universidad, ¿quién además de algún especialista sabe algo sobre el cerebro?

Estoy haciendo una simplificación exagerada, ya que no estoy incluyendo algunos de los últimos puntos de vista cuánticos a la vanguardia de la medicina, que parece que se están alejando del punto de vista objetivo y separatista del ser humano. Estas nuevas ideas que relacionan conceptos de la mecánica cuántica en biología y química son muy recientes. La mayoría de los médicos, biólogos y químicos aún tienden al viejo punto de vista, al del hombre como objeto.

En otras culturas, y en varias tradiciones orientales al igual que en las culturas indígenas de Centroamérica y Suramérica, las Filipinas, Australia y África, han descubierto y explorado durante siglos la idea de que el hombre no es su cuerpo, o por lo menos que es mucho más que sus procesos electro-bioquímicos.

Dentro de este punto de vista más holístico, el ser humano se siente totalmente relacionado y conectado con la existencia entera, que está vista como algo vivo y consciente. También se ve como teniendo un número de cuerpos a través de los cuales funciona. Esto es aún desconocido, o por lo menos no reconocido por la ciencia

occidental clásica. También muchas de estas culturas dicen que somos puntos individualizados de conciencia, que nuestro ser está más cerca de la luz que de la sustancia densa y que la materia solo es un nivel, quizás el más bajo, en el que vivimos y tenemos experiencias.

Si podemos aceptar, o por lo menos estar abiertos a la idea de que la materia física densa es uno de los peldaños más bajos en la escala de la vida, o solo una sección del gran espectro de vivir, entonces podremos comenzar a apreciar y a usar la metáfora del cerebro y sus procesos físicos relacionados de una manera sanadora.

El cerebro como metáfora es una conexión física entre la existencia física y una variedad de dimensiones que se encuentran tanto por encima como por debajo de nosotros.

Para intentar darle algo de sustancia poética, la palabra en inglés para cerebro es *brain*; incluye la palabra *rain*, que significa «lluvia» o «fluido», ese fluido que viene desde arriba y fluye hacia abajo, y que enriquece y nutre todo lo que toca. Como metáfora, el cerebro se relaciona con una de las verdades más antiguas: como es arriba, así es abajo.

En este amplio contexto metafórico y conocimiento de los procesos electroquímicos, y el conocimiento específico que hemos obtenido a través de ellos por nuestra ciencia occidental, puede que empiece a tener sentido el que no somos solo objetos físicos separados, sino una parte de la existencia, que opera conscientemente y se expresa través de estos procesos. No somos víctimas, sino seres creativos conectados a la creatividad cósmica que siempre está presente, y que también está conectada con el más allá o con el último misterio que nunca podremos comprender por completo de forma intelectual o hambrienta. Sí podremos conocerla y vivirla de otras maneras que podrían estar más allá del poder de la palabra para describirla. ¡Cuántos de nosotros podríamos empezar a entender esas palabras como «infinitud» o «eternidad»! Aunque ya tenemos palabras e incluso símbolos matemáticos que se relacionan con ellas.

Trabajando con individuos que tienen algún tipo de desorden o disfunción cerebral, es esencial empezar a trabajar en el contexto de la vida, las metáforas y las creencias con las cuales la persona se identifica. También es útil trabajar con el hígado y los riñones del individuo. Las metáforas de estos órganos y la función del cerebro se relacionan estrechamente. Aunque voy a explorar estos órganos más adelante, te adelanto que el hígado es la metáfora corporal para la filosofía de vida actual, la suma total de creencias personales. Los riñones se relacionan con los hermanos, hermanas y relaciones similares y cercanas, como los amigos y socios.

El cerebro es un instrumento muy importante para nuestra existencia física, tanto desde el punto de vista de su función como metafóricamente, aunque explorarlo de forma completa requeriría todo un tratado. Este libro se enfoca de forma general en el

cuerpo entero y en una amplia gama de condiciones y síntomas. Dicho eso, considero que es esencial acercarse por lo menos a dos conceptos que están relacionados, ya que pueden hacer que este libro sea más útil y podamos entender más sobre el propósito del cerebro, así como servir de guía para ayudar a las personas con disfunciones cerebrales.

El primer concepto se relaciona con lo que comenté antes: el cerebro es una conexión física a una variedad de dimensiones, tanto por encima como por debajo de lo que nosotros consideramos nuestra realidad operativa diaria. El segundo trata sobre la manera de mirar y tratar disfunciones cerebrales y los aspectos de la conciencia individualizada que pudieran estar interactuando para crear una condición o síntoma en particular.

Estas dos exploraciones están relacionadas, y juntas pueden indicar un tercer o más conceptos específicos que podrían facilitar el proceso sanador en las condiciones que afectan al cerebro.

Durante siglos, al menos en la cultura occidental, la relación entre el cerebro físico y lo que se llama la mente han sido objeto de debate y controversia.

Por un lado, y ahora estoy simplificando de forma extrema, están los que dicen que el cerebro lo es todo; es un mecanismo físico que ha evolucionado en algún grado en la mayoría de las especies, es el centro de la inteligencia, el centro operativo que controla las funciones corporales del ser humano, sus pensamientos y sus acciones, y que si uno altera los procesos electroquímicos del cerebro, entonces la persona va a pensar y actuar de otra manera.

Para esta escuela de pensamiento, conceptos como mente o conciencia son solo otras palabras que describen funciones del cerebro un poco más amplias. Hasta podríamos considerar esto y a otros puntos de vista similares como la escuela del mecánico de coches, lo que concluye que el coche y el conductor son lo mismo. Lo que llamamos el conductor es solo una extensión del coche. La mayoría de la ciencia occidental, por lo menos hasta hace poco, ha tenido este punto de vista con variaciones de menor grado.

En el otro extremo de este espectro imaginario tenemos el punto de vista de que la mente no es el cerebro, sino que es su propia realidad. De hecho, el cerebro es el instrumento físico a través del cual la mente, como entidad no física, puede operar y expresarse en el mundo físico. Para esta escuela todo es mente. Nosotros somos mente y nuestros cuerpos existen dentro del marco de nuestra mente. La conciencia es un estado despierto de la mente. El subconsciente y el inconsciente son niveles más profundos o misteriosos de la mente. Dios, dentro de este modelo, sería como una supermente o mente cósmica. Nosotros somos los pensamientos en la mente de Dios.

En Estados Unidos hay varias iglesias cristianas que se relacionan con esta idea, conocidas como las iglesias cristianas del nuevo pensamiento. Una de ellas incluso se llama la religión de la Ciencia o la Ciencia de la Mente y fue fundada por el doctor Ernest Holmes. Unity Church es otra, y ambas han tenido un número considerable de

seguidores en los últimos cincuenta años. En años anteriores yo he dado conferencias en varias de estas iglesias y he encontrado a sus feligreses muy abiertos a estas nuevas ideas. Ellos estaban especialmente interesados en conocer la conexión entre lo que yo estaba diciendo y la versión que interpreta el pensamiento cristiano de una forma más amplia.

La iglesia de Unity Church es un poco distinta de Religious Science en el concepto del amor divino. Unity Church está relacionada de forma más directa con su simbología y se centra en un corazón con alas. Esto hace referencia a un Dios que ama sin condiciones y usa su mente para crear el universo y a sus habitantes.

Curiosamente, los investigadores de hoy que estudian el cerebro y algunos físicos cuánticos usan términos que podrían colocarse con facilidad en este punto del espectro más que en el otro.

Por ejemplo, podemos oír hablar del concepto holográfico, tanto del cerebro como del universo. Los teóricos cuánticos se relacionan con puntos de vista que son igual de holísticos, aunque usan un idioma un poco distinto. Ellos hablan de ondas, partículas, probabilidades y campos energéticos. Una de las grandes metas de la física moderna es desarrollar una teoría unificada de todos los campos. Dentro de estos modelos, el cerebro sería como un cuadrado físico, manifestado dentro del holograma, aunque naturalmente sigue siendo parte del gran holograma cósmico.

En un modelo, el cerebro individual se ve como una célula del cerebro del planeta. El crecimiento de población se percibe como una prueba más de que las células del cerebro y las neuronas se están activando. Dicen que el planeta Tierra está expandiendo su conciencia como parte de una evolución universal.

Los científicos cuánticos y varios nuevos pensadores dicen que todo está consciente y conectado a la vez. Los electrones, por ejemplo, actúan como si pudieran escoger conscientemente y, al mismo tiempo, tuvieran conciencia y el poder de estar presentes en todos los lugares, o por lo menos, saber lo que está ocurriendo. Hay evidencias considerables para apoyar esta tesis. Algunas de las cosas más excitantes que se pueden leer hoy en día se encuentran en las versiones populares que hablan de los últimos descubrimientos de la física cuántica. Se menciona que se puede viajar a agujeros negros y blancos, universos paralelos, y una variedad de dimensiones, e incluso viajar por el tiempo como una posibilidad teórica. Últimamente, estos teóricos llegan a una gran nada o no algo que es la fuente misteriosa de todo. Esto es más o menos a donde Buda y otros místicos iluminados llegaron hace ya unos miles de años. Ahora tenemos fórmulas matemáticas y otras recetas científicas para explicar este conocimiento. Toda comunicación moderna, ya sea electrónica, la televisión, los ordenadores, etcétera, se basa en conceptos cuánticos. Por supuesto, la evidencia indica que estos pensadores, exploradores e investigadores se acercan a alguna gran verdad, mientras que los colegas

que están en la otra punta del espectro no lo hacen.

Con el propósito de entender este modelo, ofrezco un punto de vista próximo a ese espectro que está reconociblemente conectado con ese amplio vacío, ese potencial de posibilidades creativas del cual somos todo y parte.

Describiendo a un maestro iluminado, Buda comparó una vez el fenómeno con un océano salado. También la vida o la existencia tienen esa cualidad en común: donde si la pruebas, encuentras la cualidad de creatividad consciente. El hecho de que estemos vivos, pensando en lo imponderable, parece que ya implica esa cualidad de creatividad.

En el *Tao Te Ching*, Lao Tzu expresa de una manera muy sencilla lo siguiente: «La existencia está más allá del poder de las palabras para describirla». A través de la historia los poetas han intentado describir lo que no se puede describir. Quizás eso es lo que distingue a un poeta de un místico, pues el poeta mira al mundo de espaldas a la fuente, y un místico mira a la fuente con todo su ser. Como Bodhidharma, él le da la espalda al mundo para poder moverse con más profundidad en la naturaleza de la existencia.

La implicación está clara. Los poetas y la poesía están muy bien, pero el misticismo puro es donde en verdad está la clave. Tenemos que disolvernarnos en la existencia, convertirnos en ese silencio eterno, donde uno saborea o se convierte en el más allá.

He oído decir a un maestro que un poeta y un místico están parados en el mismo lugar, en la puerta del templo, pero mirando en direcciones opuestas. Este hombre que describió esta bella metáfora, quizás el hombre que más he respetado en mi vida, también fue en mi opinión uno de los grandes poetas de la historia. Su propia vida era poesía y produjo cientos de libros, en varios idiomas, todos con una variedad de poesía oral, o como dedos poéticos apuntando al más allá.

Durante un período, después de haber producido estos libros, escogió entrar en silencio. Dijo que él había dicho todo lo que había venido a decir. Durante tres o cuatro años, según yo lo entiendo, hablaba solo una vez al día con su secretaria, y de vez en cuando, con su médico.

Pero en algún momento, como Bodhidharma, otra vez volvió a darle la cara al mundo, y comenzó a hablar hasta su muerte, en 1989; continuó hablando a sus seguidores casi cada día, y produjo varios libros más.

No pongo en duda el grado o la calidad de iluminación de este hombre y la sabiduría que emergía de su introspección personal y silencio, del gran vacío. También me parece que si continuamos en un cuerpo físico es porque nuestra misión particular no está completa. Normalmente esa misión particular incluye alguna actividad, como la poesía, hasta cuando se pudiera producir de una manera como un no hacer o aparentemente sin esfuerzo. Es esta cualidad fundamental de creación o de creatividad que se traduce en dar y servir, aunque solo sea través de nuestra presencia. Incluso cuando no nos identificamos con los aspectos frustrantes de la existencia física: podemos sentir la

vitalidad de la vida, la alegría, la celebración, un amor y una libertad que van más allá de las palabras; pero en lo que estamos presentes físicamente, somos un canal para los regalos o el eterno compartir, la creatividad o, sencillamente, el amor sin condiciones. Para mí, el poeta y el místico se juntan, cuando lo que el poeta dice viene del silencio del místico. El silencio del místico y el gran vacío interior permiten el nacimiento de una declaración sobre la vida como poesía y canción, apuntando más allá de uno mismo, no solo a lo desconocido, sino también a lo no conocible.

Entre otras cosas, este estado produce cambios en la función del cerebro y hasta cura lo que para la ciencia médica pudiera aparentar un daño irreparable.

Para llegar o por lo menos acercarse a este estado existen varios métodos y la mayoría de ellos se encuentran en las tradiciones místicas. Si uno está especialmente ligado a la idea y a la palabra ciencia, esto se podría considerar de forma colectiva la última experiencia de la ciencia.

Si podemos aceptar los comentarios que hice antes, entonces el camino básico de los problemas o los daños en el cerebro, incluyendo lo que se llaman enfermedades mentales, puede cambiar de forma drástica. Por ejemplo, ya no podemos considerar a un paciente con problemas mentales o hasta alguien con un aparente desorden incurable del cerebro como realmente incurables. Se trata de usar información orientada al cuerpo, sin palabras: canción o métodos relacionados con la respiración consciente. Esto se determina en cada caso de forma individual. Muchos de los desórdenes mentales, cuando son vistos en un contexto de estados de conciencia alterados o distintos, con los cuales el individuo se identifica en exceso, nos abren a una variedad de posibles métodos de sanación. El factor clave es que tenemos que atrevernos a ver al ser humano como algo más que una serie de procesos bioelectromecánicos; aunque eso es todo lo que podemos ver y tocar, eso no es todo lo que vivimos o sabemos y podemos hacer algo para apoyarlo.

EL SISTEMA CIRCULATORIO

La circulación de la sangre se relaciona con el cambio, el movimiento y la renovación. El cambio podría ser lo único constante en nuestras vidas. La inseguridad surge de juzgar si este cambio puede ser bueno o malo, si nos apoya o no. Curiosamente, un buen remedio para esta inseguridad se encuentra en dos áreas: la aceptación y la generosidad. La aceptación se relaciona con el espacio que uno tiene en su interior, un término popular que se suele llamar «autoestima», aunque mal concebido; es el sentido de poder personal o simplemente nuestra confianza personal. En realidad la idea que tenemos o somos tiene poco valor, y es más valioso vivir esa conexión con nuestra fuente. Esta conexión sí produce nuestros sentimientos de poder, confianza, alegría y la capacidad de arriesgar y de estar satisfechos.

Este espacio interior o «no cosa» se puede limpiar o hacer más grande a través de la respiración consciente, la meditación y la risa. La práctica de otras actividades creativas también sirve para vaciar o engrandecer el espacio interior propio. Las actividades creativas conscientes también son un puente de todo nuestro potencial con lo exterior y se conectan con ese segundo aspecto que es la generosidad.

Toda acción creativa es un acto de dar, de generosidad. Por ejemplo, el escritor da su atención a una idea o visión interior. Primero se lo da a una página en blanco, o sea, lo transfiere del interior al exterior. La hoja en blanco acepta sin condiciones. Después, el escritor lo valora de nuevo, lo corrige, lo pule y lo enfoca para que sea más comprensible a los demás. Se dice que los libros no son tanto escritos como reescritos.

Yo vivo esto como si hubiera dos libros que se escriben a la vez. El primer borrador o libro es para la experiencia y beneficio del escritor. Esto permite sacar lo que está dentro y es relevante. Entonces, cuando todo está fuera, el escritor encuentra el libro que otro puede llegar a disfrutar. Esto sale de los borradores que siguen, y tienen un enfoque más claro, o la materia mejor definida para un público en particular; hay veces que de un borrador inicial se pueden sacar dos o tres libros distintos.

Ya que dar es la actividad humana fundamental, la generosidad o la actitud o el espacio para ese dar es la raíz de muchas condiciones físicas. Dependiendo de cómo interpretamos el dar, lo podríamos definir como la causa fundamental. A menudo comento que la única enfermedad es un tipo de sordera espiritual, no prestar atención a la vida y a nosotros mismos. Esto también lo comento como dos raíces fundamentales: la sordera espiritual y la tacañería espiritual que, en definitiva, son dos aspectos de la misma cosa. También hay una solución universal, que se produce cuando damos nuestra atención creativa, nuestro tiempo/espacio, poder, sentimientos y actividad física conscientemente.

Todas las condiciones físicas son fenómenos tanto interiores como exteriores.

Interiormente, lo fundamental es el espacio o la aceptación. La solución en términos amplios es alimentar el alma, la naturaleza interior.

La creatividad es el puente que conecta lo interior con lo exterior. Esta actividad creativa no se limita a lo que consideramos artes creativas. Es más bien una actitud de creatividad consciente en todo lo que hacemos.

Quizá lo que más caracteriza a un momento de inspiración creativa es que el artículo o el cuadro parece que se hace solo y sin esfuerzo, cuando el artista está totalmente inmerso en la experiencia. Hasta podemos decir que su personalidad desaparece y que él se convierte en el proceso de escribir o pintar.

Esta inmersión total es posible en cualquier actividad cuando nos quitamos de en medio. Entonces solo fluimos y estamos. En la tradición zen, esto se llama «no hacer» o «acción sin esfuerzo».

De la misma manera, nuestra relación creativa con las experiencias corporales puede variar. La manifestación o fruto corporal podría ser diferente dependiendo de los detalles de una situación. Un tobillo lesionado, por ejemplo, puede indicar no estar centrado o estar mal centrado con relación a cómo distribuimos nuestra energía. Como resultado de la lesión, a menudo lo envolvemos con una venda y, por lo tanto, pisamos con ese pie de forma más consciente, con más enfoque.

La medicina, como todo arte, se relaciona más con la práctica de la magia que con la mecánica. La magia y el arte son casi sinónimas, y se podría considerar la magia como un tipo de mecánica cuántica. A mí me parece más útil y correcto ver la mecánica cuántica-creativa del cuerpo como un tipo de magia, relacionada con el intento personal y con las creencias en varios grados de nuestra consciencia durante el estado de vigilia.

La comprensión y el uso de metáforas son fundamentales para determinar la efectividad de la forma física o de acciones físicas creativas. Por ejemplo, debido a la importancia metafórica se dice que la comida y la dieta son capaces de curar la mayoría de las enfermedades. Yo estaría de acuerdo por su importancia metafórica, pero no por razones químicas.

Cometemos un error cuando consideramos la comida solo como sustancia. A menudo, el error se complica cuando aislamos un aspecto o ingrediente activo y le damos poder como el ingrediente causal verdadero. De hecho, cada alimento es una metáfora o un universo entero, un universo en equilibrio natural. En la Primera Guerra Mundial, por ejemplo, se descubrió que los soldados que comían mucho ajo, como los italianos, tenían menos infecciones. Entonces aislaron el azufre y dijeron que era el ingrediente causal. Eso dio como resultado los famosos medicamentos de azufre que sí funcionaron contra las infecciones. Después se descubrió que también se formaban cristales en los riñones que creaban lesiones internas. Poco tiempo después se tuvieron que eliminar los medicamentos de azufre. Este mismo efecto secundario de crear cristales no se produce

al comer ajo crudo, aparte del olor, por supuesto.

Otro ejemplo es la naranja; para muchas personas, una naranja sencillamente indica vitamina C. Según ellos, una pastilla de vitamina C puede funcionar igual de bien. Pues no es así. Una naranja es mucho más que vitamina C en su universo metafórico. También se relaciona con el Sol, con incrementar la vibración o nuestro campo energético, con dar vida y renovación, con la limpieza interior y la paz creativa interior. Los monjes orientales, por ejemplo, usan túnicas de color naranja. En Occidente usan túnicas de color marrón oscuro o negras. Yo sospecho que para un alivio inmediato de síntomas (y no me refiero a curar), los medicamentos oscuros funcionan más rápido que los líquidos claros. Los líquidos claros funcionan mejor como algo positivo o complementos, cuando uno se siente bien y le gustaría sentirse aún mejor. Por supuesto, el líquido más claro es el agua fresca y pura, que es una excelente medicina preventiva. Una buena práctica es beber al menos un litro de agua pura cada día. Personalmente, creo que en el futuro, quizás un poco distante, aunque espero que no sea así, la única medicina será agua tratada de alguna forma.

El dicho de que una manzana al día aleja al médico también tiene más sentido en términos metafóricos que simplemente como sustancia.

EL CLÍTORIS

Nuestra relación con la calidad y las cualidades más que con las cantidades; nuestro sentido de placer, alegría, satisfacción, belleza y nuestra capacidad de trascender el sentido del ser o la personalidad.

La ciencia médica nunca ha podido descubrir ninguna otra función del clítoris más allá de su capacidad de producir placer. Dentro de este modelo podemos decir que el clítoris es la metáfora corporal para el principio universal de placer en la vida.

La palabra «clítoris» se podría resumir en sentido metafórico e indica que podemos experimentar o ver la luz o la materia no densa dentro de la materia densa; que las cosas son a la vez objetos y una expresión de luz, espíritu y esencia no material.

El ser humano es una criatura que busca realizar sus valores. Este deseo de autorrealización, autoactualización y autosatisfacción, aparte del nivel específico en el que el individuo se hace consciente de ello, es lo que por lo general llamamos «camino espiritual» o «búsqueda». Este proceso es placentero en su naturaleza. Ahora bien, no siempre es para generar placer con comodidad. Muchos placeres no son cómodos, y hasta pueden incluir dolor y riesgo de muerte, como por ejemplo escalar montañas.

El principio de placer, lo que simboliza el clítoris, es un principio fundamental detrás de nuestras acciones. Hasta cuando nos tenemos lástima, hay dos cosas que podemos observar, pues decisión y placer van juntos. También lo que escogemos en planos profundos está inspirado por una conciencia multidimensional, de su potencial para cambio y para dar placer, dos conceptos que también van juntos. La novedad estimula más conciencia y tiene muchísimo placer. Viajar al extranjero, por ejemplo, tiene un potencial más amplio para la novedad y a la vez para ser consciente también de ese placer.

Cuando damos esa conciencia a lo nuevo, de una manera completa, sin pensamientos o ideas preconcebidas, pueden ocurrir dos cosas. La primera es que liberamos las preocupaciones que hemos tenido. Esta es una experiencia que nos coloca en el momento. La segunda, cuando prestamos toda nuestra atención de forma libre, descubrimos cosas sorprendentes, podemos tener experiencias en niveles elevados de conciencia o hasta algún Sartori, esa experiencia de unidad con el momento, y a través de él, con la vida.

También es curioso que no haya muchas enfermedades relacionadas con el clítoris, es como si no estuviera afectado por cualquier otra cosa que pudiera estar ocurriendo en el cuerpo. Parece que ya sabe que la vida tiene una naturaleza creativa, dinámica y cambiante, y a la vez mantiene su conexión con el principio de placer que está detrás de todo.

EL COLON

Simboliza nuestra relación con la percepción de unidad, la posibilidad tanto de una identidad individual como de una conexión universal. Nuestra capacidad de cambiar, liberar y desapegarnos.

El colon se conoce como intestino grueso y también como intestino delgado. Vamos a explorar más adelante la metáfora de los intestinos y entonces tendrá más sentido hacer ciertas distinciones entre ambos, tanto creativas como funcionales.

EL CORAZÓN

Se relaciona con el sentido de amor en nuestra vida; con el sentirse amado o dar amor y su opuesto.

Considero el corazón, tanto físicamente y, en especial, metafóricamente, como el órgano más importante del cuerpo. Es el corazón el que establece si una persona se puede considerar que está muerta o viva. La ciencia médica tiene una expresión que hace referencia al cerebro muerto, como una falta o de poca función cerebral, aunque el corazón continúe latiendo y los otros órganos sigan funcionando. El sonido, como sabemos en la historia de la creación del Génesis y de otras fuentes, tanto metafísicas como científicas, se relaciona de forma cercana con el universo físico y con la existencia física.

El corazón es el único órgano del cuerpo que constantemente genera su propio sonido, el sonido del latido. No solo los médicos escuchan el latido del corazón; todos hemos sido animados a escuchar nuestros propios corazones o a ir hacia delante al sonido de nuestro propio ritmo.

Cuando las personas hablan en términos del corazón y la mente, parece como si estuvieran hablando de dos entidades distintas, pero iguales, aunque sabemos que no estamos hablando sobre el corazón físico o el cerebro físico.

Mi propia experiencia es que lo que llamamos el corazón y la mente no son diferentes, pero tampoco son iguales. Lo que digo no intenta negar o quitarle crédito a las varias perspectivas espirituales que hablan sobre el camino de la mente y el del corazón. Estas perspectivas pueden ser útiles dependiendo del contexto de vivir que tenga cada uno. Tradicionalmente, el camino del corazón se relaciona con la oración, las relaciones, la magia, los rituales y las metáforas. El camino de la mente se conoce como el de la meditación, el silencio, la exploración interna individual y el conocimiento interior. Incluso el mismo Buda, quizás el símbolo más conocido del camino de la mente, dijo que la meditación te lleva a la compasión. De forma similar, el camino del corazón o de la oración también te lleva a las profundidades del silencio interior y del despertar, al igual que lo hace la meditación.

Todos nosotros hemos vivido en algún momento lo que hemos descrito como un conflicto mente-corazón, en el cual está implícito ese sentimiento de igualdad entre los dos. Lo primero que hay que reconocer en este tipo de situación, ya que suele repetirse a menudo en nuestras vidas, es que estos dos conceptos no tienen ni valores ni estatus iguales.

La mente puede ser mejor comprendida conceptualmente como un instrumento del corazón. Y también el corazón se puede apreciar (me resisto a decir «entender») como una conexión entre nuestra vida individual y toda la vida. Podríamos llamarlo el

«instrumento del alma». Es a través de una exploración interior del alma individual y del corazón que podemos llegar a esa fuente que, en efecto, usa y armoniza esos potenciales creativos, y entonces encuentran su reflejo y su actualización física a través de la mente. Por último, como reconocen en la tradición zen (y los físicos cuánticos se mueven también en esa dirección), no hay mente, sino un vacío o nada. Pero ese nada o no cosa, que es la fuente potencial del todo, se podría llamar el «corazón de la vida». El físico David Bohm lo llama el «universo implicado».

Las condiciones del corazón, sin determinar cuáles son, están asociadas con cómo nos percibimos en relación con lo que podemos llamar la verdad esencial (y el amor), hasta cuando intelectualmente no tenemos claro qué es esa verdad. Es esa verdad o aspecto que llamamos y vivimos como amor o su aparente falta. Pero lo que somos, sin intentar describirlo, es amor y también verdad. Amor no es algo que damos, hacemos o recibimos, es lo que somos. Amor o verdad es lo que somos. La palabra «amor» es una metáfora que indica el proceso creativo de la vida individualizada que conocemos, y lo llamamos por nuestro nombre. Ese proceso se expresa a través de nuestra atención creativa consciente.

Al igual que no es posible hacer el amor (de forma absoluta), tampoco es posible decir la verdad absoluta. En el momento que se dice, ya no es la verdad. Lao Tse dice al comienzo del *Tao Te Ching* que la existencia (la verdad) está bastante más allá del poder de las palabras para describirla.

Con palabras como «amor» y «verdad» por fin llegamos a paradojas, es decir, que la última verdad es eterna y, a la vez, cambia constantemente.

Nosotros cambiamos momento a momento, así que podemos decir que el amor es eterno, pero también es cambiante. A mí no me parece que necesitemos encontrar mejores palabras o frases para describir esta experiencia (aunque podemos si queremos, como lo hacen los poetas). Cualquier palabra, por muy bonita y creativamente conjuntada que la pongamos, será solo un indicador, un dedo apuntando a una manzana. Ahora bien, una perspectiva distinta de las mismas palabras podría abrirnos una puerta a un nuevo punto de perfección.

Las palabras «cambio» y «evolucionar» son muy similares en su sentido. En inglés, por ejemplo, la palabra *love* es como la palabra «evolucionar» al revés; es como una manera de decir que, aunque no lo entendiéramos en cada momento de nuestra vida, era amor o verdad, o perfecto en el sentido de que era lo que era y lo que necesitaba ser. En cada momento, de alguna manera, somos cocreadores de vida y de nuestra experiencia de vida, de la misma manera que cada gota de agua de mar es cocreadora del océano. Todas esas palabras son recordatorios para que vivamos y estemos con el momento. Estar en el momento no es lo mismo que juzgar el momento. Juzgar siempre está en el tiempo, o en el pasado o en un futuro posible. El momento es el ahora, es un «no

tiempo». La única cosa relativa al momento es nuestro ser consciente, lo que Buda llamaba el «testigo». Es desde este estar y aceptar que surge un dar o hacer sin esfuerzo, una acción que es completa por sí sola. Buda y otros han llamado a esto un «no hacer».

Estar en el momento se puede decir que es similar a escuchar (dar nuestra atención) o escuchar con el corazón, el alma o la esencia. Jesús dijo que veamos la vida a través de un solo ojo, ese ojo intuitivo interior, integrando lo que aparenta como lo opuesto a una sola unidad, esto es lo que se refiere a menudo «al tercer ojo» y cuya ubicación se sitúa entre las cejas y se corresponde con la glándula pineal.

Quizá sería hasta igual de apropiado sugerir que debemos aprender a escuchar con un solo oído, nuestro tercer oído. El símbolo del corazón es, en esencia, como dos orejas unidas en una sola. Si hay un motivo común para estar en esta vida, en este planeta, se puede decir que es para aprender y vivir escuchando con el corazón, con arte, creatividad y belleza, y también para escuchar a la Tierra, la dimensión física de la vida.

En la actualidad, esto parece especialmente urgente, tanto en humanos como en términos ecológicos. Escuchar el corazón y con nuestro corazón nos conecta con nuestra alma, nuestra naturaleza esencial interior. También nos permite escuchar la naturaleza y apoyarla, sentirnos apoyados o amados en las expresiones de nuestra naturaleza humana.

En un sentido real, es de lo que trata este libro. Es para escuchar con nuestro corazón, a nosotros mismos, a nuestro cuerpo, a otras personas y a otras formas de vida. Escuchar la vida y estar en el momento son sinónimos. Escuchar es el dar activo de tu talento máspreciado: tu atención creativa. Es ese dar absoluto que parece producir un salto dimensional u orgásmico que satisface totalmente, y a la vez sin deseo. Está completo.

En la actualidad, hay una forma de escucha creativa que está aumentando en popularidad y es lo que se llama la comunicación interespecies o interdimensional. Esto se relaciona no solo en la comunicación con los animales, sino también con las plantas y los minerales, como los cuarzos de cristal. Igualmente, incluye a otros seres y dimensiones de vida, como los espíritus de la naturaleza: los Troles, los Devas y los Ángeles.

En mi propio trabajo de sanación complemento la exploración interior, la búsqueda de las creencias causales y experiencias, con las apropiadas energías de los minerales y cristales de todo tipo. Puedo decir que me comunico directamente con esta dimensión de vida y que esa información es muy útil y eficaz. También me viene a la memoria la experiencia de Peter y Eileen Caddy en la década de 1960, cuando estaban estableciéndose en la comunidad de Findhorn, en Escocia. Ellos, junto con otros que también podían comunicarse con las plantas y los espíritus de la naturaleza, fueron guiados hacia la plantación del famoso jardín Findhorn, el cual estaba situado en una playa en la que no crecía nada. En un tiempo relativamente corto dicho jardín ya

producía tomates y coles gigantes.

También recuerdo al doctor John Lily, que fue conocido en todo el mundo por sus muchas exploraciones y aventuras tanto de la mente como del cuerpo, en especial su trabajo con delfines. En un punto de su vida, él paró esa actividad, al encontrar que los delfines eran superiores a los humanos; al trabajar con ellos sentía como si estuviera experimentando con dioses.

Esta experiencia de escuchar con nuestro propio corazón es clave para muchas cosas. Entre otras, la capacidad de vivir directamente la respuesta a la primera de las cuatro preguntas básicas: ¿es el universo amistoso?, ¿la vida nos apoya? También vale la pena hacerse la pregunta al revés: ¿por qué no creo que la vida sea amistosa y que nos apoya?

LOS DIENTES

Simbolizan la transformación de las emociones, violencia, rabia guardada, aspectos de identidad y de poder.

Hay mucha sabiduría en los términos que se usan a diario, en especial en lo relacionado con las metáforas, y esto es evidente también en lo que atañe a los dientes. Los colmillos, por ejemplo, se relacionan con aspectos de la identidad. Cuando algo es difícil de obtener o frustrante, decimos que es equivalente a sacarte una muela, o que tal individuo tiene una personalidad que muerde, o enseña los dientes; cuando una ley o una directiva es fuerte, decimos que hasta tiene dientes. En la Biblia se menciona el ojo por ojo y diente por diente. El ojo se relaciona también con la identidad. Yo he indicado solo algunos dichos, se te podrían ocurrir otros a ti, pero lo importante es la observación que produce el sabor o el sentido de las metáforas relacionadas con los dientes.

Los dientes son una parte expresiva del cuerpo y de la personalidad, son capaces de llegar a extremos, como enseñar los dientes de forma violenta o mediante una sonrisa o risa; ir de un extremo violento a otro más amigable y cooperativo y así entrar en el espacio de la aceptación.

Los dientes también forman parte de la estructura de los huesos que están relacionados con la unidad o la de carencia de unidad, como cuando nos sentimos separados, aislados o, incluso, enfrentados violentamente. Los dientes, por supuesto, se usan para masticar la comida y las emociones. A los niños les solemos decir que mastiquen mejor, que no traguen, y que si lo hacen, que sea con algún líquido. Hay fórmulas que indican cuántas veces debemos masticar cada bocado de comida.

También se recomienda cepillarse los dientes como una práctica diaria por parte de los dentistas y por razones higiénicas. Pero este ritual, en especial después de alguna comida, o por lo menos dos veces al día, tiene, incluso, hasta más sentido como metáfora. Es un ritual para soltar o limpiar emociones reprimidas, particularmente enfados. La próxima vez que sientas enfado o frustración, como un acto de poder, puedes cepillarte los dientes y vas a observar que la emoción que tenías se suaviza de forma considerable; te sentirás mejor. Cuando te cepillas los dientes, en especial en una situación de enfado, también es buena idea lavarte las manos y la cara con agua fresca. Cuanto más consciente seas al hacer este proceso, mejor será el resultado.

En otras secciones de este libro se ha usado la metáfora de la refinería de petróleo, una manera de describir la vida como una experiencia creativa y transformadora. Nos enfrentamos a los acontecimientos en su forma cruda (a menudo negativa), y transformamos esta energía en algo más útil o en una experiencia que apoya. Percibir el universo como amistoso es también una forma de ver el potencial final del petróleo crudo; al principio no tiene relativamente valor, pero sí un gran potencial.

Los dientes son capaces de expresar el proceso transformador íntegro; desde lo negativo, lo bruto y lo violento, hasta la cooperación, la aceptación y el humor. De una manera relacionada, cuando estás enfadado o frustrado, a veces perdemos nuestro apetito o al revés, comemos de forma compulsiva, en un intento de tapan nuestros sentimientos con metáforas emocionales sólidas. Como recomendación, te sugiero que no comas cuando estés enfadado y frustrado. Al menos intenta primero cepillarte los dientes y lavarte la cara, o beber una infusión caliente y relajante.

Masticar chicles no se considera una actividad social porque tiene implicaciones relativas a desplazar la violencia interior. También mantiene la boca húmeda con saliva y en contacto con el flujo personal.

Menciono masticar chicles porque también se relaciona con la metáfora de las encías, en las cuales los dientes están enraizados. Los problemas en las encías están metafóricamente asociados con las creencias fundamentales y los puntos de vista, en especial los relacionados con obtener, utilizar y expresar el poder personal.

Aunque no tengo gran experiencia trabajando con problemas de dientes y encías, si confío en que cada diente también se relacione con áreas de creencias específicas, al igual que los colmillos y las muelas del juicio, por ejemplo. De hecho, las muelas del juicio se relacionan con niveles más profundos de poder y conocimiento, así como el marco para su expresión. La sabiduría, y entiendo que la mayoría podría estar de acuerdo con mi descripción, trata menos de conocimiento y más sobre la perspectiva personal, en especial en cómo se aplica, por lo general en un marco mucho más amplio y humanitario.

El colmillo, como dije antes, se relaciona con la identidad personal. Los dientes y las muelas delanteras también tienen sus áreas asociadas a creencias, aunque no tengo tanta experiencia sobre esos detalles. Yo relacionaría las muelas con el sonido y el equilibrio creativo armonioso. Los colmillos hacen referencia a nuestros impulsos más aventureros, exploradores y penetrantes. Los dientes de delante (incisivos), que enseñamos cuando sonreímos, se relacionan con el contacto y la expresión.

Los dientes también se relacionan con el tiempo-espacio, con nuestra relación con el ser, el hacer y el tener en el presente. Hasta se podría decir que cuanta más atención prestamos al momento presente, menos dificultades o molestias tendremos en los dientes.

Representan soltar viejos sentimientos negativos. La necesidad de ver y aceptarse a uno mismo como una nueva persona, aceptar el propio poder y el potencial del momento, mirar hacia delante y aceptar nuevos desafíos, nuevas posibilidades, y comenzar a vivirlas a través de acciones positivas, mirar hacia delante con una intensidad relajada. El sistema endocrino incluye estas glándulas: pituitaria, ovarios, páncreas, testículos, tiroides y suprarrenales.

Cuando nacemos, lloramos o podemos decir que soltamos un llanto. La dinámica específica de valores, creencias y experiencias puede ser para cada niño individual y distinta, pero esta primera expresión física es similar. Esta es la metáfora humana universal. Hasta Janov desarrolló un excelente proceso terapéutico que se llama «terapia primaria» o del «grito primario». A través de varios métodos, Janov pudo llevar a las personas de regreso a ese primer llanto para que lo vivieran de la forma más completa posible. El renacimiento es otro método terapéutico que a menudo permite a las personas revivir su proceso del nacimiento.

Incluso en el sistema de Leboyer, que es un «nacimiento sin violencia», el niño suelta un llanto. El proceso individual del nacimiento para el niño es como un drama y un trauma creativo que él ha escogido. Lo que Leboyer ha hecho es crear un entorno externo que sea lo más suave posible, que apoye y sin violencia; con música, luz suave, y varios amigos presentes, apoyando tanto a la madre como al recién nacido. Ahora bien, el mismo proceso de nacimiento no se puede controlar. Lo mejor que se puede hacer es apoyarlo, en un estado de conciencia despierta y relajada por parte de la madre. Yo siempre he tenido curiosidad por saber qué ocurre en los nacimientos debajo del agua. Sospecho que el entorno se convierte en un tipo de extensión del útero, pero con más espacio para moverse. Cuando sacan al niño del agua y entra en contacto con el aire, también se produce ese llanto, y cuando le cortan el cordón umbilical y el aire entra en sus pulmones.

Nos gusta pensar que un niño es como una tabla rasa, pero no es el caso. Él es un ser consciente, ya lo ha sido durante nueve meses, sin mencionar otras vidas. Él ha venido aquí con algún propósito muy específico y desafíos en mente, incluyendo la selección de unos padres en particular, el entorno, el momento en la historia y hasta el proceso de nacimiento mismo. Los chinos reconocen esto y calculan la edad de la persona desde el momento de su concepción. En esencia, ellos agregan nueve meses a la fecha de nacimiento, o sea 280 días o 10 lunas de 28 días. Es cierto, el proceso del nacimiento físico es un salto cuántico sobre la experiencia de estar en el útero. También es una extensión de ello. Es a la vez nuevo y también una extensión, como, por ejemplo, el vapor, que es diferente del agua, pero es una extensión dimensional de esta. Una

diferencia es que el salto dimensional es de una densidad más grande y se dirige hacia una experiencia de mayor limitación por los límites del cuerpo.

Una de las experiencias que puede ocurrir, y tener más adelante un efecto en el sistema endocrino, es la identificación con el cuerpo, la idea o creencias de que yo soy mi cuerpo. Si el nacimiento fue especialmente traumático o doloroso, entonces la creencia sobre la vida es de dolor, o la vida no es amistosa, lo que también puede relacionarse con la identificación del cuerpo.

Estas creencias, que también pueden llamarse quejas a un nivel profundo, más tarde pueden producir problemas endocrinos. Intentando encontrar algún conocimiento sencillo que pueda indicarte algo útil y relacionado con los problemas en las glándulas endocrinas, sin definir cuál será, yo diría lo siguiente: imagínate que te está indicando el final de llorar o parar de llorar. Las personas con problemas endocrinos podrían beneficiarse al explorar sus creencias negativas sobre lo poco amistoso de sus experiencias de vivir. Esto no siempre es tan fácil como pueda sonar. Para la mayoría de nosotros es difícil darnos cuenta de cómo percibimos la vida, pues, en esencia, son nuestras creencias sobre ella, y no lo que la vida es. La vida es de todas las maneras y de ninguna en particular. Es una experiencia creativa basada en nuestras creencias sin importar lo que esas creencias puedan ser.

Aquí el valor de las cuatro preguntas básicas es relevante. Su exploración y aplicación pueden ser particularmente útiles para desarrollar un contexto nuevo y más amplio para la propia vida. Una trampa o posible error que hay que evitar es llegar a la conclusión de que estoy hablando solo de pensamientos positivos, como una manera de equilibrar pensamientos y creencias negativas. Este no es el caso, aunque, por supuesto, podría aparentar serlo.

Tanto los pensamientos negativos como los positivos siguen siendo pensamientos. A lo que yo me refiero no es pensar de alguna forma, sino que se trata más de aceptación, sin juicios positivos o negativos. Es aceptar y estar con una determinada situación e intentar descubrir cómo te podría estar apoyando ahora o en el futuro, en lugar de preguntarte si te apoya o no. Solo haciéndote la pregunta «¿cómo esta situación me podría estar apoyando?», produce cierto grado de aceptación y desapego, y nos permite verla de una forma más amplia y clara que diciendo únicamente «esto me gusta» o «esto no me gusta».

También en lo que va creciendo en la capacidad y práctica de leer nuestras experiencias en términos de metáforas, y como un reflejo de las creencias que tenemos, se comienza a notar que surge un tipo de bienestar que es tanto psicológico como físico. Comenzamos a procesar los acontecimientos de nuestra vida de manera diferente. Ocurre un cambio fundamental en nuestros procesos mentales, emocionales y hasta en los procesos metabólicos y físicos.

Las glándulas endocrinas, en especial la tiroides y la hipertiroides, están reconocidas por la medicina oficial, así como la forma en la que se relacionan con estas funciones metabólicas. Ahora bien, ellos atribuyen la causa a las glándulas, cuando en este modelo de sanación se atribuye la causa al individuo. Las glándulas se comportan según las instrucciones del individuo, hasta cuando esas instrucciones son menos conscientes o metafóricas.

Para las condiciones de las glándulas endocrinas, una perspectiva que he encontrado bastante útil, junto con la que he descrito hasta ahora, es la de tomar grandes cantidades de vitamina C, vitamina B, y espirulina, pues tienen proteínas y muchos minerales, incluido el yodo. Recomiendo esto por su valor metafórico, igual que por su valor físico, de la misma manera que las personas suelen entender y usar vitaminas y otras sustancias para mejorar la salud.

LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

Surgen de juzgar puntos de vista y creencias sobre la vida como una lucha, algo no amistoso, sin apoyo, una vida que necesita ser conquistada, ya que inspira miedo, específicamente el miedo a la muerte en varios niveles. Dicho de otra manera, la vida cambia constantemente, y nosotros creemos que no se puede confiar en ese cambio. No estamos cómodos con ese cambio, así que, en lugar de escuchar ese sonido tan agradable del latido del corazón, elegimos escuchar los ruidos del mundo.

La cirugía a corazón abierto es otra condición y su metáfora física indica mirar dentro del corazón, observar y cambiar lo que encontramos. Este mirar dentro del corazón no es necesario que se haga con un bisturí, excepto en algunas emergencias. Esto se hace mejor como parte de nuestra relación diaria con nuestro ser, tanto el interno como con nuestro cuerpo físico.

Un infarto o un ataque al corazón reflejan mucho de lo que ya se ha dicho en términos de sentirnos que la vida no nos apoya. Cuando nosotros atacamos a la vida, parece que nos devuelve el ataque. Pero un ataque al corazón no es un ataque, sino un grito para poner más y mejor atención a nuestro corazón, a nuestra alma, y a nuestra relación con la unidad de la vida, con nuestro dar total sin condiciones al momento.

La meditación y la respiración consciente, junto con el baile y el humor, son actividades esenciales para desarrollar una relación silenciosa y armoniosa con el propio corazón y el alma. Involucrarse en alguna actividad creativa, solo porque la encontramos relajante, es expresar algún poder personal y un dar sin condiciones. Esto es una vitamina excelente para el corazón. Otra perspectiva que apoya a un corazón saludable es la de tomar decisiones y que lo que escojamos esté basado en la calidad y en las cualidades de la vida. Quizá tenga más sentido hoy en día decirlo como liberar la lente económica a través de la cual muy a menudo miramos la vida, en especial en circunstancias en que la economía no es tan fundamental.

El ejemplo que de inmediato me viene a la mente es en nuestras relaciones personales. Nosotros hemos transferido el principio económico de dar y recibir a una situación que está basada en el dar, hasta en los momentos en los que parece que estamos recibiendo de forma positiva o negativa.

Nosotros ponemos una gran presión en casi todas nuestras relaciones, porque llegamos a ellas desde un punto de vista de necesidad. De hecho, las relaciones son oportunidades para expresar generosidad con creatividad consciente y falta de ego personal. Reconozco que lo que estoy diciendo puede sonar demasiado inocente, en especial si uno cree que ha vivido la vida como solo cree que es, aunque no sea así, más que si fuera un reflejo de sus creencias sobre ella. Y, además, hasta podría sonar peligroso y ciertamente arriesgado intentar aplicarlo. De hecho, el momento es lo único

cierto. La alternativa, es decir el prejuicio y la protección del ego, es lo arriesgado y peligroso, al mismo tiempo que satisface poco.

Otra sugerencia que también apoya al corazón es mantener los espacios personales como la casa, el trabajo y el coche lo más limpios y claros que sea posible. Deja que estos espacios sean más funcionales. Es más, permite que la belleza sea la guía, y la funcionalidad le seguirá. A veces, disfrazamos demasiado nuestras casas y nuestros espacios de trabajo, como si fueran máquinas. En lo que se trata del espacio de trabajo, reconozco que una transformación total quizá no siempre depende solo de nosotros, pero algo más bello y personal sí puede ser posible.

Cuando nosotros alimentamos a nuestro corazón y a nuestra alma, solemos descubrir que nuestra vida se llena de armonía y abundancia. Cuando no lo hacemos, la vida no nos satisface. Es como morir de hambre, aunque estemos sentados en un banquete.

EL ESTÓMAGO

Representa nuestro centro emocional principal, nuestra predisposición a aceptar y también una transformación de nosotros y de nuestras experiencias, así como sentimientos reprimidos.

En un sentido funcional, el estómago humano se parece a una especie de refinería. El cuerpo ingiere una sustancia (comida) y la transforma en nutrición para dar energía al cuerpo y renovarlo. La comida es, en esencia, una metáfora o una serie de metáforas de distintas emociones. En otra sección desarrollo esto un poco más.

La experiencia física de vivir, como un proceso creativo continuo, está más orientado hacia lo emocional que a lo físico o mental. Tanto la Tierra como nuestros cuerpos son un 80 % de agua, que es la metáfora universal de las emociones. Hasta la palabra «emoción» incluye la palabra «moción» y el sonido (otion.ocean) que en inglés significa «océano». El ser humano casi se podría ver como un líquido en movimiento. Se dice que la vida en este planeta comenzó en el océano.

Las emociones son una fuerza potente en nuestra vida, incluso para las personas que no aparentan ser especialmente emocionales o emotivas. Hasta suprimir emociones es, por su naturaleza, un acontecimiento emocional. Las emociones son como un puente entre lo interior y lo exterior. Para poder entender esto de otra manera, podemos hablar en términos de inteligencia emocional.

Nosotros, en Occidente, tendemos a considerar la inteligencia como si fuera un objeto, hasta algo que se puede medir a través del coeficiente intelectual. Decimos que una persona es muy inteligente, o no lo es tanto, como si estuviéramos relacionándonos con varios grados de la misma cosa. Este no es el mejor contexto dentro del cual se puede entender la inteligencia. Es más correcto pensar en términos de varios tipos de inteligencia, similar a varios idiomas. En ocasiones he relacionado estas distintas corrientes de inteligencia con los signos del zodiaco. En ese modelo, lo que solemos medir en los test de inteligencia sería lo que se llamaría «inteligencia» Géminis. Es interesante que en los test en los que se relacionan inteligencia con signos del zodiaco, el signo que se menciona como más inteligente sea Géminis. ¿Qué validez podrían tener estos test? Yo diría que depende de cómo tú utilizas o deseas usar el modelo básico. Ha habido test similares que indican que los zurdos son por lo general un poco más inteligentes que los diestros, y que también hay una relación entre el tamaño del pie y la inteligencia.

El error fundamental en todo esto es que asumimos que la inteligencia es algo más que una perspectiva o manera de relacionarse para interpretar la realidad. En varias ocasiones he escuchado a personas describir la naturaleza inocente y muy cariñosa de personas con síndrome de Down, dejando entrever con esto que son así, aunque tengan

la inteligencia limitada. No considero que a los que tienen síndrome de Down les falte inteligencia, sino que tienen otro tipo de inteligencia; se trata de que no tienen la misma facilidad que nosotros solemos favorecer. Sería como decir que un extranjero es estúpido porque no puede hablar nuestro idioma. De otra manera, decimos que todos deberíamos ser más cariñosos o quizás igual que quienes tienen este síndrome. También nos olvidamos (o no nos damos cuenta) de que los diferentes tipos de nacimientos y el desarrollo de las especies se escogen, y por eso son parte del potencial y de las posibilidades infinitas de la vida; también tendemos a pensar que los animales no son inteligentes, o por lo menos no tan inteligentes como los humanos, en lugar de ver otros tipos o dimensiones de inteligencia. Por fortuna, esto está cambiando con la investigación que se hace con animales y en el campo de la comunicación entre especies.

El doctor John Lily, por ejemplo, como mencioné antes, escogió detener sus investigaciones con delfines porque había encontrado que eran superiores a los humanos, por lo que sintió que estaba experimentando con dioses.

La inteligencia emocional o el idioma de la emoción y los sentimientos se puede apreciar como un puente entre lo interior y lo exterior, un puente entre nuestros sentidos interiores y nuestras percepciones y experiencias externas. Aunque muchas personas no se dan cuenta de esto, y pocos están dispuestos a aceptarlo, el hecho es que nuestro contacto con lo externo, con el mundo manifiesto de actos y situaciones, primero se hace interiormente y luego se proyecta al exterior. Una manera de entender mejor esto es comparar la llegada a una ciudad o país por primera vez de noche, en comparación con hacerlo de día. De noche sentimos el entorno de forma más consciente, ya que nuestra percepción visual está limitada.

También es interesante que en las culturas más emocionales la comida principal es al mediodía, mientras que en las más racionales la comida principal es la cena. También es parte de nuestra experiencia general que asuntos de negocios importantes a menudo se realizan durante una comida. El estómago es un órgano excepcionalmente capaz y puede digerir o eliminar prácticamente cualquier cosa, menos una idea.

El estómago, y la zona abdominal entera, también es una de las áreas principales en la cual tendemos a sentir lo que llamamos «miedo». Mi experiencia es que el miedo viene del futuro o posible futuro y que para actualizarlo físicamente tenemos que transformar o refinar esa energía creativa bruta.

Todos los problemas de estómago tienen un origen emocional. Además, su metáfora nos sirve para indicar cómo nos relacionamos con nuestro interior y cómo percibimos el mundo externo.

Cuando estamos inspirados o enamorados podemos observar que sentimos una gran satisfacción o que nos sentimos llenos, mientras que otros podrían verlo como una pérdida de apetito. Hasta hay frases que se relacionan con esto, como «vivir del amor»;

el hecho es que todos nosotros vivimos del amor mucho más de lo que quizás estamos dispuestos a reconocer. Esta es otra manera de decir lo que dije antes, que nuestro contacto con el mundo externo está mucho más enraizado en nuestra experiencia interior, los actos interiores y las creencias perceptivas, las que normalmente son reconocibles.

Cuanto más empeceemos a relacionarnos con la vida como un arte o forma de arte (y con nosotros como artistas), más seremos conscientes del proceso creativo interior-exterior. La práctica de algún tipo de arte es uno de los alimentos primarios del alma.

LA GARGANTA

Simboliza la voluntad, el poder y el compromiso.

La garganta es un centro y una metáfora relacionada con la expresión de voluntad y poder personal. El grado o la intensidad de nuestra voluntad y poder constituyen el compromiso que uno hace con alguna idea o experiencia en particular.

Las dificultades en la garganta, como laringitis, afonía o ronquera, por lo general se relacionan con algo que queremos expresar y que no hemos hecho. En su lugar lo aguantamos o hasta intentamos tragárnoslo; también lo opuesto puede ser cierto. Puede surgir de algo que hemos expresado quizá de una manera bruta o a partir de juzgar, y que después deseamos no haberlo hecho y nos sentimos culpables.

La dinámica de la vida en su totalidad se puede decir que es una serie de distintas expresiones de poder y voluntad creativa, de forma individual o colectiva. Solo levantarse de la cama por la mañana es, en esencia, un acto de poder.

El poder no es ni bueno ni malo; solo es una capacidad para transformar una situación en otra.

Cada persona —hasta podríamos decir que cada ser vivo— se enfrenta al tema del poder constantemente en una amplia variedad de maneras y respuestas.

Nuestra idea de poder personal siempre es relativa al momento. Todos nosotros tenemos creencias y sistemas de creencias relacionados con nuestro poder en situaciones determinadas. Si de lo que se trata es de cruzar nadando un río de 1 km, creemos que tenemos suficiente poder y la voluntad para expresarlo. Es más probable que no sintamos que tenemos suficiente poder para nadar desde Nueva York a Inglaterra. Estos ejemplos, por supuesto, se basan en el poder físico individual. Aunque podríamos creer que tenemos el poder para construir una barca y con ella navegar y cruzar el Atlántico. El poder no siempre se usa directamente. De hecho, muy a menudo lo usamos de forma indirecta. Como una guía, podemos decir que cuanto más grande es el poder, más se aplica de manera indirecta. También se puede incrementar o bajar la intensidad del poder dependiendo de la aplicación. Construir un barco de vela eleva el poder individual con relación al mar. La electricidad que sale de la planta generadora reduce su poder antes de llegar a nuestras casas.

Existen muchos tipos o metáforas sobre el poder. De forma general podemos decir que hay poderes internos y poderes externos. Nuestros poderes internos son variados y su uso depende de las creencias que tengamos sobre ellos, quiénes somos y cuáles son las posibilidades. Por fin esto se resume en nuestro sentido de poder para hacer y relajarnos en cualquier situación. La raíz de este poder para relajarnos está en nuestra autoaceptación y en el conocimiento de que el universo es amistoso y nos apoya, hasta cuando nos desafía y nos hace sentir incómodos.

Externamente, el poder se asocia con una variedad de formas o metáforas. Por ejemplo, dinero, armas, alcohol y otras drogas, petróleo, electricidad y ordenadores, son algunas de las metáforas de poder más comunes. De alguna manera, cada objeto es una metáfora de poder relacionada con una situación determinada. Este teclado que ahora uso traslada mis pensamientos al ordenador.

Ya que existimos con otras criaturas vivientes, el asunto relacionado con el poder, individual o colectivo, se asocia con nuestra capacidad de aceptar, integrar y aplicarlo para beneficio personal y común. La clave de cuál es el uso correcto o apropiado del poder está en nuestra habilidad de ser y relajarnos en una situación; estar en el momento y, a la vez, relativamente desapegado. Cuanto más podemos estar en el momento y sentirnos generosos, más probable será que usemos nuestro poder de manera adecuada. Y cuanto más creamos en el silencio interior y en el sentido de estar relajados, más poder tendremos.

No solo expresamos poder a través de la garganta, que también es un canal para aceptar el alimento o para sentirnos físicamente con poder. Crear espacio y silencio es, de hecho, una manera de alimentar nuestra alma y, a la vez, empoderar todas las dimensiones de nuestra vida.

Los alimentos del alma son un remedio muy específico para las condiciones de la garganta; lo que también funciona es trabajar con música y movimiento corporal consciente.

LAS GLÁNDULAS PARATIROIDES

Se refiere a cualquiera de las cuatro glándulas que están cerca o al lado de la tiroides. Las glándulas paratiroides se relacionan con lo que se podría considerar la voluntad del alma, que está alineada tanto con la voluntad personal como con la voluntad divina. También se relaciona con determinadas cosas que hemos escogido antes de nacer. Puedes ver algunos comentarios sobre la voluntad y escoger cuando tratemos sobre las glándulas tiroides.

LA GLÁNDULA PINEAL

Es el famoso tercer ojo asociado con la visión interior y con nuestra disposición a relacionarnos con información visual interior, como en los sueños o en las visiones. También se relaciona con la autoaceptación y con la búsqueda espiritual de la verdad.

LAS GLÁNDULAS

Por lo general las glándulas se relacionan con la capacidad o la disposición para ver y aceptar lo divino o universal; en cómo se expresa a través de las formas en la realidad física.

Es importante darse cuenta y reconocer que espíritu y sustancia son dos aspectos de la misma cosa. La materia y la no materia son como dos caras de la misma moneda. Lo material es una frecuencia de energía con cierta densidad. En el universo hay energías mucho menos densas que una mesa o una silla, por ejemplo, el agua, el sonido y la luz. También hay espectros que son extremadamente densos, como un agujero negro. Ahora bien, hasta en un agujero negro aún tenemos esa esencia no material o espíritu que está presente. De hecho, es el contexto o la fuente misma. Muchos de nosotros tenemos algo de dificultad tratando con materia como una expresión del espíritu. Hasta llamamos a las cosas físicas reales y le damos menos realidad a lo no físico. Y no es que lo físico o no físico sea más o menos real por comparación, sino que la fuente de los dos es la misma. Si estamos más y más conectados con la fuente, tendremos un punto de vista muy distinto y, a la vez, armonioso sobre la experiencia, tanto de la materia como de la no materia. El espíritu está más allá de las dos. Es un misterio, podemos tenerlo como algo de experiencia como la fuente y mantenernos conectados con ella. Como dijo Gurdjieff, tenemos que acordarnos de nosotros mismos. Ese acordarse es que somos uno y estamos unidos con la fuente. Aquí, en la realidad física, estamos expresando aspectos de varios tipos y dimensiones. También habitamos otras realidades, por ejemplo, las realidades de los sueños.

En un sentido nuestra conciencia o percepción despierta; se trata de nuestra conexión consciente con esa fuente de todo. El método que yo recomiendo es casi como un «no método». Es involucrarse totalmente con los alimentos del alma, entre 10 y 15 actividades que nos permiten hacer puente desde el alma hacia la fuente.

Para empezar a entender la realidad metafórica de las glándulas en general, es importante aceptar que la realidad física tiene una naturaleza divina. Esta es otra de esas muchas experiencias de vivir que son sencillas, pero no necesariamente fáciles.

La física cuántica ya ha llegado a darse cuenta de que el mundo objetivo es más ilusión que otra cosa y que la materia es solo energía o un campo de fuerzas dinámicas. También nos indica qué objetos sólidos son, en esencia, espacio vacío. Los fenómenos más pequeños como los electrones, fotones y quarks hasta dicen que escogen y se comportan como si fueran conscientes. Algunos experimentos han demostrado que hasta la luz se comporta algunas veces como una onda y otra como una partícula dependiendo de quién la observa y con qué motivo.

Nos parece entonces que este gran espacio vacío que es la raíz del universo físico no

está vacío del todo. Algunos científicos especulan ahora con que somos parte de un gran océano de conciencia o energía consciente. Hay teorías que describen universos paralelos y otras dimensiones, tanto por encima como por debajo en frecuencia de vibración y lo que es la realidad física.

Es un pequeño paso en estas conclusiones basadas en experimentos a lo que por lo general llamamos teorías religiosas o espirituales sobre la naturaleza fundamental de la vida. Einstein, cuando le preguntaron sobre la meta final de su obra, respondió: «Yo quisiera saber cómo piensa Dios».

Para la mayoría de las personas, en términos de nuestra realidad de cada día, la vida tiene sustancia. Las sillas se comportan de manera diferente a los animales, y las personas se comportan de forma diferente unas de otras. Aunque no lo creemos del todo, en nuestra vida parece que el Sol sube y luego se pone y que es la Tierra la que se queda quieta. Así que, en lo que reconocemos en un grado amplio que la vida es una ilusión, continuamos viviendo según la información que nos ofrecen nuestros cinco sentidos externos. Lo que es necesario, en términos de la realidad operativa de cada día, es un concepto o comprensión que permite una apreciación de los acontecimientos de la vida de una forma dual. A ese puente conceptual yo lo llamo «metáfora». Ahora, en términos personales, una metáfora es válida relativamente para nosotros, y ese concepto de quiénes somos necesita ser más amplio que solo nuestros cinco sentidos.

Lo que hace que una visión metafórica de la vida sea válida es que internamente tenemos más de cinco sentidos. De hecho, tenemos por lo menos diez y hasta puede que tengamos más. Además de los sentidos que van paralelos a nuestros sentidos físicos de vista, oído, etcétera, también tenemos otros sentidos: el del saber, el sentido del tiempo, el sentido de nuestra existencia multidimensional, el sentido de nuestra identidad verdadera o existencia universal y el sentido del humor. Nuestro sentido del humor es mucho más significativo y misterioso de lo que creemos.

Son estos sentidos interiores, lo que por lo general llamamos «intuición» o «imaginación creativa», los que nos facilitan poder ver la vida como algo más que un grupo de varios objetos. También estos sentidos interiores son los que nos permiten vivir como experiencias las cualidades de la vida. Nuestros ojos externos pueden distinguir una mesa de una silla, pero algo interior disfruta de su belleza y define esa mesa como «bonita», una cualidad que no depende de sus medidas u otras características físicas; lo que puede parecer bonito a una persona, quizá no se lo parezca a otra, a la que hasta podría parecerle fea.

Estas cualidades como belleza, libertad, alegría, satisfacción, etcétera, son un puente entre objeto y sujeto. El objeto podemos decir que es la metáfora para esta dinámica de cualidades subjetivas en acción en nuestras vidas individuales. Desde este concepto podemos concluir que la vida, Dios o la existencia tratan con cada uno de nosotros de

forma individual, y al mismo tiempo, dentro de un contexto de unidad y totalidad. Las olas son expresiones individuales y únicas del océano, pero nunca están separadas del océano.

Las glándulas, en general, son la metáfora corporal para esta naturaleza multidimensional de la vida en todo y en cada instante. Cuando nos identificamos con objetos que parecen separados, estamos en cierto sentido intentando separarnos de la vida. La vida es algo vivo, holístico, y un acto por completo consciente. Es hasta este punto que podemos percibir ciertas dificultades o desequilibrios en las glándulas.

Ya que esto es una perspectiva general sobre las glándulas, es apropiado que ofrezca algunas sugerencias generales para nuestro bienestar, es decir, que nos hagamos más conscientes de las cualidades que asociamos con varios objetos. Recuerda las experiencias para las cuales ese objeto es una metáfora. Un coche, por ejemplo, nos sugiere libertad personal, poder, movimiento, oportunidad o potencial creativo, comodidad, cambio, satisfacción y muchas otras cualidades que incluyen riesgo y aventura.

Al planificar tu vida, y todos lo hacemos en maneras diferentes aunque lo reconozcamos o no, céntrate primero en las cualidades que tú valoras y que deseas vivir, porque entonces las cantidades o los objetos se van a cuidar por sí solos. En términos funcionales, prepara una lista de las cualidades y determina cuáles tienen más valor para ti. Esto te ayudará a ser más consciente de las lentes perceptivas, a través de las cuales, tú como individuo miras la vida. También ayudará a que desarrolles otro tipo de relación con los objetos más cuidadosa, libre y desapegada. En resumen, la palabra «glándula» sería como decir que Dios aterriza o que lo físico y lo espiritual son uno.

También me he dado cuenta de que cuanto más escogemos basándonos en calidad y cualidades, la calidad de nuestras vidas aumenta en gran escala, en especial en términos de bienestar, a todos los niveles. Es más saludable, por ejemplo, comer en un entorno que uno considera bonito que comer la misma comida en un lugar menos atractivo. Cuando escogemos basándonos en la cualidad, parece que la vida nos presenta las maneras de lograrlo. Nos lo puede indicar a través de dinero, poder u oportunidades. Asimismo, cuanto más pensamos en términos de cualidades en nuestro dar, más son las oportunidades de cualidades que se nos presentan en nuestras vidas.

Eso sí, tiene que ser escogido, arriesgado y con lo que nos tenemos que comprometer; antes de estar de acuerdo o no con lo que digo, pruébalo primero. Es como decirle a una persona que no ha nadado nunca que el agua la apoyará, pero si se acerca a ella de otra manera. Todos nosotros, en especial los buenos nadadores, tenemos un respeto enorme al agua, al océano y a sus misterios. Dicho esto, ese respeto y esa conciencia no tienen por qué generar un miedo que nos paralice. Lo que sí requiere es otra perspectiva y un compromiso consciente a esa perspectiva; este nuevo enfoque

sobre cómo vivimos es lo que yo digo que afecta de forma directa a nuestra función glandular y también requiere compromiso y consciencia.

EL HÍGADO

La actual filosofía de vida, la suma total y dinámica de nuestras creencias personales.

En una sección, al principio de este libro, comentamos que el ser humano es una criatura que persigue realizar sus valores personales. También se mencionó que nuestras experiencias en el mundo se conocen mejor como metáforas, y que nosotros creamos nuestras experiencias o realidades personales según nuestras creencias. Con el hígado tenemos una metáfora para esta dinámica de vida. De nuevo vamos a comenzar la exploración de la metáfora del hígado con su simbología. Curiosamente, en inglés se llama *liver*, y también indica «el que está vivo»; y al revés incluye la palabra *evil*, el mal. ¿Curioso, no? La vida y el mal.

El hígado es una metáfora de nuestra filosofía actual de vida, la suma total de todas nuestras creencias. Cada uno de nosotros es un filósofo, en el sentido que representamos una red extensa de creencias y sistemas de creencias, a través de las cuales percibimos, evaluamos, juzgamos y respondemos. Es como decir que cada persona es una religión, y yo agregaría con el potencial de convertirse en un Dios.

Un punto clave en lo que se refiere a las creencias personales es: ¿hasta qué punto son conscientes? No me refiero a si están intelectualizadas o si son razonables, en términos de lo que la sociedad o la ciencia consideraría razonables, lógicas o hasta aceptables. En la vida tenemos cosas, como por ejemplo una mesa, que se pueden definir. También tenemos experiencias personales, como dulzura, que se pueden conocer e, incluso, etiquetar, pero que no son definibles.

Me acuerdo de mi amigo Arno, el hipnólogo. En una de sus demostraciones, él le da a un sujeto hipnotizado una patata o cebolla cruda diciéndole que es un jugoso melocotón. El sujeto entonces procede a comerse la patata cruda o la cebolla con la misma facilidad y gusto como si fuera un melocotón. Arno siempre tenía un cubo o una bolsa de plástico a mano, porque el sujeto al despertarse comenzaba a escupir y a echar las sustancias y los sabores de su boca. Para la mayoría de nosotros una patata cruda o una cebolla no tienen un gusto muy agradable. Arno también tenía sujetos imaginándose que estaban sosteniendo un vaso lleno de ginebra y les decía que se la bebieran. Para la audiencia no hipnotizada por supuesto que no había ni vaso ni ginebra. En pocos instantes, el sujeto manifestaba todos los síntomas de varios estados de borrachera que Arno utilizaba para hacer comedia con resultados graciosos.

Nuestras creencias son como sugerencias hipnóticas que producen hechos y experiencias relacionadas. En lo que más inconscientes son estas creencias, los hechos parecen separados o no relacionados con nosotros, ya sean agradables o no.

La psicología tradicional ha aceptado en gran parte el poder perceptivo y creativo de las creencias, aunque continúa la tendencia a asociarlas con lo que ellos llaman «mente

inconsciente».

Mi propia exploración y experiencia indican otra cosa. Sugiere que la mayoría, si no todas nuestras creencias operativas, están o muy conscientes o solo un poco por debajo de nuestra conciencia, y con una palabra adecuada o una estimulación la creencia sale a la superficie consciente. Lo que está claro es que no siempre estamos dispuestos a aceptar nuestras creencias como tales. Estamos convencidos de que así es como son las cosas. Es una experiencia que llamamos «realidad», cuando no es más que una creencia sobre la realidad que nosotros estamos viviendo.

Este es el caso, por ejemplo, del racismo. La persona que podemos considerar racista está convencida de que el objeto de su odio es inferior (o superior) y peligroso. En consecuencia, eso para él es su realidad personal. Él también encuentra argumentos (pruebas válidas, según él) de que lo vivido es un hecho. En relación con nuestras propias creencias, muchos, o bien la mayoría, estamos convencidos de que es una experiencia de la realidad. Creemos que algo fuera de nosotros no puede ser solo una creencia que estamos proyectando. La mayoría de nosotros nos solemos considerar realistas.

Quizá sería más correcto describir nuestra realidad despierta, como lo hacen muchos maestros, como un tipo de hipnosis o estado dormido. Este sonambulismo produce un sentido de falta de poder y tensión junto con encuentros con la vida que determinamos como buenos o malos o donde ganamos o perdemos.

Buda animaba a sus discípulos a que soltaran todas las creencias y que se convirtieran en un vacío disponible para el momento. A través de la respiración y la meditación, el budista intenta hacerse más consciente de su actividad mental, de sus creencias y, observando y estando más consciente, logra estar a la vez más desapegado, más vacío, como una tabla más rasa. Este proceso llega a su cima en el zen, donde uno puede vivir el estado de no mente, o no algo, o la ausencia total, que es la última fuente o proceso de vida, del cual somos una parte cambiante de un momento a otro. Es decir, que en cada momento solo está el que eres hoy; no salimos de ningún sitio y a la vez tenemos memoria del último momento. No se usa para tener un prejuicio sobre el presente.

Jesús habló de encontrarse a través de perderse, lo que otra vez apunta a la misma experiencia de vida. Encontrar el ser real, el cual indica Jesús, el budista lo llama «descubrir» o «ver» tu cara original.

Cada uno de nosotros tiene un marco fundamental de creencias a través del cual crea, percibe y vive su vida. La extensión de ese marco fundamental en nuestra vida cotidiana se convierte en una red de creencias que interactúan y se interrelacionan. Lo que ocurre, y lo que puede producir su hígado, es que cuando desarrollamos, crecemos e incrementamos nuestra conciencia y energía, estas creencias básicas ya no son

apropiadas. Si seguimos apegados a ciertas creencias y perspectivas de vivir que no son suficientemente amplias para quienes somos en el momento, podemos vivir problemas y limitaciones en nuestra vida a la vez que una afección de hígado como su metáfora comunicadora.

Un ejemplo sería el individuo cuyas creencias sobre él mismo, como su trabajo y estilo de vida, le producen mucho estrés y tensión; después del trabajo o durante la hora de comer, él se alivia este estrés con un par de martinis de ginebra. El alcohol es una metáfora para el espíritu. Hasta se llaman espirituosas. Ese ritual relaja a nuestro amigo y, por un tiempo, él ve el mundo como si fuera a través de lentes de color rosa.

Ese estado en verdad está dentro de él. El alcohol solo le facilita desconectar de su marco limitado y puntos de vista rígidos, y permite que su energía fluya. El error, por supuesto, está en que él asocia ese estado con algo externo (como las tensiones del trabajo que cree que son externas), con el alcohol como sustancia, más que como un espejo o metáfora para algo que está dentro de él y está intentando llamarle la atención.

Si él continúa de esta manera, reteniendo las mismas creencias, es posible que desarrolle una cirrosis hepática que le impedirá vivir una vida satisfactoria. En el proceso hasta puede convertirse en alcohólico, alguien que cree que está bajo el efecto de la sustancia. El alcoholismo, como vamos a comentar en la sección de enfermedades, es la única condición a la cual yo le aplico la etiqueta de «enfermedad espiritual». La sugerencia de Buda de liberar las creencias, aunque uno podría argumentar si en verdad es posible en lo que mantenemos un cuerpo físico, es ciertamente un enfoque válido, ya que le permitiría soltar esas creencias que no son apropiadas. Entonces podemos estar más disponibles para el momento, lo que algunas veces se llama la entrega del guerrero a la batalla, más que preocuparse por el resultado.

La respiración consciente, la meditación, el humor y el movimiento corporal son especialmente efectivos para ayudar a las condiciones del hígado, ya que incrementan el espacio interior y el silencio en nuestra vida por lo que se amplía nuestro estado despierto, nuestro poder y creatividad.

Otra cosa que vale la pena mencionar con relación a la filosofía personal es que la solemos confundir con un hecho intelectual que puede o no aplicarse a la vida real. A muchos de nosotros nos gusta comentar diferentes filosofías, de la misma manera que si estuviéramos comparando varias obras de arte. Esto está bien, y se puede aprender mucho, pero solo si reconocemos que nosotros también incorporamos una filosofía o lentes de vivir que están compuestas de nuestras creencias. Es entonces cuando estas conversaciones pueden ser iluminadoras y, quién sabe, hasta nos permitan cambiar nuestras creencias.

Este tema de liberar o cambiar creencias es muy significativo. Muchos psicólogos creen, por ejemplo, que lo que en realidad creemos sobre la vida está tan metido en

nuestro inconsciente que ya ni tenemos acceso a esa información. Es más, este punto de vista dice que cambiar creencias es difícil o casi imposible.

Mi propia experiencia es que este punto de vista y quienes lo comparten están bastante equivocados. Podemos cambiar nuestras creencias y no es difícil. Lo que sí puede ser difícil, por lo menos al principio, es ser esa nueva persona, en especial en las relaciones con amigos y familiares que esperan ciertos patrones de comportamiento de nosotros, de la misma manera que nosotros los esperamos de ellos.

Lo que es necesario es hacerte consciente de las creencias, la respiración consciente y la meditación, etcétera, lo que sería un proceso de limpieza excelente. Solo la conciencia creada por el proceso nos permite empezar a liberar creencias. También crea el espacio para nuevas decisiones. Recomiendo que las cuatro preguntas básicas sean decisiones de creencias que uno puede empezar a explorar y arriesgar. El riesgo es la palabra clave para empezar a vivir la nueva creencia como si fuera un hecho, y a la vez, se continúa con la limpieza o el proceso de vaciarse.

De esta manera, toda creencia que no esté al nivel energético de estas cuatro preguntas básicas empezará a salir y posiblemente también a liberarse. Como sugerencia práctica, aunque para muchos les suene poco práctica, recomiendo un cambio de entorno, un cambio de mundos, como mudarse a otra ciudad, donde puedas explorar y expresar la nueva persona que eres sin previas expectativas de otras personas. Antes de hacer esta mudanza, te recomiendo un período de varios meses de trabajo interior, para que seas bastante diferente en el nuevo entorno. Quizás en ese momento ya no sea necesario o la vida pueda darte una oportunidad para un cambio mayor en tu entorno. Lo importante aquí es darnos cuenta de que cada uno creamos nuestras experiencias de la vida y lo hacemos según nuestras creencias, en lugar de ser víctimas del azar, las circunstancias o las casualidades.

La idea de poder saber y cambiar una creencia está muy asociada con la cualidad de libertad, siendo y sintiéndose libre para escoger, para escoger y vivir la experiencia de los canales personales a través de los cuales tú le aportas a la vida o permites a la vida que fluya a través de ti de una manera satisfactoria. Esto solo es reconocer que siempre habrá desafíos, pero que estos son placenteros y escogidos libremente.

LOS HUESOS

Nuestro sentido de unidad; unirse y ser uno.

Los huesos y sus interconexiones, y el esqueleto humano, son los que dan a nuestro cuerpo la estructura a través de la que nos movemos y funcionamos. En términos físicos y estructurales, los huesos nos dan individualidad. Aquí observamos una paradoja; la unidad o el no estar separado es la fuente de la expresión individual y distintiva.

Los problemas en los huesos se relacionan con conflictos de no sentirnos unidos o sentimientos de separación. También se relaciona con creencias cuyo origen está basado en la idea de la separación. Lo que por lo general llamamos «idea de separación» está muy conectado con todas las condiciones que se relacionan con los huesos. Abraham Lincoln dijo que «una casa dividida contra sí misma no podía mantenerse de pie», y muchos de nosotros nos podemos relacionar con este sentimiento de estar divididos o en contra de nosotros mismos.

Si exploramos la idea de unidad, nos damos cuenta de que es una unidad creativa y dinámica. Aquí la metáfora del océano nos puede servir. El océano es dinámico, cambiante y está en constante movimiento. Es la casa para millones de formas de vida, incluyendo mamíferos, peces, plantas y minerales. El océano es su propio mundo o universo, y también es parte del planeta Tierra que se relaciona con el mundo de la superficie: montañas, valles y ríos. En este contexto metafórico, podemos imaginarnos como olas individuales. Olas que suben, por supuesto, y que tienen características particulares en términos de altura, forma y movimiento (pregunta a cualquiera que haga surf), y que en un momento dado se unen otra vez con el océano. La ola siempre estaba conectada con el océano. De hecho, el océano implica movimiento y las olas implican océano. Hay una distinción, pero nunca una separación.

El océano es un espacio dinámico de potencial y está constantemente expresando ese potencial de una manera infinita. En inglés, la palabra *wholeness* incluye la palabra *hole* o espacio. Es ese espacio, ese *hole* o espacio para la vida que es tanto nuestra fuente como nuestro centro.

Imagínate una rueda. El centro de una rueda es un espacio vacío y desde ese centro la rueda se realiza como una posibilidad. Nuestra propia unidad también está enraizada en un vacío o espacio que va más allá de la posibilidad de entenderlo intelectualmente. También podemos saber que estamos conectados o que somos una extensión o una expresión individualizada de eso. Es un cielo infinito. Algo que incluye todo, pero que, a la vez, es un vacío, una no cosa. Nuestro cielo interior se conecta con el cielo externo. Solo hay un cielo. Jesús dijo que para encontrarte primero tenías que perderte. Hoy, con todo el interés que hay en cursos de autorrealización, podríamos confundir la idea de encontrar o realizarte con la idea de que hay algo llamado el ser. Un algo, como en una

caja que se puede localizar en algún lugar cerca del ombligo.

La autorrealización tiene sentido solo dentro del contexto de que no hay un ser que realizar, es algo que cambia de forma constante, un hecho creativo del cual somos parte, y se observa a través de un sentido de conciencia individualizada. Es la gota de agua sabiendo que es tanto una gota y también el océano. Esta conciencia de un momento a otro es la fuente de un conocimiento continuo y, en lo físico, de una energía enorme. Este despertar a nuestra fuente sin fuente es lo que se ha llamado «iluminación». También está acompañado por una experiencia de silencio que se puede vivir y, al mismo tiempo, está más allá del poder de las palabras para describirlo. Es en este despertar cuando sabemos que somos seres espirituales, con un potencial humano sin límites.

La mayoría de nosotros parece que tenemos estos momentos de darnos cuenta de la unidad, de estos momentos de despertar. Y también es el caso de que la mayoría vuelve a quedarse dormida de nuevo. Estos momentos de estar despierto se han llamado «Sartori», en Oriente, y «experiencias cima» en Occidente. Es una pequeña vista de lo que es y de lo que ha sido siempre. La iluminación o *samadhi* se produce cuando este despertar es permanente. Estamos conscientemente unidos con el cielo. Siempre estamos cambiando en y con el momento. Estamos llenos de vitalidad y alegría de la vida misma, creando y compartiendo a través de nuestros cuerpos, pero sin identificación o apego. Este es el momento en que todo deseo se libera. El deseo surge cuando no estamos satisfechos. Cuando una satisfacción dinámica y cambiante está presente, el deseo no lo está.

Las condiciones de los huesos, como un hueso roto, reflejan un fuerte sentido de separación de las cualidades y experiencias asociadas con esta parte metafórica del cuerpo. Una pierna rota se relaciona con las cualidades y experiencias que nos dan el sentido de movernos hacia delante. Un hueso roto en un dedo se relaciona con el dar, como parte de la mano, y también con la metáfora específica de ese dedo. Los alimentos del alma son excelentes para hacer más rápida la sanación del hueso roto, en especial el humor y la risa.

LOS INTESTINOS

Cómo nos enfrentamos a los desafíos personales, nuestra predisposición y nuestras resistencias.

Vamos a considerar que lo que llamamos vida, y nuestra vida, es en verdad una serie de instantes cambiantes, como los fotogramas de una película de cine cuando se proyectan y parecen continuos y fluidos.

Los yoguis dicen que con cada respiración hay una muerte y un renacimiento. Esto podría resonar dentro de nosotros como una verdad fundamental. Al mismo tiempo, casi es un hecho que casi nadie vive su vida reconociendo que cada momento, y también él mismo, es completamente nuevo.

Lo que notamos más que nada es que después de algún período de tiempo reconocemos y observamos cambios significativos en nuestras vidas. Hasta podríamos reconocer que no somos la misma persona. Indico literalmente que no somos la misma persona con algunas experiencias más, algún nuevo conocimiento o algunas canas. Podemos decir que hemos renacido y a la vez tener conciencia de nuestra vida pasada inmediata. (Esta vida pasada estamos viéndola de forma bastante diferente, ya que estamos enfocados en nuestra perspectiva del presente y de sus valores.)

Cada tradición espiritual, de alguna manera, reconoce esta experiencia válida de muerte y renacimiento consciente, dentro de más o menos el mismo cuerpo (dando por hecho que no es el mismo cuerpo), pero no exploraremos esto último por el momento. Déjame ofrecerte otro ejemplo: cuando hervimos agua, su temperatura empieza a incrementarse en el momento en que encendemos el fuego. Ahora bien, en el instante en que la temperatura llega a 100° C, hace un salto cuántico a vapor; ha cambiado de dimensión, ha muerto como agua y ha renacido como vapor. El cambio constante es el proceso de calentar el agua. Lo que notamos son los cambios en la temperatura y, por supuesto, cuando el contenido de la cazuela se ha convertido en vapor y esta está vacía.

Cada cambio en la temperatura también se puede ver como un momento de desafío creativo y nuestra respuesta a ese desafío puede ser de aceptación o de resistencia. El hecho para nosotros, igual que lo es para el agua, creámoslo o no, es que la temperatura se está incrementando y, en algún punto, nosotros también nos convertiremos en vapor o en su equivalente psicoespiritual. Esta metáfora me gusta especialmente, porque el planeta y el cuerpo humano están compuestos de un 80 % de agua. El centro de la Tierra, al igual que el nuestro, es fuego. Los dos somos como gotas de agua, encajando una llama o chispa de la vida.

Los intestinos son una metáfora de los desafíos personales y en cómo nos involucramos emocional y creativamente con estos desafíos. El intestino grueso o colon se relaciona con nuestro marco de unidad o de separación. El intestino delgado se

relaciona con el contenido específico o la experiencia directa del drama que está ocurriendo, y de cómo fluimos o lo resistimos, si estamos desapegados o apegados al posible resultado. Cuanto más desapegados estamos, más podemos nutrirnos de la esencia del acontecimiento. Cuanto más apegados estamos y más esfuerzo y lucha se involucra, más nos enfrentamos con la muerte, andamos de espaldas, en lugar de renacer o mirar hacia delante.

La vida está en un cambio constante, por lo que también podemos decir que es una serie de desafíos constantes. Sobre este tema hay dos comentarios que vale la pena mencionar: primero, si creamos nuestras experiencias de la realidad a través de creencias que proyectamos en el mundo, entonces lógicamente los desafíos de la vida serán, en esencia, dramas personales creativos.

Otra manera de mirar esto es que nuestra red de creencias genera nuestras experiencias personales, en términos de cómo nos parece que cambia la realidad. Estos cambios y desafíos sirven para ponernos en contacto con nuestras creencias. También nos dan la oportunidad de cambiar esas creencias que nos limitan o que ya no son apropiadas para nosotros.

En la medida en que podamos empezar a reconocer las experiencias personales como reflejos de nuestras creencias más que la realidad en sí, se hace más fácil cambiar nuestro punto de vista, en lugar de resistirnos a una situación en particular a través de juzgarla como algo bueno o malo. Liberar el juicio y las creencias fijas o limitadoras van de la mano. En este proceso podemos ver las dos primeras de nuestras cuatro preguntas básicas.

Imaginate que estás viviendo una situación que encuentras desagradable; la aceptas como un reflejo de tus creencias, aunque quizá no sepas exactamente cuál. Algunas veces solo esta aceptación permite que la creencia se haga consciente. Pero vamos a asumir que este no es el caso; el segundo paso es ir a la primera pregunta: ¿cómo me está apoyando esto ahora o en el futuro? En la mayoría de los casos, preguntándonos esto de forma sincera se produce algún tipo de respuesta o percepción. A menudo esa percepción puede ayudarte a cambiar la forma de ver la situación. Si esto te parece un poco mágico y algo que no es claramente razonable, entonces, quizá, la vida y nuestra experiencia de ella se acercan más a lo que llamamos «magia» y menos a lo que podemos llamar «hechos objetivos».

Lo obvio es que pruebes lo que te estoy recomendando más que pensar si tú, como parte de tu experiencia anterior, estás de acuerdo o no. Recuerda que tu experiencia pasada también estaba basada en creencias y percepciones. Y eso no tiene más realidad que la situación en el momento en sí, aparte de que tú no insistas en que lo tiene. Así que no es solo que el presente y el futuro se puedan cambiar, sino que también el pasado se puede cambiar. Todo cambio empieza en el presente, donde reside tanto el poder de uno

como el poder de la vida.

El segundo punto que vale la pena comentar se refiere a si se puede encontrar un método o punto de vista fundamental para reducir la resistencia que traemos a situaciones nuevas, lo que los psicólogos han llamado el factor RC, o resistencia al cambio. Dicho de forma más positiva, ¿hay alguna raíz fundamental desde donde surgen todas nuestras resistencias específicas?

Mi respuesta o perspectiva es que lo que estamos haciendo es resistirnos a la misma vida física y, en concreto, a nosotros mismos.

Ten en cuenta que aceptamos externamente esos hechos que son metáforas para lo que encontramos aceptable en nosotros y resistimos lo que resistimos en nosotros mismos. En este punto podemos decir que la autoaceptación, liberar el apego a la personalidad y estar en el momento todo se junta. La clave, por supuesto, está en la autoaceptación. Ahora bien, la autoaceptación, como muchos otros procesos fundamentales de la vida, es más una consecuencia que un resultado de una acción directa. Gurdjieff dijo que lo que podíamos hacer como acción directa era acordarnos de nosotros mismos. Él lo llamaba «automemoria», e incluso, hasta recomendaba un método. Gurdjieff decía que durante treinta veces al día uno debía parar y acordarse de sí mismo. El proceso entero toma unos cinco minutos al día. Recomiendo para este proceso que cojas 30 granos de café, por ejemplo, y los pongas en el bolsillo izquierdo. Entonces, 30 veces al día, en medio de tus actividades, simplemente paras, tomas una respiración profunda y consciente y observas la actividad del momento. Como un ritual interior, repetir tu nombre te puede ayudar —yo soy fulano y estoy aquí en la esquina de esta calle—; toma otra respiración y continúa con tu actividad. Esto toma unos 10 segundos, que multiplicados por 30 son 300 segundos o cinco minutos al día. Cada vez que paras, coge un grano de café de tu bolsillo izquierdo y ponlo en el bolsillo derecho. Haz este ejercicio de forma consciente durante tres meses y vas a notar cambios significativos en cómo te encuentras y cómo vives tu experiencia y tu realidad personal.

También es posible que leer sobre este proceso ya pueda producir alguna resistencia interior. Si es el caso, obsérvala. También es importante observar nuestras resistencias más que actuar sobre ellas (juzgar como bueno o malo es un tipo de acción y puede determinar otra acción o actitud). Observar y ser van juntos. Hasta los físicos cuánticos han reconocido y han dicho que el universo depende del observador.

Los intestinos, al igual que nuestras creencias, son metáforas emocionales. Los intestinos procesan o transforman nuestra comida que, en esencia, son una serie de metáforas emocionales. Los intestinos, junto con el área abdominal entera, y los órganos relacionados, están primariamente relacionados con un enfoque emocional y están asociados con creencias y sentimientos.

Ya que los intestinos se relacionan con los cambios y los desafíos, también podemos

decir que se relacionan con nuestro sentido de poder personal; una definición útil del poder personal sería que se trata de una interacción de creencias, creatividad, miedos y resistencia al cambio, o la aceptación y estar en el momento.

Cuando se tiene seis años, por ejemplo, cruzar una avenida con mucho tráfico indica un desafío importante, muy diferente de lo que representa para un adulto. El hecho es el mismo, pero nuestra percepción, nuestra autoaceptación con relación a ese acontecimiento y nuestra idea de poder personal, son diferentes y producen una experiencia distinta. En el sistema hindú de los *chakras*, el área abdominal es el tercer *chakra*, y se llama el *chakra* del poder. En la tradición japonesa, el *hara* o fuente de poder personal se localiza unos 2-4 cm por debajo del ombligo. Esta es un área en la que la creatividad, el miedo, el poder, la vulnerabilidad, las resistencias y la aceptación están concentrados. Es también un área de equilibrio personal y de estar centrado. Junto con la respiración consciente, los ejercicios abdominales tienen mucho valor, porque centran tu atención creativa en esa zona y, a la vez, en las creencias y resistencias en tu vida.

Hablando de ejercicios, recomiendo hacer de 30 a 50 abdominales al día; no se tienen que hacer seguidos y pueden hacerse 15 o 20 abdominales dos o tres veces al día. Estos ejercicios te permiten, a través de las relaciones metafóricas, obtener más beneficio, ya que se enfocan de manera personal, consciente y creativa en esa zona del cuerpo y en la parte de la vida que representa.

En la sección de enfermedades vamos a tratar las condiciones relacionadas con el área abdominal, el estómago y los intestinos. De nuevo menciono el valor de apuntarte de forma consciente a un programa de acción personal en relación con los alimentos del alma. Esta es la mejor medicina para este tipo de condición, sin tener en cuenta si es o no es seria. Las personas con cáncer de estómago o de colon pueden beneficiarse especialmente de ella y no solo sentirse aliviadas, sino hasta curadas a través de este método de cambiar la percepción de ellos mismo y de su vida. De los doce o más alimentos del alma que se indican, los más efectivos para las condiciones del área abdominal son la respiración consciente, la meditación, los ejercicios, la risa, el arte creativo y el movimiento corporal o baile.

LA COLUMNA VERTEBRAL

Nuestra aceptación o resistencia al fluido del poder de la vida que pasa y se expresa a través de nosotros, nuestra conexión con la Tierra y el cosmos.

Nuestra conexión con toda la vida se puede decir que es directa, por lo menos en el sentido de que nunca estamos desconectados. Ahora bien, el proceso de actualizarlo aparenta como algo que fluye, que gira de modo horizontal y lo incluye todo.

La columna es la metáfora para esa conexión fundamental y poderosa con todo lo que hay. Es tanto una conexión con la Tierra y las cosas físicas como lo es con el cosmos, la totalidad y con las esencias y fuentes no materiales.

Según los místicos hindúes, la base biológica del genio descansa en la base de la columna, cerca del coxis. En el Oriente se le llama *kundalini*, que indica la serpiente dormida o enrollada. En China también se refieren a ellos como el dragón de fuego. En el misticismo occidental este flujo energético se llama Espíritu Santo o luz interior.

Con la excepción de los quiroprácticos y algunos otros modelos de medicina alternativa (incluyendo esta), la medicina occidental no reconoce esta fuerza que cambia la vida, como algo que existe y fluye dentro de la columna vertebral. La medicina oficial solo acepta lo que puede ver, es decir, que existe una red de nervios dentro de la columna, algún tipo de sistema eléctrico, así como una organización de vértebras. Es irónico y hasta gracioso que el símbolo médico, la famosa vara de Hermes Trismegisto, incluya dos serpientes enrolladas hacia arriba. Los médicos occidentales dicen que esto es un simbolismo mítico, sin ninguna relación con el cuerpo físico, como lo entiende la ciencia moderna. Los médicos se olvidan, o escogen ignorar, o son ignorantes del hecho de que Hermes era un ser iluminado con la capacidad de ver dentro de las diversas dimensiones del cuerpo humano, de una manera más discernible que con una máquina de rayos X. Esta capacidad, curiosamente, es un potencial que poseemos todos y que enseñó en los cursos que se relacionan con esta materia.

Personalmente me gusta la imagen de la columna como un canal energético lleno de fuerza vital y fluida que se puede transformar o transmutar a través de la conciencia personal. Me he referido a esta transmutación alquímica comparándola con subir en un ascensor, desde el sótano hasta el ático.

En lo que más se mantiene la columna vertebral recta, permitiendo que nuestra conciencia se extienda, tanto hacia arriba como hacia abajo a la infinidad por este canal, más nos parecerá que estamos participando de manera directa en la creatividad de la vida. La respiración y la observación son las claves para ser más conscientes de la metáfora de la columna, como un tipo de varita mágica o varita divina.

Los problemas de la columna se relacionan, por lo general, con nuestra aceptación o resistencia a nuestro poder personal. Dependiendo a qué nivel o vértebra nos indica si la

condición es física, emocional o mental (véanse las referencias relativas a la espalda).

Además de la respiración consciente y la meditación, los masajes de espalda y los estiramientos son maneras excelentes de apoyar y relacionarse con este poder metafórico. También ayuda de vez en cuando colocar un pequeño trozo de cuarzo ahumado en el punto más bajo, justo encima o por debajo del coxis. El cuarzo ahumado es un poco radiactivo al igual que lo es la energía vital que fluye a lo largo de la columna. A través de un tipo de resonancia, el cuarzo activo estimula el fluido de esta fuerza vital. El efecto de llevar un pequeño trozo de cuarzo ahumado por unas horas es físicamente notable y produce una estimulación y claridad en la percepción. Es muy notable durante la meditación, después de algunos minutos de estiramientos y respiración consciente.

LA VEJIGA

Es una metáfora de nuestra habilidad y disposición a empoderar a otros.

Empoderar a otros y ser generosos en lo que damos están estrechamente relacionados y hasta podría tratarse de la misma cosa. La diferencia está en la conciencia de cómo lo que damos puede empoderar a la otra persona. También es un regalo desde nuestro poder. Algunas veces nosotros damos, pero no lo hacemos de forma poderosa, como cuando nos sentimos obligados, o no creemos que sea lo que realmente hemos escogido, o se trata solo de una obligación o circunstancia no escogida por nosotros.

Todas las interacciones e interrelaciones dinámicas de la vida siempre nos apoyan de alguna manera, o nos dan poder, aunque no siempre sea aparente.

Esto puede incluir algo sencillo, una conversación o algo más impactante, como un accidente de coche.

Esta visión de empoderar de forma creativa, constante y dinámica, se puede considerar parte del proceso evolutivo; el proceso de cambio constante y evolutivo. Este es un proceso en el que cada criatura crece o se mueve hacia delante y hacia arriba. Es como si la vejiga representara una escalera y nos dijera: sé como una escalera para el movimiento evolutivo de los demás, para ayudarlos a alcanzar nuevos niveles en algún aspecto de su ser.

Con las condiciones de la vejiga, las creencias que tiene el paciente relacionadas con el poder personal, la autoestima y la generosidad son claves. También lo son experiencias específicas en las que estas cualidades y valores fueron aceptadas como algo propio.

Una de las condiciones más comunes que afectan a la vejiga son las infecciones. Hablamos sobre las infecciones de una manera más amplia en la sección de enfermedades. Aquí solo voy a indicar que siempre se relacionan con creencias y experiencias que uno ha juzgado como falta de afecto, en cualquier forma o lugar que pudiera haberse manifestado. Por ejemplo, cuando uno no se siente apreciado también está sintiendo esa falta de afecto. Es como si el individuo se dijese a sí mismo y, quizás al otro: «Si en realidad me conocieras y te interesaras por mí, tú me apreciarías y también valorarías mis esfuerzos y mis mejores intenciones; pero como no me aprecias, considero que yo no te importo».

Esto puede estar por completo equivocado en términos del otro. Aun así, hacemos ese juicio y creemos que es así. Hay otras formas en las que también podemos percibir falta de afecto.

Ten en cuenta que primero tenemos esa creencia y, entonces, se manifiesta externamente; el otro en realidad nunca es la causa, sino un reflejo o maneras de actualizar nuestras propias creencias y puntos de vista.

La vejiga retiene nuestra orina, algo que representa tu interior, y tu capacidad de fluir

de forma cálida. Beber grandes cantidades de agua, solarizada o cargada con cuarzos y gemas, es excelente. La cornalina, un miembro de la familia de las ágatas, es una buena piedra para usar en las condiciones de la vejiga. También se puede combinar con una amatista en la misma botella.

Nuestra relación con la verdad, los hechos y con nuestro sentido de ganar y perder.

Por debajo de todo crecimiento, desarrollo o evolución, hay una búsqueda fundamental o movimiento hacia la verdad. En términos de nuestra evolución personal, podemos llamar a esto un movimiento negativo, en el sentido de que no es que la verdad se añada, sino que la ilusión y las creencias limitadoras se liberan o eliminan. El comentario de Miguel Ángel de que la escultura (la verdad) ya estaba en el mármol y que él solo se limitaba a quitar lo que no era parte de la escultura, también se aplica al desarrollo humano.

Es este liberar las limitaciones lo que crea más espacio en nuestras vidas y en nuestra relación total con la existencia. Por fin, como dicen los hindúes, nos convertimos en un bambú con nueva vida pasando a través de nosotros a cada instante. Quizá sería mejor decir que podemos ser conscientes de cómo la vida nueva fluye a través de nosotros en cada momento y solo necesitamos aceptarlo.

La idea de liberar limitaciones, de ser consciente en el momento, puede sonar magnífico e idealista o, incluso, poco práctico. Podría parecer no productivo, indulgente y hasta caótico estimular miedo y preguntas relacionadas con nuestra supervivencia.

Ahora bien, imagina la posibilidad de una perspectiva inversa, o sea, que esos miedos de ser no productivo, indulgente, caótico o temer por nuestra seguridad física y supervivencia ya es lo que creemos. Imagina que lo que estamos viviendo y sintiendo son emociones relacionadas con esas creencias.

En ocasiones todos hemos oído a alguien decir que si tuviera bastante dinero no haría nada, solo viviría, pero es imposible no hacer nada. Hasta quedarse acostado en la cama todo el día es hacer algo. El hecho de que estemos vivos ya es en sí un hacer. Lo que acabo de decir implica algunas cosas curiosas sobre la visión de la vida, y que muchos de nosotros compartimos, aunque sea una visión limitada; por ejemplo, el dinero es una metáfora de poder, específicamente poder en el mundo material. Así que lo que la frase está diciendo es que «si tuviera suficiente poder personal no haría nada, solo viviría».

Lo que dije antes sobre el ser humano, que es una criatura que busca realizar sus valores, también puede expresarse como que intentamos realizar nuestros valores de una manera que nos aporte poder personal o alinear nuestra energía con las energías y las posibilidades de la vida. De hecho, el poder personal y el sentido de libertad en el momento son conceptos muy similares. También agregaría que un verdadero sentido o sentimiento de poder y el sentido de estar lleno o satisfecho van de la mano. En esos momentos, cuando nos sentimos llenos de vida y satisfechos, solo estar vivo es suficiente; lo apreciamos y estamos en gratitud y a la vez sin deseos. También es cierto que para la mayoría de nosotros estos momentos duran poco.

En estos momentos de ser puros y poderosos no hay ningún sentimiento de ganar o perder, ni hechos separados, solo un momento que se puede llamar un momento de la verdad. Hasta la idea de un yo separado desaparece en estos momentos cumbre; somos conscientes del testigo y también del que participa por completo en algo mucho más grande que la idea de un ser.

Hay una diferencia vivencial significativa entre ser y creer. Cuando somos, hay una percepción abierta y directa de la dinámica total del momento. No se puede expresar en palabras, pero se puede conocer y vivir. Con el creer nos enfocamos en los aspectos de todas las posibilidades disponibles y lo juzgamos, lo que resulta en un sentimiento personal de ganar o perder. Cuando Jesús dijo «no juzgues» o cuando Buda expresó «suelta todas las creencias», ambos están diciendo lo mismo. Jesús se centra en el efecto del juzgar, y Buda parece indicar la causa, las creencias que resultan de ese juzgar.

Aunque nosotros creamos nuestra experiencia de la realidad a través de nuestras creencias, la mayoría tenemos creencias que nos limitan, y estas requieren liberarse. También es cierto que en el nivel más profundo de nuestro ser, lo que podríamos llamar creencias de «marcos fundamentales» están relacionadas con la dimensión física de la vida y la existencia humana. No tenemos que preocuparnos sobre esto o hacer algo sobre ello.

Liberar creencias y crear más espacio van de la mano, una vez que estamos dispuestos a aceptar que la vida es, por fin, un misterio y que quizá la única cosa que parece ser cierta es el cambio o una recreación de la realidad continua de un momento a otro.

Los alimentos del alma tienden a crear espacio y a la vez facilitan la liberación de la creencia que interfiere: que somos un ser separado, sin perder, al mismo tiempo, nuestra identidad individual.

Lo de liberar la idea del ser también conlleva liberar todas las creencias asociadas con esa idea del ser. Esto incluye las características de la personalidad.

La realización personal y el desapego son la misma cosa. Dicho de otra manera, una vez que el ser se quita del medio el resto de la vida llena el espacio.

Primero, hay que centrarse en cada uno de nuestros espacios de vida como una cosa primaria. Estos espacios incluyen tu mente, tu casa, tu cuerpo, tu coche y tu espacio de trabajo. Estos espacios se deben mantener limpios y claros en cada momento. El aforismo de que la limpieza te acerca a Dios tiene mucho mérito. Una de las mejores inversiones que puedes hacer es tener una o más personas que sean responsables en distintos momentos para mantener todos tus espacios claros.

Podrías ver cada una de tus actividades como algo que crea espacio o lo ensucia para otros igual que para ti mismo. En este sentido, el otro y tú sois el mismo. Yo sospecho que Jesús tenía esto en mente cuando dijo: «Lo que le haces al más pequeño de los

hombres también me lo haces a mí».

La tensión contrae y produce estar cerrado. Poder y el poder de estar abierto y relajado son similares. Quizá «poder» quiere decir el poder de relajarse. Libertad y relajación van juntas.

El agua, entre sus muchas cualidades físicas y metafóricas, está asociada al fluir y a la relajación. Nadar a menudo o tomar un baño caliente pueden ser sanadores y empoderar a muchos niveles. Es una práctica muy buena para las personas que tienen problemas en las glándulas linfáticas. La respiración consciente y la meditación en una bañera con agua caliente también pueden ser muy efectivas y creativamente inspiradoras. Estos baños calientes deben estar seguidos de una ducha de agua fría.

Escribir es otra actividad que crea espacio. Recomiendo un método que consiste en comprometerte durante tres meses a escribir por lo menos una tarjeta o carta diaria y enviarla. Es una práctica fácil y satisfactoria una vez que te organizas un poco. No importa tanto el contenido de lo que escribes ni a quién; escribe solo lo que ocurre contigo. Esta técnica también es excelente para desarrollar la capacidad de escucharnos interiormente y desarrollar otras capacidades intuitivas.

Otra sugerencia es que te vayas acostumbrando a mirar los espacios que hay alrededor de las personas más que a mirarlas directamente a ellas. El espacio que las rodea las incluye y es tanto más amplio. Observar el espacio que hay alrededor de una persona es como estar mirando desde el espacio que hay dentro de ti. Es un contacto más consciente con tu verdadero ser o alma.

Por último, recomiendo hacer un esfuerzo consciente y comprometerse para lograr la calidad de vida más elevada para ti y para los demás. Esto incluye a los objetos que escoges y que cuidas. Tratar con los objetos en términos de calidad o de cualidad hace que no te apegues al objeto o, todo lo contrario, que te conviertas en un materialista. Considerar los objetos personales en términos de sus cualidades, en especial su belleza, nos permite la experiencia de ese nivel de percepción cualitativa de forma más amplia en las otras zonas de nuestra vida.

Las glándulas linfáticas se puede decir que son una metáfora del aspecto ilusorio de la vida. Liberar el ser y centrarse en el espacio es un compromiso de liberar la ilusión y también de aceptar la experiencia de la verdad en cada momento.

LA LENGUA

Ego, participación, nuestro sentido de sabor para la vida.

Hay un viejo dicho (originalmente se aplicaba a los fanáticos de las dietas, pero aquí también es válido) según el cual «en la vida no es tanto lo que te pones en la boca, sino lo que sale de ella». El habla y la lengua están muy relacionadas, tanto en función como en términos metafóricos. También podemos notar que cómo nos expresamos y específicamente transmitimos nuestros puntos de vista, y cómo decimos lo que decimos, son indicaciones del sabor que tiene para nosotros la vida. Si la vida nos parece amarga, una lucha, un valle de lágrimas y, en esencia, antagónica, entonces nuestros comentarios tendrán ese sabor.

El ego, en un sentido general, se puede considerar como nuestro sentido de separación. Esto a veces se confunde con nuestro sentido de individualidad, pero no es lo mismo. Es posible ser un individuo o alguien autorrealizado, sin sentirse separado o aislado de otros o de la vida en general. Es una paradoja, aunque real, que la distinción entre individuos no presuponga el sentido de separación. En una familia armoniosa, por ejemplo, cada miembro tiene una personalidad distintiva y desempeña varios papeles y hace distintas tareas, pero se mantiene el sentido de unidad dentro de la familia. Obviamente, la vida siempre está llena de desafíos, en nuestras familias, en el trabajo y en otros lugares. Cuanto más nos resistimos a estos desafíos, menos nos comprometemos y participamos en ellos, más tendemos a sentirnos como víctimas, separados y sin apoyos. Por el contrario, cuanto más nos involucramos en los desafíos del momento, más experimentamos la alegría creativa y el humor de la unidad y el apoyo de la vida.

Me parece útil ver el ego o nuestra identidad mundana como algo similar a la corteza de un árbol. Es la conexión con el mundo externo. Necesita estar en equilibrio, ser tanto fuerte como flexible. Este equilibrio resulta de nuestra disposición a estar y a vivir el momento. Esto requiere comprensión y una práctica diaria. La práctica diaria, entre otras cosas, genera poder personal para hacer y para relajarse en el momento. Este poder se genera a través de lo que yo llamo los alimentos del alma. Entre otros beneficios, la práctica de estos alimentos tiende a generar un silencio interior como base, tanto para escuchar como para hablar.

Hay una diferencia notable y distintiva cuando hablamos desde una reacción o identificación de nuestro ruido interno a cuando hablamos desde el silencio. Hablando desde el silencio, tendemos a estimular una resonancia silenciosa en los demás. Las palabras de un maestro iluminado se puede decir que vienen desde su silencio, casi como si solo existiese el hablar sin el que habla. Cuando escuchamos a un maestro, nos podemos sentir como si él o ella estuvieran verbalizando y exteriorizando lo que nosotros

sentimos en nuestros corazones. En esos momentos nos podemos sentir unidos con el que habla y, a la vez, disfrutar y apreciar nuestra distintiva individual, igual que la del maestro. A veces se dice que los maestros no tienen ego. También se podría decir que sus egos son fuertes y a la vez flexibles y pueden incluir a toda la vida.

Las enfermedades o condiciones de la lengua, incluyendo el morderse la lengua, se relacionan con el ego y con el ruido. El ruido y el ego casi se pueden considerar sinónimos. El deseo o la sensación de que nos falta algo también están relacionados tanto con el ego como con el ruido. Cuanto más silenciosos estamos internamente, mayor es la capacidad de ser en el momento; también podemos encontrar que el momento nos llena, lo que es más que suficiente.

El silencio interior nos permite saborear tanto nuestra comida como el resto de la vida, y eso incluye un sabor del más allá.

LOS MÚSCULOS

Transformación, expresión creativa, el grado hasta donde nos sentimos con la habilidad para crear nuestra propia realidad o las experiencias de vivir, generosidad.

En pocas palabras, los músculos se relacionan con la acción y con el hacer. También es relativamente fácil observar cómo una acción o un hacer es el resultado final de un proceso creativo, transformador, enfocado a participar en algún cambio, al cual le estamos dando nuestra atención. Es como crear una realidad de forma generosa.

El hacer es una actualización física que también implica una responsabilidad o una relación responsable con lo que se hace o se actualiza. Es interesante que una de las cualidades positivas que asociamos con los músculos sea la de un buen tono muscular, una palabra que implica sonido o escuchar y color. Las dos sugieren la posibilidad de armonía.

La acción o el hacer, cuando son apropiados al momento, parecen tener un color y una armonía que otras acciones no tienen, en especial esas que son forzadas. Desde la perspectiva del que toma la acción, si esa es armoniosa y fluida, parece sin esfuerzo lo que en el zen llaman un «no hacer», donde hay una ausencia de resistencia y hasta de la personalidad de quien es el que resiste.

En el uso cotidiano de la palabra los músculos se asocian con poder y fuerza. En términos de metáfora podemos observar que tenemos tanto músculos físicos o externos y un tipo de fuerza interior o músculos desarrollados a través de nuestras experiencias que nos desafían.

Estamos afrontando desafíos todo el tiempo. Algunos son nuevos, otros familiares y algunos, aparentemente, más drástico o arriesgados. Estos desafíos, aunque a menudo incluyen aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales, en distintos grados, están por lo general enfocados a uno o dos aspectos. Nosotros tendemos a relacionarnos con desafíos en términos de las características que en apariencia predominan.

Tendemos a considerar que correr una maratón es un desafío físico, aunque también reconocemos los otros aspectos de la mente, la emoción y el espíritu. Involucrarse en una relación amorosa se puede ver como algo más emocional, o como emocional y mental, y pasar una semana en silencio y meditación probablemente se vea como un desafío mental y espiritual.

En un poema que escribí decía que «la vida puede existir sin esfuerzo, pero no sin desafíos»; cuanto más conscientes somos del desafío, más claro tenemos que es algo que hemos escogido; y si lo aceptamos y somos generosos en prestar nuestra atención y acción física, el resultado es más poder. Dicho de otra manera, cuanto más ejercitamos y entonamos nuestros músculos interiores y exteriores, más poder y vitalidad experimentamos.

Por un lado, me acuerdo de la imagen de Atlas, llevando el mundo y sus cargas en sus hombros. Por otro, me acuerdo de Jesús y de Buda, intentando eliminar el sufrimiento del hombre. Ellos cargaban el mundo en sus corazones. Estas son imágenes opuestas y también complementarias, así como metáforas excelentes para ver cómo cada uno crea el marco para los desafíos en nuestra vida.

Podría ser un marco útil explorar la propia vida en términos de cómo hemos atraído varios tipos de desafíos. Por lo general nos damos cuenta de que tendemos a dar énfasis a uno o dos aspectos más que a otros. Quizás hasta ignoremos o rechacemos algunos. Algunas personas pueden sentirse atraídas por los desafíos mentales, como un científico, e ignorar el ejercicio físico y no tener ningún interés en los deportes. Un atleta podría ser al revés, aunque no necesariamente. Los artistas podrían estar más orientados emocionalmente y, quizá, limitados en sus expresiones atléticas.

La vida parece ser un ejemplo vivo o una demostración de equilibrio y armonía. Me parece algo curioso, y quizá tú también lo hayas notado, que en las áreas donde notamos nuestra resistencia a menudo están los tesoros y frutos más valiosos.

Como método que vale la pena explorar, considera tus intereses principales y actividades en términos de si su enfoque es mental, emocional, físico o espiritual. Nota qué aspectos son menos principales o, incluso, ignorados. Entonces, por un período de tres meses, escoge desafíos específicos en esas áreas. Esto no indica que tengas que eliminar tus propios intereses. Solo indica crear espacio para sus complementarios. Lo que podrías descubrir, como ocurrió conmigo, es que los complementarios daban más fuerza a tus intereses principales de una manera inesperada o, incluso, no considerada.

La mayoría de mis actividades se desarrollan en los campos mentales, emocionales y espirituales; tiendo a resistirme al ejercicio físico y a la labor física. Ahora bien, cuando me he centrado en una actividad física, durante distintos períodos de mi vida, he podido observar que mis otras actividades creativas funcionaban mejor. El alma busca expresarse a través de los cuatro aspectos, y la expresión física, en algún nivel, está incluida en todos ellos. Intenta sentarte en meditación unas cuantas horas y verás tu respuesta física como parte de otros fenómenos.

Otra clave relacionada con los desafíos es reconocer y aceptar el potencial que tienen de placer. En el baile tenemos un buen ejemplo de satisfacción con el movimiento físico y el ejercicio. En la escritura y en la pintura desarrollamos ejercicios emocionales. Cuando leemos o jugamos al ajedrez estamos ejercitando la mente. En la meditación, la oración u otros rituales nos relacionamos con lo espiritual. En toda actividad humana el cuerpo o el físico siempre están involucrados; todo lo que hacemos lo hacemos con y a través de nuestro cuerpo.

Una vez que conoces el aspecto al que tiendes a resistirte, intenta ser más consciente de ese aspecto en todas las actividades que realices. En el pasado, un paseo para mí era

un tiempo para pensar y escuchar el diálogo interior. Ahora cuando ando me centro solo en el andar, en respirar de forma consciente y en estar donde estoy con mi cuerpo. Estoy constantemente sorprendido de lo que ocurre en esos momentos. Ahora sé que esto siempre estaba ocurriendo en el pasado, solo que yo no estaba presente. Estaba fuera, en mis pensamientos. Me gusta describir esta práctica como algo que, de modo literal, te cambia la suerte. Hasta mi escritura la organizo ahora en términos de metas físicas (por ejemplo, voy a escribir durante tres horas o cinco páginas) y sé que la parte creativa y de inspiración se va a cuidar por sí misma.

EL NERVIOS CIÁTICO

Está asociado con creencias y puntos de vista básicos, de relación con el tiempo y de apegos al pasado.

Una de las ilusiones fundamentales de la condición humana es la del tiempo. La cualidad de libertad sea como sea que uno quiere definirla en términos humanos, por fin se convierte en libertad en el tiempo o en libertad para estar totalmente disponible en el momento presente; ser libre para dar nuestra atención creativa al momento que está en el no tiempo. El ser humano parece ser un prisionero del tiempo.

También reconozco que animar a alguien a vivir el presente, aunque esto tenga mucho mérito, casi no tiene sentido. Es como decirle a alguien: «Sé bueno o ama al vecino como a ti mismo». Estas no son acciones directas, sino una consecuencia de vivir un marco más amplio, un contexto en esencia espiritual y fuera del tiempo. Jesús indica esto cuando dice: «Busca primero el reino y todo lo demás vendrá por añadidura». Él no está diciendo que ignores lo físico o material, o que pobreza y espíritu sean sinónimos, sino que primero uno debe centrarse en lo espiritual o no material, lo que los hindúes describen como convertirse en una vara de bambú vacía. Es una cuestión de prioridades; primero, el contexto, y después, el contenido se cuida por sí solo.

Para que este contexto espiritual tenga sentido a un nivel personal, primero necesitamos aprender cómo descubrirlo, relacionarnos con él y explorarlo. La mayoría de las disciplinas espirituales son acciones en esta dirección. Lo que yo llamo relacionarnos con nosotros mismos como almas y primero alimentar el alma. Ambas dicen algo muy similar. El alma es ese puente entre lo material y su fuente espiritual. Cuanto más alimentada está el alma, más libertad y alegría se vive en la dimensión física y más se dispone el momento como un acto de poder natural.

Al revés, cuanto menos alimentamos el alma de forma consciente, más frustrante y menos satisfactoria parece nuestra experiencia de vivir. Sería como un morir de hambre emocional o incluso físicamente; ser prisioneros en el tiempo.

La barrera que crean las paredes de nuestra prisión humana son nuestras creencias limitadoras. Junto con esto está la idea-creencia de que nuestras experiencias están basadas en hechos y verdad, en lugar de ser simplemente el resultado de nuestra percepción a través de sentidos limitados. Aristóteles dijo una vez que la vida no examinada no valía la pena vivirse. Lo que requiere estar examinado, explorado y cambiado son nuestras creencias.

Estar más despiertos y conscientes y, a la vez, más conscientes de las creencias que tenemos, van de la mano. Dicho de otra manera, relacionarnos con nuestro espacio interior o con los aspectos no materiales, los acontecimientos de la vida y su contenido, parece que nos ofrece situaciones que rompen nuestras barreras de creencias y, en el

proceso, nos hacen conscientes de nuestras percepciones, que están basadas en creencias.

Cuanta más atención prestamos de forma regular a nuestra esencia espiritual, más desarrollamos relaciones nuevas y expandidas con la dimensión física de la vida (igual que con otras dimensiones). Esto requiere un acto de poder, valentía y también lo que llamamos «nervio». El nervio ciático es la metáfora del cuerpo para esas creencias viejas, limitadoras sobre los acontecimientos de nuestra vida, en especial cosas de nuestro pasado.

Administrar el tiempo, el espacio de uno, crear espacio en todos los aspectos de la vida y liberar creencias limitadoras van juntos. No niego que mucho de lo que guardamos tenga valor, sino que ya no lo tiene en el presente para nosotros. Así que limpiar o sacar cosas no solo indica tirarlas a la basura, ya que también podrías regalarlas o venderlas; las dos son igual de apropiadas y sirven para el mismo propósito: limpiar y aclarar tu espacio.

Recuerdo que hace varios años, cuando vivía en Maui, Hawái, impartí un seminario llamado «Tu derecho a la riqueza». Había un hombre en el grupo, vamos a llamarlo Gary, un joyero de profesión que había cerrado su tienda hacía como un año y estaba trabajando para otros joyeros desde su casa. En el seminario di bastante énfasis al valor a todos los niveles de hacer limpieza en el espacio de uno, en especial el sótano y la buhardilla, si la tuviésemos. Luego oí comentar que Gary había venido al seminario porque la semana siguiente tenía que pagar 5.000 dólares que no tenía. El lunes siguiente, Gary empezó a limpiar su taller en el sótano, su buhardilla, y todos los cajones y armarios de su casa. En el proceso encontró cantidades de oro y piedras preciosas, así como muebles viejos, ropa, libros, y equipos que ya él no usaba; vendió lo suficiente y el miércoles de la semana siguiente ya tenía más de los 5.000 dólares que necesitaba. Me llamó para contarme su experiencia y expresar cuánto se alegró al poder cumplir su compromiso financiero. Después comentó lo que podría haber sido lo más significativo de la conversación: aparte del peso de los 5.000 dólares que debía y que quizá podría haber pedido prestado, se sentía como otra persona, como si hubiese perdido 25 kilos; parecía que estuviera flotando, se sentía espectacular. Gary había vuelto a casa, al momento presente.

Las personas con ciática necesitan explorar tres áreas principales:

1. Alimentar el alma.
2. Limpiar los espacios interiores y exteriores.
3. Aprender a administrar las cualidades en la vida para que las cantidades también se atiendan y se cuiden por sí solas.

LOS NERVIOS

Valentía, ser atrevido, sensibilidad personal, vulnerabilidad y sentido de poder personal.

Me acuerdo que hace unos años, en el comienzo de la década de 1970, había un hombre en Florida que llevaba un programa de desarrollo personal llamado «Atrévete a ser grande». Recuerdo que me gustó el nombre, aunque no sabía nada de los detalles del programa o los métodos. Quizás era la palabra «atrévete» en el título. Cuando somos niños, muchos de nosotros hemos hecho cosas porque otros nos dijeron «a que no te atreves a...» o tal vez hemos sido nosotros los que hemos desafiado a alguien de esa manera para que hiciese algo arriesgado y con un resultado desconocido.

Cada uno de nosotros tenemos lo que se pueden considerar límites blandos de nuestro sistema de creencias, relacionado con el poder personal, y con nuestra capacidad de controlar alguna situación en particular. Los límites duros son esas vivencias que no consideramos posibles para nosotros, aunque sí podrían ser posibles para otros (como andar en una cuerda floja). A mí me parece que somos atrevidos cuando arriesgamos esos límites blandos, cuando nos permitimos que alguna parte de nosotros se enfrente con lo que, por el momento, serían unas circunstancias desconocidas.

En 1981, por ejemplo, yo estaba viviendo en Hawái y decidí viajar a la zona continental de Estados Unidos, donde permanecí por seis meses, para luego irme a Europa. También decidí empezar el viaje con un billete de avión a California y 400 dólares, una suma que escogí de manera arbitraria. Sin entrar en todos los detalles de las cosas que ocurrieron durante esos seis meses, muchos me parecieron en su momento como pequeños milagros; el hecho fue que pude viajar por Estados Unidos, vivir cómodamente y, al final de ese período, lograr tener más dinero que al comienzo. Entonces me fui a España; pasé un par de semanas en Madrid y sus alrededores, y también visité Andalucía y Marruecos. Cuando volví a España desde Marruecos cogí un autocar a Barcelona, donde pasaría el invierno, para luego en la primavera o verano visitar Suecia. Sin planificarlo de forma consciente, cuando llegué a Barcelona tenía otra vez 400 dólares. Ese invierno viví cómodamente (como hablo español, pude dar clases y sesiones individuales), y después, en julio, otra vez con 400 dólares y un billete de avión, volé a Estocolmo, en donde me quedé seis semanas dando cursos y sesiones individuales; después volví a Barcelona con más dinero que cuando llegué la primera vez.

Menciono esta anécdota personal porque es un ejemplo no solo de mi vida, sino de atreverse y empujar los límites blandos. Otra persona, tú, por ejemplo, quizá no lo consideres atrevido o puedas considerarlo un acto que se acerca a tu límite duro. De cualquier manera, en términos de mi ejemplo específico, eso es irrelevante excepto para mí. Lo importante es que cada persona tiene y, quizás, hasta vive cierto tipo de experiencias donde hay riesgo e incertidumbre, y se requiere un alto grado de escoger

con intención y responsabilidad personal.

Yo sé que muchos de nosotros nos centramos en intentar pensar lógicamente sobre esas cosas desconocidas y como resultado terminamos no dando el salto. El pensamiento lógico es, quizá, la peor manera de centrarse en esta circunstancia. La lógica siempre se basa en información vieja y en una secuencia de situaciones relacionadas que están basadas en ese viejo conocimiento. Cuando uno está mirando a lo desconocido, la experiencia pasada puede ser útil, pero solo en el momento, después de que uno haya dado el salto hacia delante. La única cosa que yo sabía sobre España y Suecia era que me podía comunicar, ya que hablo español, y en Suecia casi todo el mundo habla inglés fluidamente. Al mismo tiempo aceptaba mi ignorancia, pues no tenía mucha idea de lo que iba a encontrar o a qué situaciones me iba a enfrentar. Se trataba de ser consciente y vivir el momento. También puedo decir que en el período anterior a febrero de 1981, cuando empecé el viaje, y el 31 de agosto de 1982 que es cuando volví a Barcelona desde Suecia, la palabra «vitalidad» cobró un nuevo sentido para mí. También diría que lo hicieron esos términos que antes relacioné con la metáfora de los nervios o el sistema nervioso: valentía, atrevimiento, sensibilidad personal, vulnerabilidad y sentido de poder personal. Algunas personas me han comentado que lo que había hecho requiere bastante nervio.

En otras secciones he hablado del desafío y del riesgo, hasta he dicho que muchos de nosotros estamos todavía decidiendo si deseamos nacer o aceptar el hecho de que estamos aquí y que esto es lo que hay.

LOS OVARIOS

Nuestra capacidad de relajarnos en el fluir de la vida y a la vez sentir que nuestras vidas tienen un impacto, participar de una manera aparentemente sin esfuerzo. La creatividad como un proceso natural.

Hacer que ocurran las cosas con suavidad es conocer una de las cualidades relacionadas con vivir la vida física. La suavidad es una cualidad que tiene sus raíces en nuestro punto de vista, actitudes, creencias y en nuestra resistencia relativa. Un hecho particular o proceso se puede vivir como algo suave y fluido, y a la vez ser desafiante y, quizás, hasta un poco incómodo. La suavidad es una perspectiva sanadora e íntegra y está asociada en el sentido más amplio con el concepto de bienestar y celebración. También está asociada con lo que se podría llamar «paciencia» o un esperar generoso y activo. Es vivir el momento y a la vez reconocer ese momento o hecho como creativo y misterioso, relacionado con todos los otros momentos de la vida, pasado, presente y futuro. A veces lo llamo mi «teoría de la sartén». El mango lo tienes delante y el resto de nuestra vida es lo que se está cocinando en la sartén. Cómo nos relacionamos e interactuamos con el mango, que no se parece en nada a la comida, afecta el proceso de cocinar.

Me acuerdo de la novela *Siddhartha*, de Herman Hesse, basada en la vida de Buda Gautama; en uno de los episodios un hombre de negocios quiere ayudar a Siddhartha e involucrarlo en sus negocios. Él le pregunta qué sabe hacer. Siddhartha le responde que solo puede hacer tres cosas: ayunar, meditar y esperar. La suavidad es una combinación de la acción sin esfuerzo combinada con paciencia.

La paciencia, o el saber cómo esperar, está relacionada con el desapego, en concreto con el desapego de los frutos de nuestros esfuerzos. Permitir, sabiendo y aceptando que el momento es suficiente, y que está conectado a todos los otros acontecimientos y momentos de nuestra vida, aunque de una manera misteriosa. Un ejemplo gráfico que puede ser útil aquí. Imagínate que estás en el punto A y quieres llegar al punto B. La mayoría de nosotros pensamos en términos de acción directa o de una serie de acciones directas que nos van a mover del punto A al punto B, como si fuera una calle por la que estamos conduciendo. Pero aunque el pensamiento o la visión de querer estar en el punto B parece que llega directamente, el proceso creativo vital es más fluido y orgánico; sería más como un río que da giros. Cuando uno está en la curva del río, no siempre es posible ver el punto B, pero sí sabemos que está ahí y que por fin el río y el fluido nos llevarán allí. Esto se puede ver mejor desde arriba, como cuando miramos un mapa, desde un punto de vista desapegado.

La mayoría de nosotros tomamos una actitud apropiada cuando hervimos agua. La ponemos sobre el fuego y, entonces, seguimos con lo que estábamos haciendo. Si es una

tetera que silba, sabemos que nos avisará cuando el agua esté hirviendo. Por lo general no nos quedamos ahí, de pie, esperando a que hierva el agua. Hay un viejo refrán que dice que nada toma más tiempo que esperar a que hierva el agua. El apego se puede comparar con ese esperar a que hierva el agua. En muchos de los aspectos de nuestra vida, muchos de nosotros estamos mental, emocional y hasta físicamente de pie, esperando a que hierva el agua. Este apego que Buda dijo ser la causa primaria de todo sufrimiento crea frustración, impaciencia y, por supuesto, falta de suavidad, y lo que lo acompaña también es seriedad.

Vivir la vida como un arte y vivir con suavidad están estrechamente relacionadas. El arte y la experiencia artística tienen desafíos que no siempre son cómodos. Pero el amor, el cariño y la generosidad con los que nos relacionamos con nuestro arte nos sirven para mantener una suavidad paciente en esos momentos creativos que nos ponen a prueba.

Los ovarios son parte de ese marco del sistema de los órganos creativos. Como indiqué arriba, el aspecto de suavidad está asociado con el proceso creativo y también con el ser generosos y dar sin condiciones a ese aspecto de nosotros, que es un factor clave para entender la metáfora de los ovarios y para comenzar a explorar dentro de nosotros cuando tengamos problemas en esa zona. El dolor y los calambres menstruales, por ejemplo, son una indicación de apegos en esa área creativa.

EL PÁNCREAS

La variedad o la amplitud de la experiencia creativa de uno. Si la vida se conoce o se entiende mejor como si fuera un arte, entonces todos sus aspectos son formas de arte.

Cada una de nuestras actividades en la vida es una forma de arte, empezando por respirar, que es la acción creativa fundamental en la vida física. Por lo tanto, casi todo lo que haces en tu vida como parte de cada día es también un campo entero y un área en la cual hay personas que se ganan la vida, ya sea cuando haces ejercicio, bailas, comes, te cepillas los dientes o sencillamente caminas por el bosque. El factor importante no es la forma o la actividad, sino cómo la vemos.

El páncreas es una metáfora relacionada con esta universalidad de ser creativo y sus expresiones. La metáfora del páncreas también se asocia con el misterio y con lo que podríamos llamar la parte oscura de todos los hechos o acontecimientos.

La oscuridad o la metáfora de la oscuridad por lo general no están bien entendidas, y en la mayoría de las culturas occidentales se resisten a aceptarla. La oscuridad, a menudo, se relaciona en nuestra mente con el peligro y hasta con el mal. El acto (arte) de meditar y otras prácticas que enfocan la atención hacia dentro a menudo provocan resistencias, en parte porque es un tipo de encuentro personal con la oscuridad, con misterios que uno no puede controlar y que podrían parecer no amistosos.

Muy a menudo un encuentro con la oscuridad se convierte en una experiencia de resistencia y de proyección. Por lo general no entramos en una zona oscura o en la parte oscura de un hecho sin antes considerar y proyectar las posibilidades que podría incluir; estas suelen ser negativas y aparentemente asociadas con la supervivencia personal a algún nivel. La oscuridad o el lado oscuro parecen estar relacionados con la muerte, la antvida, más que parte de la vida. Nosotros tendemos a asociar la vida y el vivir con el día, con la luz. Hoy, con la luz eléctrica, hay muy pocos encuentros con la oscuridad total o pura, como uno podría encontrar en un bosque, en una noche sin luna. La luz parece que sugiere la posibilidad de control, aunque eso podría ser falso o no; la oscuridad implica falta de control y la posibilidad de ser una víctima total, estar a merced de fuerzas desconocidas, ni visibles ni conocidas.

En realidad lo que se aproxima más a la verdad es otra cosa e, incluso, algo muy opuesto.

El día, por ejemplo, es día y noche. Cada acontecimiento tiene sus aspectos conocidos y sus aspectos desconocidos, y quizás hasta aspectos misteriosos o no conocibles. Uno de mis maestros, tal vez la persona que más he respetado en mi vida, una vez dijo que la oscuridad era solo la ausencia de luz. Cuando pones luz, ¿adónde se va la oscuridad? En un sentido estoy de acuerdo con él, pero en un campo más amplio, en mis comentarios aquí, no lo estoy. Mi realización personal sugiere que la oscuridad no

es solo la ausencia de luz, sino más bien su fuente. Buda dijo una vez que lo que quisiéramos llamar Dios o la fuente en verdad es una ausencia total y también un potencial para todo. Personalmente me relaciono más con la vida en términos de su potencial que en términos de su ausencia. La vida para mí nunca está ausente, aunque a veces sea no previsible. El cielo se puede ver como una ausencia o un vacío; o también se puede llamar esa parte de la vida que lo incluye todo.

Quizás el término «ausencia» se hace más relevante en este comentario cuando se relaciona con la ausencia de ilusión o con lo que podríamos llamar la verdad absoluta. En ese sentido el término ausencia de ilusión parece más apropiado, ya que para conocer la verdad absoluta parece que tuviésemos que convertirnos en ella o desaparecer en ella. Ahora bien, en términos de nuestro proceso evolutivo personal, nosotros podemos eliminar capas de ilusión de la misma manera que podemos pelar una cebolla. Este pelar las capas de nuestras creencias limitadoras hace que la creatividad de la vida fluya a través de nosotros, permitiéndonos ser más conscientes de esa creatividad e integridad dinámica. Liberar creencias y juzgar van juntos. Cuando las liberas eres un ser nuevo, conoces el ahora que también se actualiza, y se reemplazan por un estado de alegría.

La metáfora del páncreas es un recordatorio de que cada objeto, persona, hecho o proceso es en esencial divino por naturaleza y conectado con la unidad, al igual que cada gota de agua está conectada con el océano. Nuestra conciencia y generosidad en el momento, prestar nuestra atención creativa, son la clave para estar en el momento y conocer sus aspectos mágicos. Cuando un hecho parece milagroso podemos aceptar que otra capa de la cebolla, otra capa de ilusión, se ha quitado. Quizá no tenemos una explicación, pero la aceptación de su existencia, de su realidad, está muy unida con una aceptación más amplia de nuestra propia realidad.

LOS PULMONES

La decisión de vivir, de aceptar la vida, de crecer y moverse hacia delante, también la resistencia a tomar acción.

Respirar es vida y la vida es algo que uno escoge.

Vivir de forma efectiva y satisfactoria implica aceptar la vida (las cosas que uno ha escogido) en el momento y participar en sus desafíos, prestando atención al desafío tanto desde la observación como desde la acción.

Toda aceptación comienza con la autoaceptación o con el reconocer un espacio personal. Esto incluye lo que está ocurriendo ahora y tu atención.

Una de las cosas que representa el pulmón es lo de moverse hacia delante.

El llanto del recién nacido, ese grito primal, ese entonar «yo soy» en la dimensión física, ocurre cuando el niño toma su primera respiración independiente y el aire entra en sus pulmones.

Si podemos aceptar que somos almas, algo no material o espiritual, pero expresando a través de un cuerpo físico, podemos empezar a comprender o a entender el drama, quizás el trauma creativo y, por supuesto, el desafío de tomar esa primera respiración, igual que nuestra respuesta que resuena por encontrarnos en este denso entorno físico.

Similar al Dios del Génesis, que crea el universo físico a través de la palabra, el sonido, el logos, nosotros también respondemos a nuestra creación de una nueva vida física con un sonido alegre. Ahora bien, cómo interpretamos, juzgamos y aceptamos o resistimos ese primer momento puede ser otra cosa.

Hoy muchas personas pueden aceptar que el momento de nacer y el proceso mismo es un hecho muy intenso. También el recién nacido es un ser totalmente consciente, aunque en maneras muy diferentes de cómo nosotros como adultos podríamos imaginar. Es en ese primer momento cuando el recién nacido toma ciertas determinaciones, decisiones y juicios sobre su situación; crea ciertas creencias que se harán patrones de comportamiento y experiencias en su futuro.

También es mi experiencia que el proceso de nacimiento, y cómo uno responde a ello, fue escogido o determinado antes de nacer, igual que lo de escoger nuestros padres, las situaciones familiares, el entorno y el momento en la historia. Yo no creo que seamos víctimas de traumas de nacimiento, en el sentido de que se pudiera considerar algo accidental, o solo una cuestión de circunstancias. Mi experiencia es que escogemos tanto el proceso y nuestra respuesta a ello (por una multitud de razones *kármicas* o relacionadas con el alma), igual que un guionista puede escoger la escena, el entorno, los otros personajes y las primeras palabras del personaje principal o sus primeras acciones o juzgar.

Por supuesto que estas decisiones y creencias se podrán cambiar más adelante,

cuando aprendemos sus lecciones. De hecho, muchos de nuestros problemas que se repiten se basan en creencias establecidas al nacer a las cuales aún nos apegamos, aunque ya se hayan vivido y su valor ya no sea necesario. Incluso hasta diría que la mayoría de las creencias establecidas en el momento del nacimiento se relacionan con ese individuo y lo que su destino, camino o desafíos de vida ha escogido explorar y que son en esencial negativos.

A un nivel superficial, aunque también válido, podemos empezar a entender algo sobre esta negatividad a la que me refiero.

Durante nueve meses el niño está cómodo, calentito, con todas sus necesidades cubiertas, en ese tanque de flotación oscuro que es el útero. Entonces comienza el proceso de nacer, con todas las tensiones y el estrés muscular que existe hasta en las mejores de las circunstancias. Y a esto le añadimos la posibilidad de complicaciones, al igual que alguna dificultad respiratoria o la necesidad de usar ventosas, por ejemplo.

Una vez fuera del útero la temperatura es algo más fría; también hay luces bastante brillantes, a menudo lo sostienen de los pies y está boca abajo, le pegan en la nalga para que active los pulmones. Tal vez, y por razones médicas justificadas, aunque no conocidas por el niño, sea necesario separarle de su madre, su fuente de seguridad y nutrición.

Dado este juego de circunstancias bastante usuales y que, incluso, pueden ser más complicadas, no es difícil imaginar que el recién nacido esté bastante confuso, desorientado y hasta infeliz. Es fácil percibir que el bebé podría llegar a pensar algo como «no sé dónde estoy, pero sea donde sea, este lugar no es seguro, no es amistoso, y hasta este lugar y esta gente son peligrosas y van a por mí».

Si hubo una separación de la madre, como en nacimientos prematuros, donde al recién nacido lo ponen en una incubadora, es posible que el bebé pueda creer que las personas siempre lo abandonan y las mujeres lo dejan.

Por su naturaleza, estas creencias negativas establecen tanto un tipo de resistencia como un patrón creativo. Básicamente, el resultado es el que apunta a la persona en la dirección de su camino espiritual y a los desafíos relacionados.

A muchos de los entusiastas de la nueva era les gusta decir que «el pensamiento es creativo». Para mí es como decir que el Sol sube y se pone. Es algo útil, pero no correcto, y más correcto me parecería decir que somos creativos y, como parte de nuestra energía y proceso creativo, creamos, seleccionamos o nos identificamos con otros pensamientos relacionados. Al igual que los antiguos ocultistas y algunos filósofos, encuentro que de pensamientos sí son cosas y tienen un potencial independiente de existencia; ellos existen de una forma no manifiesta.

Como resultado, este recién nacido que se sintió abandonado puede crear o interpretar experiencias en las cuales las personas en quien él confía lo abandonan.

Tal vez debería aclarar que no estoy diciendo que todas nuestras creencias y patrones de creencias se establezcan al nacer. Hago referencia solo a un número y a las que son muy básicas, incluyendo la decisión sobre la primera de las cuatro preguntas básicas: si el universo es amistoso. Al nacer, sospecho que la mayoría de nosotros decidimos que no es amistoso ni seguro e, incluso, lo consideramos peligroso. Esto implica una lucha por sobrevivir. Que esta creencia luego se puede cambiar también es cierto.

También podemos decidir que somos víctimas, que no tenemos poder en nuestras nuevas circunstancias, ni tampoco estamos aquí por propia decisión creativa. Hasta podríamos poner límites que no son necesarios en esta nueva vida y, si creemos que estamos locos, tal vez podríamos dar más fuerza a nuestra resistencia y a la no aceptación de la vida física. Al nacer es bastante probable que hayamos contestado de forma negativa a las cuatro preguntas básicas, relativas a nuestras razones específicas y a lo que habíamos escogido para esta vida en particular.

A través de los años, trabajando con muchos individuos en cursos y en sesiones individuales, y en terapias extendidas, he encontrado un porcentaje alto que parece que aún se están resistiendo a su experiencia de la vida física. En cierto sentido, aunque puedan tener 50 años, ellos aún están pensando si quieren o no quieren nacer. De hecho, lo que llamamos un renacimiento, podría, en esencia, ser el comienzo de la aceptación de la vida física dentro de un nuevo marco de creencias.

En este sentido un Sartori personal se convierte en un salto a un estado mucho más abierto, de aceptación a la vida y a nuestras circunstancias personales, como parte de ello. La iluminación personal o *samadhi*, en este contexto, tiene lugar cuando nos relajamos profundamente en la vida en nuestra perspectiva personal. Es entonces cuando nuestra relación con la existencia se estabiliza.

Para darte un ejemplo, podemos imaginar lo siguiente: en el período antes de nacer es como vivir en el sótano de un edificio muy alto en una ciudad muy grande. Nacer es como dejar el sótano a través de las escaleras: requiere esfuerzo y produce resistencia. En algún punto, en nuestro viaje hacia arriba, nos subimos a un ascensor de vidrio que nos lleva rápidamente hasta el ático, en donde el camino de la vida se va volviendo más grande, más expansivo, más placentero o, por lo menos, más interesante y estimulante. Esto es el Sartori o renacimiento. La iluminación sería como salir a la terraza del ático y acomodar nuestra perspectiva de la vida como algo que nos apoya y es amistoso y, en ese momento, relajarnos hacia una relación dinámica y positiva con ella.

Escuché a una persona decir, y estoy de acuerdo, que la iluminación no es un estado de ilusión permanente. Se podría comparar con estar en un cine. La iluminación sería como involucrarse en la película y su acción y, a la vez, no olvidar que estás viendo una película, y las dos experiencias ocurren de forma simultánea. Buda llamó a esto el «desarrollo del testigo» o «ser el testigo»; yo lo llamo el «observador consciente» o,

simplemente, «darse cuenta». Este darse cuenta puede ser muy práctico, lo que Gurdjieff llamó acordarse de uno; recordar que estás en el cine y que solo se trata de una película. La práctica más efectiva comienza subiéndote al ascensor o alimentando el alma a través de los varios alimentos del alma que indiqué antes. Entonces estamos en un estado energético o estado de conciencia en el que acordarse de uno es más fácil o hasta ocurre de forma muy natural.

Los pulmones son la metáfora básica para esta idea de aceptación de la vida, de su crecimiento y potencial de apoyo creativo. Cuando nuestras creencias son resistentes y están en conflicto con la idea de un universo amistoso, como quieras interpretar el significado de la palabra amistoso, entonces es muy posible que una parte muy profunda vaya a comunicarse con nuestra conciencia a través de una condición de los pulmones.

Expresado de otra manera, cuando se dan condiciones en los pulmones, es una llamada enfática desde tu interior para que reevalúes tu vida entera y tu red de creencias sobre ella.

LOS RIÑONES

Hermanos, hermanas y relaciones cercanas similares con amigos incluyendo la pareja.
Relaciones en general.

Igual que existe una relación referente al crecimiento espiritual entre padres e hijos (espiritual o interiormente son los hijos los que crían a los padres), también hay algo similar, aunque distinto, de relación espiritual entre hermanos y hermanas. A menudo existe una relación similar entre amigos cercanos o hermanos y hermanas que no son de la misma sangre. Los riñones también son una metáfora para todas las relaciones que sean significativas para nosotros.

La relación entre hermanos y hermanas puede empezar a entenderse si la imaginamos como un ser con multiplicidad de aspectos o características, y cada uno de los hermanos y hermanas actualizan algunos de estos aspectos. Muy rara vez, por ejemplo, encontramos hermanos y hermanas con personalidades iguales. Este es el caso de los gemelos, pues no solo crecen en la misma casa, sino que fueron concebidos de forma simultánea, nutridos en el mismo útero y nacidos con minutos de diferencia entre ellos. Todos hemos conocido gemelos idénticos que son completamente opuestos en su personalidad, como dos caras de la misma moneda.

El mundo externo se puede describir como un mundo de espejos o reflejos. Este es el caso, en especial, en las relaciones entre hermanos y hermanas, cuando cada uno refleja al otro aspectos y características de su personalidad que el otro no siempre reconoce o acepta y hasta, quizá, rechaza. Es probable que lo que los psicólogos llaman «conflicto entre hermanos» tenga raíces causales o espirituales, que es a lo que me estoy refiriendo. La rivalidad entre hermanos, más que una disputa de territorios o una batalla sobre quién recibe más atención de los padres, parece que está mucho más profundamente enraizada, aunque pueda manifestarse tanto de forma territorial o como una lucha por la atención de los padres.

La relación hermano o hermana es tanto un espejo como un tipo de campo de entrenamiento que ayuda a los dos a desarrollar algún juego de características (las nuestras) y que, a la vez y a lo largo del tiempo, también nos permite aceptar esas otras cualidades. He oído decir, y me suena como cierto, que nosotros escogemos las familias de tal manera que nos colocamos (hablando en general) en una situación en la que por un número de años es difícil salir. Tenemos que estar ahí y vivir esas experiencias. Lo hemos escogido hacer, pero eso no indica que sea cómodo y es siempre un desafío, probablemente *kármico*. Cuando vivimos desafíos similares y conflictos de personalidad con conocidos, a menudo dejamos de relacionarnos con ellos. Esto no siempre es posible con la familia, por lo menos por unos años.

Las condiciones y disfunciones en los riñones pueden variar, pero las dos más

comunes son las piedras o cálculos de riñón y los riñones inflamados.

Mi observación con las piedras en los riñones es que por lo general están relacionadas con una o más experiencias y características que nos ha reflejado un hermano o un amigo cercano y que uno se ha negado a aceptar o, incluso, ha rechazado.

Cuando usamos el modelo de la intuición uno puede encontrar ese aspecto causal (el hecho). Ese hecho o experiencia, sacado de su prisión en el tiempo y puesto en nuestra perspectiva presente, puede resultar en una sanación rápida: las piedras se pueden disolver y pasar a través de la orina. La propia orina es una metáfora de nuestro fluido interior que en su movimiento, limpia y elimina (más adelante haré referencia a esto en conexión con las infecciones urinarias, en especial en las mujeres). En el caso de los riñones inflamados, a menudo hay un patrón completo de conflictos que, aunque comienza en el pasado, puede aún ser parte de la experiencia presente de la persona.

Una vez, visitando a unos amigos en Barcelona, su asistente, a quien yo conocía, estuvo enferma en su casa durante dos días, con un dolor intenso de riñones, que tenía inflamados. Al tercer día fue a trabajar, pero aún sentía mucho dolor. Nos sentamos y hablamos en la cocina, le mencioné que los problemas de riñones estaban, por lo general, relacionados con hermanos y hermanas. Resultó que ella tenía dos hermanos mayores. A uno de ellos lo veía poco, y el otro había sido una fuente de abusos y malos tratos durante gran parte de su vida.

Durante aproximadamente 30 o 40 minutos me comentó anécdotas de episodios que tuvieron lugar desde que era niña y en las que su hermano la maltrataba y abusaba de ella. Así fue como terminó contándome una experiencia que había ocurrido solo tres días antes de que los riñones se inflamaran. Cuando terminó su relato, que incluyó el sacar enfados, lágrimas y, quizás, otros sentimientos que antes no había expresado, yo le pregunté cómo se sentía y me respondió: «Se ha ido». Lo dijo con una mirada tanto de sorpresa como de alivio. «No siento ningún dolor; ¿fue culpa de mi hermano que mis riñones me dolieran?».

«No es culpa suya», le respondí, no es cuestión de culparlo a él ni a nadie. Es cómo uno reacciona a lo que alguien dice o hace, eso es lo importante. En el caso de ella también le recomendé que tomara cucharadas de aceite de oliva para limpiar las toxinas del riñón. Por lo menos durante el mes que yo estuve allí sus riñones no volvieron a molestarla en ningún momento.

También he encontrado que para los que sufren de los riñones, junto con la exploración de las relaciones entre hermanos y hermanas, es eficaz un tratamiento con la energía de la cornalina, que puede ser válido tanto para los riñones como para el hígado. La cornalina es una piedra, de la familia de las ágatas, y es de un color anaranjado. Una piedra pequeña de cornalina se puede poner con esparadrapo directamente sobre el riñón o preparar aguas de la siguiente manera.

Coloca una cornalina en una botella verde (la mayoría de las botellas de vino son verdes), le quitas las etiquetas y la llenas con agua pura (destilada o por lo menos mineral). Tapa la botella y colócala fuera, en una ventana o balcón, por lo menos durante un ciclo de 24 horas. Este es el agua que la persona bebe, un litro diario. Una vez que se completa el ciclo de 24 horas, el agua se puede transferir a una jarra; se vuelve a llenar la botella y el proceso continúa. Las personas que tienden a sufrir de los riñones o del hígado podrían beneficiarse de tomar este tipo de agua de forma continua.

Más de una vez me han preguntado una cosa que es bastante obvia, y es que si lo que estoy diciendo indica que los niños sin hermanos no sufren problemas de riñón. Recuerda que mencioné relaciones de hermanos o relaciones muy cercanas. Una cosa que he notado sobre los niños sin hermanos es que el concepto de mejor amigo o de tener pocos amigos cercanos tiene un sentido especial. Es como si esos niños buscaran adoptar hermanos y al resto del mundo lo ponen en otras categorías que ellos distinguen. Es posible que estos niños sin hermanos pudieran tender a tener menos problemas de riñones. También es cierto que este mismo grupo puede tender a padecer otras condiciones, como problemas de piel y de pulmones.

LA SANGRE

La sangre y su circulación son inseparables tanto físicamente como por sus metáforas. Con las condiciones de la sangre nos referimos a movimiento, fluido, circulación, fuerza y velocidad. Algunos comentarios también tienen que ver con la circulación, pero hay algunos que vale la pena hacer solo sobre la sangre. La sangre dentro del cuerpo es de un color distinto al que tiene cuando sale y se mezcla con el oxígeno del aire; es lo que le da ese color rojo brillante, al que llamamos «rojo sangre».

El rojo es el primer color del espectro y es un símbolo, entre otras cosas, para lo físico y la actividad física. Las células de la sangre son de dos tipos: rojas y blancas. Esto nos indica algo muy relevante para toda nuestra experiencia si podemos imaginar que las células blancas son una metáfora de la luz y de los aspectos no materiales de la vida. Vamos a comentar más sobre esto cuando exploremos la leucemia, un cáncer que afecta a las células blancas de la sangre.

También es cierto que el contenido de hierro en la sangre es importante para nuestra expresión en términos de poder; cuando el contenido de hierro es bajo decimos que estamos anémicos y nos recetan vitaminas y minerales con alto contenido en hierro. La anemia es una condición relacionada con la creencia de que no tenemos poder personal para impactar en el mundo de manera que produzca alguna diferencia. Es un buen ejemplo de cómo una condición psicológica y marco mental o patrones de creencias se pueden manifestar físicamente, produciendo una caída en el contenido del hierro en la sangre.

La mayoría de las condiciones de la sangre, si no todas, se pueden atender y curar. Esto a menudo requiere una reevaluación completa de la vida de la persona, dentro de un contexto que es amplio, afirmativo de la vida y espiritual. Muchas veces ni el paciente ni el practicante o sanador están dispuestos a aceptar este proceso que es delicado y toma tiempo y que puede requerir una variedad de experiencias terapéuticas. Muchas personas prefieren mantener su condición a enfrentarse con sus propios sistemas de creencias. Ellos pueden sentir la muerte del ego que sí podría estar incluida. Esto no es fácil de considerar. También es cierto que todas las condiciones o enfermedades representan o incluyen algún beneficio para el paciente. Esto habría que localizarlo, reconocerlo y reevaluarlo dentro de otro contexto, si no los beneficios de la enfermedad podrían parecer mayores que los beneficios de la sanación, visto desde el sistema de valores del paciente. Por ejemplo, trabajé con una mujer que sabía que si se curaba, su marido la dejaría. Como resultado la promesa de mejorar la salud le parecía más oscura que atender a su enfermedad.

Nuestra comprensión y sentido de las creencias personales o nuestra relación con el concepto de que todas las respuestas, o la mayor fuente de nuestras experiencias de vida, están dentro de cada uno.

La experiencia espiritual se puede enfocar desde nuestros términos diarios en relación con la riqueza y la pobreza. Osho Rajneesh una vez dijo que «Dios es el último lujo». Arthur Maslow, en la descripción de los diferentes niveles evolutivos, también suscribe la idea de que la autoactualización es un interés que surge por sí solo, una vez que otros niveles, como la supervivencia física, han sido atendidos.

En otro de mis libros (*Frutos de mi árbol*) menciono que el desafío de los pobres es la creatividad; atrever a imaginarse en una situación mejor de lo que parece. También menciono que el desafío del rico es aprender a administrar su tiempo y espacio, su ser consciente. Cuando me refiero a rico y a pobre lo uso más en términos metafóricos que en el sentido de riqueza material. He conocido a muchos ricos con pocas posesiones materiales y también a muchos pobres con dinero. La diferencia es la habilidad de la persona para vivir la experiencia que existe en cada momento y de operar desde el punto de vista de un universo amistoso.

Como en todas las condiciones de salud, la idea de alimentar el alma según los comentarios de los alimentos del alma es el modo más apropiado para empezar cuando se tiene una condición en los senos paranasales. De hecho, el acto de centrarse en esta dimensión de existencia personal ya produce un grado de desapego de los actos o acontecimientos específicos e ilusorios de nuestra vida. Como consecuencia, vivimos una apertura o expansión de nuestro panorama de vida.

Las cuatro actividades fundamentales para comenzar a practicar son la respiración consciente, la meditación (u oración), el movimiento corporal y alguna forma de arte o actividad creativa. Estas actividades pueden cambiar tu vida y no requieren más de dos horas al día. Pueden ser dos horas continuas o divididas en dos secciones de una hora. Agrega a esto los cinco minutos al día de acordarte de ti mismo, y casi te garantizo un cambio milagroso en tu experiencia de vida personal dentro de un período de tres a seis meses. También te indico que los primeros meses podrían parecerte peores, ya que este es un período de limpieza. La persona que sigue adelante con la experiencia vive una transformación en su vida. También recomiendo las actividades en grupo: meditación, actividades creativas como una clase de pintura, escritura, baile u otro tipo de movimiento corporal.

La palabra seno indica lo que está dentro de nosotros. Estas actividades que he mencionado requieren primero parar. Parar es un acto de poder. Lo que paramos es la identificación fluida con nuestros pensamientos y con el mundo externo. La respiración

consciente, de alguna manera es como un respiro del mundo externo, el mundo de efectos o ilusiones, y un contacto con esa fuente de vida creativa dentro de nosotros.

EL SISTEMA NERVIOSO

Como cualquier sistema eléctrico (el sistema nervioso se parece mucho), se puede calentar cuando hay mucha resistencia. Las condiciones de los nervios se relacionan con resistencias, específicamente resistencia al cambio y a enfrentarse con lo desconocido y las circunstancias no previstas. Hasta tendemos a dar por hecho que las circunstancias no previstas serán negativas, lo que indica que van a ir más allá de nuestra capacidad de solucionarlas de forma creativa y positiva. En parte de lo que también se trata es de nuestro sentido de estar separado, e incluso aislado, lo que produce sentimientos de soledad o de la ausencia del otro. En estos momentos no creemos que el universo sea amistoso.

En más de una ocasión he comentado que el único poder que existe es el de relajarse, de estar abierto y aceptando, y todo lo demás es resultado de eso. Es bastante más fácil relajarse cuando vivimos en un universo amistoso en el que creamos nuestra experiencia de realidad personal. Jesús se refirió a algo similar cuando dijo: «Busca primero el reino y todo lo demás será añadido». La relajación, como el nerviosismo, es una experiencia interior. No es un hecho externo o una situación la que nos pone nerviosos, sino nuestra percepción de ello y cómo respondemos. También tiene importancia considerar si nuestra relación con esa situación es de querer algo o de dar y ser generoso. Cuanto más queremos que suceda o esperamos algo de una situación, más nerviosos tendemos a estar.

Las personas que suelen estar nerviosas muy a menudo tienen también problemas del estómago o en la zona abdominal. Este es el centro de las emociones y lo que le da energía o poder a nuestras creencias. Cuantas más expectativas tenemos, menos es el poder que creemos tener. La mayoría de nosotros no queremos, por ejemplo, un vaso de agua; solo notamos que tenemos sed y vamos a por un vaso de agua. En un desierto esto podría ser distinto por razones obvias. Estar satisfecho (sin deseos), ser generosos y estar relajados parecen ir de la mano en la vida. Cuanta más atención prestamos a la situación, más satisfactoria parece que es y más podemos relajarnos.

Un método, aparte de escoger tus experiencias desafiantes personales, es hacer una lista de todos tus deseos materiales y no materiales. Que sea lo más claro y atrevido posible. Esto no es un deseo en pensamiento lógico. Es más como lo que le pedirías al genio de la lámpara de Aladino si te diese dos horas para hacer una lista de todo lo que tú crees que haría de tu vida una existencia ideal.

No te pongas ningún límite. Si te gustaría saber cómo sería la vida en Venus, entonces, inclúyelo. Segundo, pon todos tus deseos en pausa durante un año. Dicho de otra manera, durante un año tu compromiso es solo hacer lo que te parezca apropiado o necesario en el momento, sin ninguna atadura mental o emocional. La única cosa que

añadiría también es un compromiso de involucrarte a diario por lo menos en tres o cinco de los alimentos del alma. Los resultados, estoy seguro, te van a sorprender y te vas a alegrar de haberte atrevido a probarlo. Para la mayoría este ejercicio podría empujar los límites blandos e, incluso, para algunos, los límites duros. Si este fuera el caso, prueba a usar lo que se llama «el peor caso posible», que tan solo significa preguntarte: ¿qué es lo peor que puede pasar si simplemente vivo? Si solo soy y actúo en el momento presente sin proyectarme hacia el futuro.

Es cierto que muchas acciones tienen o pueden tener implicaciones futuras (toda acción produce consecuencias). Esto se trata de hacer las cosas solo por sí mismas y disfrutarlas, o sea, permitirte disfrutarlas. Vive tu vida como si fueras inmortal y cada día como si fuera el primero y también el último de tu vida.

En ocasiones, hasta podrías imaginarte que si liberas tus deseos y orientación al futuro por un año, quizá pierdas la motivación o el deseo de vivir. Lo opuesto es más correcto; cuanto más liberas tu orientación al futuro, más vives el momento (el único lugar en el que estás vivo) y vas a encontrar y a vivir con un sentido de estar vivo muchísimo más amplio. Y, como comentario final, te digo que vas a encontrar que muchos de tus deseos se van a cumplir o enteramente o en parte, aunque sin esfuerzo.

Al comenzar esta sección comenté sobre ese programa llamado «Atrévete a ser grande»; quizá lo que estoy sugiriendo aquí sea «atrévete a ser». La parte que corresponde a la grandeza quizá no se cuide por sí misma, o tal vez sí. Acuérdate de que la grandeza proviene de la opinión de otros. Ahora bien, si la grandeza indica la gran experiencia de estar vivo, entonces el «atrévete a ser» ya implica algo grande.

LOS TENDONES

La relación entre el alma, la realidad física y la unidad universal.

Una descripción funcional de los tendones es que sirven para conectar los músculos con los huesos. Si miras lo que hemos dicho antes sobre músculos y huesos, te puede servir como un indicador para entender un poco la metáfora de los tendones. Te lo resumo brevemente: dijimos que los músculos se relacionaban con el grado de capacidad de crear nuestra experiencia física de la realidad. Los huesos indican nuestro sentido de unidad. Los tendones son el puente que conecta esta experiencia con su fuente en el alma que es en sí, un puente entre las realidades manifestadas y las no manifestadas, entre la mortalidad y la inmortalidad. Podemos decir que los tendones hacen el trabajo del alma en términos de resultados físicos; la eternidad y la inmortalidad son cualidades del alma, mientras que el mundo manifestado es un hecho cambiante de nacer y morir, y perspectiva creativa; es importante estar al tanto y entender las dos cosas.

Todos nosotros en algún momento nos hemos resistido a tomar lo que parecía en el momento una acción oportuna por sus implicaciones a largo plazo. También hemos hecho lo opuesto, actuar sin considerar las implicaciones más amplias a largo plazo, y, quizás, hasta lo hemos lamentado después. Decir que actuamos en el momento parece suficientemente racional, pero tampoco es algo que nos satisface por completo. Tal vez la pregunta que todos necesitamos formular es de qué tamaño es nuestro momento y nuestro sentido de estar aquí. Por ejemplo, las industrias que contaminan el entorno y que están eliminando los bosques brasileños en el interés de un crecimiento económico parecen tener una visión bastante limitada de su aquí y ahora. A menudo, según sus razonamientos, este crecimiento es necesario para mantenerse a la par del crecimiento de la población, que también es una consideración sobre el entorno. Pongamos el ejemplo de un segmento en un bosque que tiene una pared alta alrededor. Mientras esa zona se va llenando, se necesita más espacio; necesitamos romper la barrera y de alguna manera explorar lo que está más allá. Lo que encontramos en este caso es que los árboles y el terreno son muy similares a lo que ya conocíamos en nuestras pocas hectáreas. Hoy hay que ir más allá de esa pared, que es lo que representan los límites planetarios. Por un lado, aunque no lo estamos haciendo, tenemos la capacidad de alimentar a la población presente en el mundo y también educarla, darle viviendas y cuidados médicos. Por otro, ese crecimiento exponencial de seres humanos es tal que en un tiempo relativamente corto creceremos tanto que superaremos la capacidad del planeta. La Tierra es como una familia en la que los niños por fin tienen que dejar el nido. La respuesta, desde mi punto de vista, es un esfuerzo planetario enfocado a llegar a explorar y a habitar otros planetas de nuestro sistema solar, empezando por Marte y Venus. ¿Qué podríamos encontrar ahí? Dudo que alguien lo sepa. Lo importante es el proceso de colaboración y esfuerzo que se

necesita para llegar. Será este proceso el que vaya a abrir nuevas puertas para la humanidad en muchas maneras que van a afectar, y esperemos mejorar, la vida aquí, al igual que en algún planeta cercano, o tal vez a través de algún nuevo sistema de propulsión o incluso con un nuevo paradigma teórico, tan nuevo como lo fue la teoría de la relatividad en 1908.

Al igual que la física newtoniana continúa teniendo aplicación, aunque reconozcamos los límites de sus conceptos e ideas, también creo lo mismo sobre la relatividad y la mecánica cuántica. Esto simplemente es lo mejor que conocemos por el momento. Igual que encuentro que Einstein era tanto un pionero como el último newtoniano, también necesitamos explorar los límites de la relatividad y entrar en lo desconocido de la mecánica cuántica. Y, quizá, lo primero que se vaya a necesitar sea un contexto espiritual (no uno religioso), suficientemente amplio para manifestar un contenido capaz de llevarnos físicamente más allá de nuestras ideas de quiénes somos como especie, y de nuestra relación física con el resto del universo.

Una clave que se puede encontrar para abrir este misterio sería trabajar con nuestros sueños, y entender el estado de soñar de una manera por completo diferente, es decir, no solo como imágenes relacionadas con nuestra vida cotidiana o con tener el estómago lleno antes de acostarnos, sino como una aventura en otras dimensiones y realidades en las cuales también tenemos existencia y actividad. La física ya tiene teorías relacionadas con las dimensiones paralelas o universos paralelos, pero el problema práctico es cómo crear equipos para explorarlos de forma física. A mí me parece que el humano mismo es ese equipo, y sus viajes interdimensionales se destapan durante lo que llamamos el estado de dormir, que puede ser mucho más consciente y activo que cuando estamos andando por el mundo físicamente.

Cuando hablo de un nuevo contexto espiritual, en esencia digo lo que la física cuántica ya dice, y es que por fin no hay materia objetiva. Es energía en distintos estados o en distintos marcos de conciencia y de percepción. ¿Quién sabe si, quizá, los viajes al espacio por fin se hagan a través de la desmaterialización y la posterior rematerialización en otro punto, como enviar una imagen en tres dimensiones? Podríamos imaginar una nave entera con tripulantes siendo desmaterializados en la Tierra y rematerializados en el cielo marciano. Hay quienes dicen que los ovnis se comportan como si aparecieran y desaparecieran solo porque se mueven rápido y de manera inesperada. Incluso hoy los físicos de vanguardia especulan con viajar en el tiempo, y puede ser más fácil lograrlo que viajar al espacio profundo; también piensan que, quizá, los ovnis seamos nosotros mismos del futuro.

Hoy se habla mucho y hay bastante interés en la economía global. Deberíamos preocuparnos menos por la economía y más por nuestras especies. Podríamos, por ejemplo, poner un impuesto a cada barril de petróleo que se produce y que esos fondos

vayan hacia la preservación de nuestras especies, incluyendo lo ecológico y las investigaciones sobre el espacio para proyectos un poco más exóticos, como viajes en el tiempo y viajes astrales. La especie humana está en un punto en el que necesita transmutar la pesadilla humana a una nueva visión colectiva para el futuro de la especie entera. No hacerlo es suicida, así como estúpido.

LOS TESTÍCULOS

Nuestro sentido de humor y nuestra conexión con todo lo que es, y cómo nosotros lo percibimos.

Aunque casi todo el mundo disfruta de un chiste gracioso y de una buena risa, diría que el humor, la risa y su importancia relativa en el esquema de la vida son aún poco conocidos y poco valorados. En nuestra cultura occidental, por su alto grado de orientación a la culpabilidad, algo tan placentero como el humor, la risa o el sexo tienen que verse como algo superficial o de alguna manera malo o equivocado. Y lo cierto es que nada puede estar más lejos de la realidad.

El humor se relaciona con la luz y el color. El humor es casi la única cosa a la que el ego no se puede resistir. El ego puede resistir casi cualquier ataque, menos que se rían de él.

La risa, como el bostezo, es contagiosa. Es difícil, casi imposible, estar con personas que se están partiendo de risa y mantener una cara seria, aun sin saber de qué se están riendo. La risa literalmente nos destruye. La risa nunca se siente que se repite. De hecho, siempre es nueva.

La risa es una realidad interior que se desprende cuando la mente para, aunque también hay un tipo de resonancia que ocurre cuando un grupo grande empieza a reírse; te produce risa y también una mente silenciosa. El chiste tiende a parar la mente de una manera que es por un lado sorprendente y por otro también familiar.

«Dos pulgas entran en un banco.

La primera pulga le pregunta a la otra: “Y tú, ¿qué haces aquí?”.

La segunda pulga responde: “Estoy ahorrando para comprar mi propio perro”.»

Los chistes en el sentido normal no siempre son necesarios para producir una explosión de risa. Las experiencias de Sartori u otros estados de conciencia elevada a menudo producen estas explosiones de risa natural. Muchas anécdotas de iluminación espiritual por más de un maestro indican que el momento fue acompañado por una risa no controlada, como si el universo se estuviese riendo a través de la persona.

La ciencia tiene su teoría del Big Bang sobre cómo se creó el universo. Los religiosos, como en el Génesis, dicen que en el comienzo existía el sonido (logos) o la palabra. Para mí sería la teoría del gran chiste o de la primera risa. Curiosamente mi teoría parece unir la teoría del Big Bang con la de los creacionistas místicos. En el comienzo, me parece a mí, Dios se rio y también Dios podría ser la esencia misma de la risa. Nosotros somos, en esencia, aspectos de esa risa o dimensiones energéticas y de frecuencias. (Hechos a la imagen de Dios.) Esa risa primordial, ese primer «jajaja» era o nos parece ser la gran explosión en un sentido de manifestación física. ¿No te parece curioso que la palabra «cósmico» y la palabra «cómico» sean básicamente iguales?

A los investigadores en psicología les gusta hablar sobre las ondas del cerebro, en especial las ondas alfa o el estado alfa que ellos describen como un estado muy relajado y creativo de la mente. Hasta existen aparatos en el mercado (*biofeedback*) que uno puede utilizar para observar las ondas cerebrales y permitir relajarse más y de forma más profunda hasta llegar a un estado de alfa. Lo que quizás estos investigadores aún no hayan descubierto (sospecho que sí, aunque a las empresas no les gusta hablar de esto), es que simplemente riendo, hasta cuando te obligas a reír, como lo hace un actor, pronto entras en el estado de alfa. La risa para la mente. También es cierto que una mente silenciosa produce una experiencia de vida alegre y llena de humor.

El chiste es algo que pillas o no en el momento, e intentar explicarle al que no lo pilló de qué se trataba el chiste puede resultar hasta más cómico que el chiste.

«Dios le pide a Pedro que le recomiende un lugar donde pueda irse de vacaciones. Pedro le sugiere la Tierra.

—¿Estás de broma? —responde Dios—, la última vez que estuve allí fue hace dos mil años y dejé una mujer embarazada, y ¡quieres creer que aún siguen hablando de eso!»

La risa es una experiencia personal muy potente, en especial en esos momentos en que nos supera, y es como si la vida se riera a través de nosotros. Yo diría que la vida ciertamente quiere reír (o por lo menos sonreír) a través de nosotros, más a menudo, si se lo permitiéramos. Los placeres de la vida pueden ser muchas cosas, pero ciertamente no son serios. Serio, para mí, es el problema, porque en el comienzo Dios rio.

Los testículos son órganos masculinos, aunque su metáfora se relaciona con el humor y la seriedad, y eso se aplica a todos. Las personas con problemas en esta zona necesitan ser menos serias y reexaminar por completo sus valores; el enfoque básico de la vida y lo que es vivir. Para un hombre, pocas cosas duelen y desmoronan tanto como una patada en los testículos. El dolor es algo que domina toda nuestra atención y energía al instante. También el hombre se siente vulnerable en ese momento, un tipo de entrega forzada al momento.

La seriedad, por supuesto, es lo opuesto a entregarse o a rendirse y aceptar el momento. Curiosamente rendirse al momento, a veces, incluye pillar el chiste o el humor en una situación relativa a cómo lo habíamos visto antes. Rendirse al momento no es algo pasivo. Es activo, comenzando por nuestra atención, y muy a menudo incluye algún tipo de dinámica corporal. Esto no indica fantasear sobre el momento vivido o hablar de él de forma positiva, pero sí indica vivir y observar el momento de manera directa, como algo nuevo. El momento que está fuera de tiempo va a organizar su propia relación con tu pasado y tu futuro. Es solo en el momento cuando la idea de pasado y futuro tienen algo de sentido. Nuestro sentido del humor es la puerta principal a través de la que podemos llegar a una comprensión más profunda de la naturaleza del tiempo y de

nuestro proceso creativo personal.

Los testículos del hombre, conocidos popularmente como sus bolas o sus huevos, están asociados con el sentido del humor y con su opuesto, la seriedad. También son una metáfora de nuestra conexión con la existencia, o con todo, y cómo nosotros lo percibimos. Dentro de la asociación metafórica con esferas o bolas incluimos la relación con la unidad o totalidad y también con el cambio constante.

En el deporte, por ejemplo, los cambios en el partido (poder relativo) se relacionan de forma directa con el movimiento, la posición o la acción de la pelota, que son indicadores de cambio constante dentro de una unidad que no cambia.

Los testículos son una de las partes del cuerpo del hombre más sensibles y vulnerables. Un golpe en esa zona inmoviliza al hombre de inmediato. De la misma manera, una caricia tierna produce placer, excitación y hasta sensaciones que hacen un poco de cosquillas y que estimulan una risa nerviosa que surge en un momento de desafío, donde la posibilidad de placer y dolor se entrelazan; la diferencia es de un cambio de presión en grado mínimo.

Esos momentos sensuales de estimulación directa de los testículos por parte de otra persona cautivan la atención total de la mayoría, por no decir de todos los hombres. Es un desafío a la capacidad de arriesgarse, relajarse y confiar. Puede producir tanto tensión como miedo, o una alegre aceptación y una entrega consciente al momento. Lo que determina nuestra reacción masculina en estos momentos está asociado en esencia con nuestro sentido del humor; dentro de nuestra visión, la vida es, en esencia, algo serio, conflictiva y solo está orientada hacia la supervivencia.

La idea de que el humor y la risa son espirituales en su naturaleza es algo extraño a la cristiandad. La cultura judía a través de la historia se ha asociado con el humor; siendo la fuente o la diana para muchos chistes, la tradición religiosa es igual de seria. En ningún lugar de la Biblia describen a Jesús o a Moisés riendo, ni tampoco a ninguno de los apóstoles; a profetas o figuras religiosas relevantes no se les permite el don de reír. Aunque Mohamed Mahoma es un líder poderoso y un canal de inspiración para el Corán, a él también le niegan la capacidad de reír. Así que, aunque estoy seguro de que todos estos personajes espiritualmente iluminados, de hecho sí tenían sentido del humor y eran capaces de ver el chiste cósmico detrás de muchos acontecimientos, a través de los tiempos y en sus vidas personales, de alguna manera no pusieron énfasis en este tema en sus enseñanzas. Por lo menos, los que escribieron los testamentos no lo consideraron apropiado para reflejarlo. Al leer la parábola del milagro de Jesús cambiando el agua por vino, para que las bodas de Caná pudieran continuar, me imagino que por lo menos él sí sonreía al ver cómo reaccionaban sus amigos al milagro. En el primer libro del Génesis se dice que en el comienzo estaba el sonido; a mí me parece que en realidad era el sonido de Dios riendo, y que toda la Creación está empapada de esta cualidad de alguna manera,

y somos la manifestación física de esa risa cósmica consciente, una parte esencial viviente del gran chiste cósmico. Como dije antes, las palabras «cósmico» y «cómico» son casi idénticas.

En las tradiciones orientales, el momento de iluminación espiritual a menudo se describe acompañado de una risa descontrolada que indica que el individuo ha ido más allá de los límites de la mente cotidiana. A uno de los Budas, Hotei, lo llaman el Buda riante. A Krishna lo describen como a alguien que baila y ríe mientras toca la flauta. Shiva se conoce por sus grandes explosiones de risa y también por estar asociado con la creación. Solo en las tradiciones occidentales encontramos la idea de que la espiritualidad está asociada con la seriedad.

La palabra humor indica más luz y más tonalidades de colores. Curiosamente, en las tradiciones animistas de las culturas indígenas, donde sus dioses y espíritus se encuentran en toda la naturaleza, esas divinidades sí ríen y hasta hacen bromas a los humanos.

Para entender algo sobre la risa y el humor, hay que darse cuenta de que es una cualidad humana, natural y profunda. No es algo que se produce porque otra persona nos haga cosquillas o nos cuente un chiste. Nosotros no somos las víctimas del humor, o de cualquier otra cosa, aunque pueda parecer que sí. Somos en esencia humor, seres de luz y de color. La risa es como la fragancia de una flor y de nuestro propio florecer.

La risa surge de forma natural cuando por un instante (pillas el chiste) la mente para, se regenera y la risa surge.

Cuando la risa surge de tu centro más profundo, todo lo demás en tu vida se disuelve en ese momento. Solo existe la risa. Es la vida riendo a través de ti. Uno vive en ese momento una alegría vital y un estado de bienestar. No es sorprendente que la risa siempre sea una nueva experiencia. En esos momentos de risa natural nunca se piensa «vaya, esta risa es la misma que cuando me reí el jueves pasado»; la risa siempre es nueva, porque la mente se para, es como si todo en la vida se parara. Cuando la risa se calma, vivimos un comienzo nuevo y vital. Cuando reímos nos sentimos poderosos y relajados, un poder con el resto de la vida, y a la vez, físicamente, hasta podemos considerarnos débiles en ese momento. No podemos reír y hacer cualquier otra actividad física a la vez. Esta risa que surge de la profundidad de nuestra zona abdominal a veces hasta nos hace doblarnos de tanto reírnos, como si estuviéramos contemplando nuestro ombligo, el *hara*, nuestro centro físico.

La risa, como el bostezo, es contagiosa. El bostezo es una profunda y centrada respiración que el cuerpo toma por su propia cuenta. Esto produce un estado relajado y sin tensión. Las personas no solo bostezan cuando tienen sueño, sino también en momentos de alta tensión. Ya que la mayoría de nosotros podríamos estar más relajados, cuando otra persona bosteza, produce una resonancia profunda dentro de nosotros. Con la risa sucede algo similar, la boca se abre, la respiración es profunda, pero la risa es más

dinámica e incluye un sonido poderoso.

Las personas también pueden reírse cuando tienen mucha tensión, pero esta risa es diferente. Es más una descarga y no tiene esa cualidad orgásmica de la risa profunda y natural.

Mencioné antes que detrás de los hechos en apariencia negativos en nuestras vidas siempre hay algo de chiste. Es un chiste contado por el alma y, cuando lo pillamos, podemos conectar con muchas de nuestras creencias y decisiones más profundas.

Es un poco difícil dar ejemplos, ya que es algo personal e individual. Pero para poder pillar tu propio chiste, se requiere permitir la idea de que la vida siempre es amistosa y te apoya, y que esta idea te penetre de la forma más profunda que sea posible. Explorar la metáfora del acontecimiento también es otra manera de mantenerse en el momento, y mirar hacia delante en tu vida. Muchos de los aparentes acontecimientos dolorosos de nuestras vidas ocurren porque no estamos mirando hacia dónde vamos. Es como andar de espaldas. Imagínate andar de espaldas en cualquier habitación; lo más probable es que choques con una mesa o una silla y hasta puedes hacerte daño. Pero esa mesa o esa silla no estaban ahí para hacerte daño, estaban ahí para apoyarte. El único problema es que tú estabas mirando en la dirección equivocada.

Explorar la metáfora nos mantiene en el presente, y nos permite transformar de forma consciente este presente en el próximo. Podemos darnos cuenta de que nuestro movimiento a través de la vida no se trata tanto de transportación como lo es de transformación; es para conocer y ser alimentado por el momento, y para prestar nuestra atención creativa.

A menudo hablamos del fluido de la vida, pero eso también es una ilusión. Imagínate una película de cine: parece que fluye de una escena a otra, pero si miras la película en sí, es una serie de cuadros individuales divididos por una raya negra o vacía. Es igual que entre las escenas de nuestro drama de vida. Hay instantes de parar, pero la mayoría de nosotros no notamos estos espacios vacíos. Cuando respiramos, por ejemplo, el aire entra hasta que se para por un instante y, entonces, sale hasta que se para y cambia de nuevo de dirección. Explorando estos vacíos, esos espacios, esos momentos de parar, te das cuenta de que son breves, instantes fuera de tiempo, momentos de meditación que alimentan el alma y que tienen mucho valor. Una oportunidad para practicar esto es mientras estamos andando. En lugar de observar a las personas y a los coches, mira los espacios a su alrededor y entre ellos. Ese espacio también incluye a la persona o al coche, pero no se engancha al objeto. El enfoque es en el espacio y en los cambios en el contenido que ocurren dentro de ese espacio. Observando el espacio, obtenemos información distinta sobre el contenido de nuestras vidas. Igual que el espacio es uno, nosotros también podemos ver la unidad, o la relación entre los hechos y objetos de nuestras vidas.

Todos disfrutamos de las personas que nos hacen reír. Por supuesto que uno de los regalos que damos a los demás es el de la risa. Muchas personas dicen que es malo reírse de alguien, y que deberíamos reír con ellos, más que reírnos de ellos. Esto no tiene mucho sentido. La risa es risa, y cualquier cosa que la provoque, sencillamente, es un hecho del momento. Cuántas veces hemos visto a alguien tropezar o caer, y aunque tenemos compasión por su situación o por el posible dolor que sienta, también esto nos suele hacer reír por la forma cómica en que la persona se ha caído.

La risa no solo frena la mente y la relaja, sino que también es la manera más rápida de entrar en un estado alfa, un patrón de ondas cerebrales relacionado con la creatividad. Si quieres entrar en alfa, solo tienes que mirarte en el espejo y obligarte a reír. En pocos minutos tu risa natural tomará el control. Mantén esa risa por lo menos un minuto, cuando la risa se reduce, y ya estarás en alfa. Esto es un método excelente para practicar justo antes de cualquier actividad creativa, como escribir o pintar, o también antes de una reunión importante. Como práctica diaria aporta unas cualidades tremendas a la vida.

Cuando nosotros reímos, hay unión, casi sin ego. La risa disuelve el ego y nuestro sentido de separación. El opuesto de una vida alegre, orientada con risa, es la seriedad o la visión seria de la vida.

En realidad no hay situaciones en la vida que sean serias, hasta esas que son críticas, difíciles, con desafíos y hasta dolorosas, o con amenaza de muerte. Hasta la muerte del otro que puede producir una variedad de reacciones, incluyendo la tristeza y el duelo profundo, no es fundamentalmente algo serio. La seriedad es una condición del ego que se relaciona con una gama de creencias, por un lado de importancia personal y por otro de lástima. La importancia personal y la lástima, no son las caras opuestas de una moneda. Se parecen más a capas de pintura, una encima de la otra; rascas una, y encuentras la otra, y así sucesivamente.

Cuando creemos que algo o alguien ataca nuestro sentido de importancia personal nos tenemos lástima. Y cuando nos hundimos en la lástima, es porque nuestra referencia de importancia personal o expectativa no está apoyada o se siente que está atacada.

Hay muchas cosas y hechos en nuestra cultura occidental que creemos que son serias. Los banqueros, por ejemplo, tienen un dicho que afirma que «el dinero no es gracioso». Nosotros decimos «esto es algo serio» o «esa persona es seria» como un halago al compromiso y a la dedicación de esa persona, y también es un comentario de que se puede contar con esa persona.

Tal vez sea difícil que puedas aceptar que la seriedad en realidad es una resistencia a la vida, más que una lente útil, y hasta esto tiene una solución, aunque lo pudieras encontrar gracioso y no serio; si quieres ser serio, cambia las letras a Sirius, que suena a la palabra «serio» en inglés.

Sirius es la estrella más brillante en el cielo. También la llaman la «estrella perro».

Cada uno de nosotros podemos ser la estrella más brillante de nuestro propio cielo. Si deseamos alumbrar el camino para otros, solo podemos hacerlo si incrementamos la intensidad de nuestra propia luz, alimentando más nuestra alma y centrándonos en las cualidades y cantidades de lo que compartimos con los demás. Sospecho que por lo menos en el idioma inglés la palabra «serio», *serious*, de alguna manera tiene sus orígenes en relación con la estrella Sirius. No puedo decir que sea un hecho histórico. Y tampoco importa, pero puede ser posible, y por lo menos es una manera nueva de mirar las cosas.

¿Cuándo somos serios? Cuando intentamos controlar de modo directo a los demás y sus comportamientos. El mejor ejemplo de este control directo está en el ejército. Es su forma de operar primaria. El general se lo dice al coronel, quien a su vez se lo comunica al mayor, etcétera, así hasta llegar bajando por la cadena de mando. También es cierto que en el ejército y en la carrera militar tienen otros contextos espirituales, donde podemos apreciar este sistema de orden, disciplina y obediencia. Eso está bien si eres un soldado, pero para el resto de nosotros una vida similar se consideraría seria y resistente a la vida, más que una experiencia en el arte de vivir.

En el mundo de los negocios hay muchas organizaciones y ejecutivos que se toman a ellos mismos demasiado en serio. Esta es una confusión con la autoaceptación y con la idea de aportar valor. Lo vuelvo a repetir: la seriedad no es un concepto útil en el arte de vivir, aunque es una condición común en el mundo; yo lo llamaría una enfermedad, obsesión o, incluso, locura.

La moralidad puede hacerte serio cuando no se limita a la cualidad y la expresión de nuestras decisiones personales, y cuando intentamos juzgar y controlar las acciones de los demás. La moralidad, todos lo sabemos, pero nos negamos a aceptarlo, no se puede imponer por ley. ¿Estoy diciendo que no debemos tener leyes que prohíban ciertas acciones? Por supuesto que no. La moralidad se asocia con la calidad de vida, tanto individual como colectivamente. Es una forma útil de crear equilibrio en la naturaleza estática y dinámica de una sociedad o cultura. También podemos distinguir entre situaciones que no nos gustan, o con las que no estamos de acuerdo, y producen daño a los demás.

La mayoría de los crímenes sin víctimas que las leyes intentan controlar y crear moralidad terminan encontrando una gran resistencia por gran parte del público. La pornografía, por ejemplo, es uno de esos casos y los intentos para controlarla a través de la legislación han fracasado. Dudo de que alguien esté a favor de la pornografía, pero la pornografía es solo lo que cada persona define. En este sentido es como la guerra contra la droga. La mayoría de nosotros estamos en contra de la droga del otro. Si fumamos cigarrillos y bebemos alcohol, quizás estemos en contra de la marihuana. Conozco a personas que fuman marihuana, pero que no beben ni fuman cigarrillos y también están

en contra de ellos. Es como si lo que ha escogido otra persona, de alguna manera, nos amenaza o hace parecer nuestras elecciones como equivocadas. Esto rara vez es el caso. El abuso de drogas es una enfermedad cultural que requiere tratamiento y un cambio social, pero en lugar de enfrentarnos a eso, intentamos legislar para que desaparezca, y prohibiendo la droga lo que en verdad hacemos es darle más energía y valor económico.

Sospecho que hasta el cristianismo no se hubiera extendido tanto sin la crucifixión de Jesús y lo de seguir echando cristianos a los leones, haciéndolos mártires.

Cuando intentamos prohibir puntos de vista y actividades que no están haciendo daño a alguien, salvo a nosotros mismos, intentamos legislar moralidad. Lo que resulta es que le damos más poder y, además, nos manifestamos sobre aquello a lo que le tenemos miedo.

Se puede entender que el asesinato sea un crimen y el suicidio no lo sea. El robo es un crimen contra otra persona. En este segundo caso están muy implicadas las creencias y las condiciones sociales que contribuyen a este hecho. Algo que refleja esta relación entre robo y valores sociales es el dicho: «Si robas algo pequeño, te meten en la cárcel; si robas algo grande, hacen una película sobre ello»; es decir, se ve como un acto de creatividad, organización, planificación y conquista de un sistema de seguridad formidable.

La seriedad también se puede ver como un tipo de obsesión asociada a nuestras creencias y valores. La mayoría de las personas, hasta aquellas no obsesionadas con la seriedad, no se dan cuenta de que lo que observamos y juzgamos en el mundo está en esencia creado por las lentes de creencias a través de las cuales miramos y el propósito que tenemos en mente. Nosotros creemos que es la realidad, y no solo nuestras creencias y opiniones sobre ello.

Cuanto más orientado está el individuo hacia la seriedad, más convencido está de que su punto de vista es algo más que solo un punto de vista y que, de hecho, es la verdad.

Esta obsesión con la seriedad está enraizada en una inseguridad extrema que genera puntos de vista y posturas fijas y rígidas, tanto sociales como personales. Es un intento de convertir una existencia dinámica en algo estático, algo que se puede controlar en lugar de colaborar con ello.

LA TIROIDES

Visión equilibrada, integración de opuestos, ego, la relación entre grados de voluntad: la voluntad personal o la universal.

Funcionalmente, la glándula tiroides se asocia con el metabolismo del cuerpo. La clave es el equilibrio, ya que una tiroides demasiado activa o una poco activa son igual de problemáticas, solo que de distinta manera. Es la visión y la perspectiva (incluyendo creencias) de una situación que tiende a estimular o a motivarnos a la acción. El equilibrio, en términos de nuestra vida, no es solo horizontal o basado en el equilibrio de hechos que ocurren en un mismo nivel. También es vertical o relacionado con distintos aspectos de nuestra realidad personal, ya sea física, emocional, mental y o espiritual. El equilibrio en este caso se puede ver como una alineación de la voluntad, desde el nivel más amplio (espiritual, cósmica, divina o universal) a lo más específico, que por lo general es lo físico. A menudo existen aparentes contradicciones entre niveles que requieren integración, normalmente en términos de contextos más amplios.

Tratando con los distintos niveles de nuestra vida, por necesidad tendemos a crear separación en lugar de solo distinción. Este sentido de separación alimenta el ego y puede crear un sentido de conflicto, donde en realidad no hay ninguno, aparte de nuestra propia percepción, ya que nuestras vidas son una unidad dinámica.

La clave para tratar con los desequilibrios de la tiroides está en el nivel espiritual de percepción. Aquí las cuatro preguntas básicas que he descrito antes son muy útiles. Usando los alimentos del alma, también se alimenta lo espiritual, junto con los otros niveles.

Cuando hablamos sobre la voluntad, o el poder de la voluntad, también estamos hablando de nuestro intento. De hecho, el intento o el poder del intento pueden definirse por lo general como la alineación de la voluntad personal con la del espíritu o con la voluntad divina. El intento personal es más efectivo y poderoso cuando lo que se intenta está enraizado en un sentimiento de dar y generosidad, más que en el de recibir o en un sentido de carencia. Hasta cuando el intento básico esté basado en dar, siempre habrá aparentes contradicciones y desafíos que van a surgir y que hay que afrontar e integrar.

Cuando hablamos sobre generosidad de alta calidad, lo que también se podría llamar «dar sin condiciones», lo que parece estar implícito es un estado de estar realizado, sin deseos personales ocultos. Pero la mayoría de nosotros tenemos deseos que van más allá de nuestros deseos fundamentales o básicos para sobrevivir. Obviamente, esto se convierte en una de esas contradicciones aparentes a las que hay que enfrentarse y explorar, dentro de un nuevo contexto que permita la integración de la paradoja.

La vida no es una entidad económica. Ciertamente incluye la economía y el pensamiento económico, pero, en sí, es mucho más. Esto puede parecer obvio cuando se

dice que nuestro condicionamiento en la mayor parte de nuestras vidas es en esencia económico. La idea de dar solo para recibir también implica que lo que recibimos va a cumplir con nuestros deseos. Esto tampoco es cierto. Cuanto más se cumplen nuestros deseos, más se incrementa nuestro apetito de deseos. Esto es especialmente obvio en términos de dinero y de poder. Cuanto más tenemos, más deseamos. Buda dijo que el apego era la causa primaria del sufrimiento. Pero apego y deseo no son necesariamente la misma cosa, aunque sí están estrechamente relacionados y podrían aparentar ser lo mismo. Para el ser humano tener deseos puede implicar un apego a esos deseos. También es posible tender a vivir un marco personal en el que ambos no estén tan cercanamente unidos. Y no se trata de liberar uno u otro como una acción directa, sino de encontrar un nuevo contexto en el cual estos caen o desaparecen por sí mismos y sin esfuerzo.

Para entender este nuevo contexto podemos imaginarnos que todos los objetos de nuestros deseos, ya sean físicos, emocionales o mentales, vienen de la existencia, pero los vivimos como si vinieran de las personas o a través de las personas y de las metáforas, como el dinero. Tendemos a confundir el canal con la fuente. Solo cambiando el enfoque de nuestro deseo del canal a la fuente, ya damos un gran paso para distinguir entre deseo y apego. En esta sociedad tan orientada a lo económico, muchas de nuestras expresiones y nuestros puntos de vista están orientados al canal más que a la fuente. Decimos, por ejemplo, «tengo que comprar un coche». Ahora bien, comprar un coche es solo una de las muchas maneras de obtener un coche, porque también nos lo pueden regalar, lo podemos ganar en un concurso, nos pueden prestar, etcétera. Este punto de vista relacionado con obtener un coche limita nuestra creatividad a solo tener que generar dinero.

El nuevo contexto que sugiero se podría llamar «contexto creativo orgánico». Está enraizado en lo esencialmente creativo, abundante, generoso y más que nada mágico o hasta milagroso y en la naturaleza misteriosa de la vida.

Así que no sugiero deshacerse de los deseos. En su lugar sugiero que nos aclaremos sobre nuestros deseos y separemos nuestras acciones o dar de esos deseos, en el sentido más orgánico y creativo. A continuación voy a explicar esto un poco más.

Creo que estarás de acuerdo en que toda manifestación, sea física, mental o emocional, ocurre dentro de algún espacio apropiado. Crear el espacio para nuestros deseos es una experiencia de dar. Esto se podría comparar con preparar la casa y la mesa para un invitado que viene a cenar. Nosotros hacemos todo lo que podemos para preparar la mesa y para que la cena esté lo mejor posible, pero el factor que no podemos controlar es cuándo va a llegar el invitado. El invitado podría llegar pronto, tarde o no llegar. Todos hemos tenido la experiencia de que cuanto más miramos por la ventana buscando al invitado, más tiempo parece que transcurre hasta que llega. Es como mirar la

cazuela y esperar a que hierva el agua: parece que tarda una eternidad.

Para mí, crear el espacio para el deseo es un dar activo. Es similar a la mujer embarazada que bastante antes de que nazca el niño ha preparado la habitación y la primera ropa. Ella ha creado un espacio interno y también un espacio externo en los cuales el niño será y se sentirá apoyado. Esta misma idea se aplica a los objetos.

Usando nuestro ejemplo del coche, podemos empezar determinando qué coche deseamos. También podemos explorar todas las necesidades que ese coche va a tener y cómo eso nos afectará. Por ejemplo, gasolina, aceite, seguro, reparaciones, mantenimiento, dónde lo vamos a guardar... Podemos establecer una cuenta de ahorros para el coche o algún fondo en el cual depositar algo de dinero de forma regular. También estar dispuestos a pagar por el coche, sin creer que esa es la única manera de que pueda entrar en nuestras vidas.

Yo llamo a esto «un método orgánico», porque es similar a lo que usa un jardinero. Él planta la semilla específica para la fruta o la flor que desea. Entonces él se involucra de una manera cariñosa en el proceso, sabiendo que los frutos y las flores van a aparecer por sí mismas y a su propio tiempo. También es cierto que la calidad de su cariño va a determinar la calidad de la fruta. Todos conocemos a personas que son jardineras natas y su secreto reside en su genuino cariño sin límites hacia sus plantas, a las que tratan más como niños que como cosas. Otros podrían hacer un esfuerzo similar y aplicar el mismo método, pero la falta de ese cariño genuino sobre el proceso de disfrutarlo hará que los resultados sean muy diferentes. Estoy convencido de que las grandes fincas mecanizadas, además de los químicos que usan, producen una calidad diferente de verduras comparadas con las que se producen en un pequeño huerto llevado por un jardinero cariñoso.

Así que podemos entregarnos a nuestros deseos; podemos crear un espacio de la calidad más alta, para la experiencia en nuestras vidas, disfrutando del proceso y reconociendo solo algún resultado final casi arbitrario.

Esta inversión del enfoque en nuestros deseos también sirve para crear más desapego o el espacio para dar sin condiciones, en esos campos que se relacionan con otros, como en nuestros trabajos o en otras actividades creativas. Uno se hace rico, por lo menos en actitud y perspectiva, ya que nuestro dar no está condicionado o justificado y basado en recibir, sino que podemos ser generosos de forma creativa.

La persona cuyos deseos se cumplen con poco esfuerzo tiende a centrarse en lo que quiere hacer, y solo disfruta haciéndolo y, a la vez, se siente realizada. Cuanto más creemos que hacemos un esfuerzo hacia un objetivo, más apegados estamos con el resultado final o el fruto. Esfuerzo y gasto de energía no son lo mismo. El esfuerzo es una función de la resistencia. Cuando hacemos el amor, por ejemplo, podemos gastar energía, pero por lo general no lo consideramos un esfuerzo si disfrutamos del proceso.

Trasladando los comentarios descritos a un método concreto, se puede considerar lo siguiente:

1. Ten un cuaderno para escribir tus deseos. Dedicar por lo menos una página entera para cada deseo. Escribe tu deseo lo más claro y concreto posible. También indica las diversas maneras en que puedes crear el espacio para que se manifieste este deseo (por ejemplo, una cuenta de ahorros). También escribe tus pensamientos, comentarios y sentimientos que surgen cuando consideras este deseo y cómo lo vas a incluir en tu vida. Si es un deseo material, puedes describir cómo lo usarías y la relación personal que tendrías con él; también puedes incluir fotos o dibujos.

2. En la organización de tu tiempo incluye actividades enfocadas a dar energía a tus deseos, las acciones que vas a emprender. Curiosamente, la mayoría de las acciones para realizar un deseo pueden hacerse en el tiempo libre o entre actividades. En términos de tiempo, hay una actitud que facilita este proceso, y es que aceptes que el proceso de dar frutos va a llevar cerca de un año. Este desapego de expectativas por un año te da mucha libertad, tanto a ti como al proceso.

3. Si es un deseo material, ten una idea clara de su valor monetario, así como el coste de usarlo, cuidarlo y mantenerlo. Esto es como una pequeña experiencia de vivirlo como si ya estuviese, de incluirlo en tu estilo de vida consciente.

EL ÚTERO

La capacidad o su falta de capacidad de identificarte con otras personas, de verte reflejado en otras personas, sentimientos de separación de los demás, sentimientos de aislamiento.

Ego, vanidad, apego, y dar con condiciones, la vanidad y los apegos.

Funcionalmente, el sistema venoso lleva la sangre usada o sucia al corazón, donde se limpia, se oxigena y se bombea de nuevo al cuerpo a través de las arterias.

En algún momento he tenido la curiosidad de saber si podría haber diferencias notables entre la sangre y el flujo de Buda o de Jesús y la del resto de nosotros. Lo que se me ocurre es que las células sanguíneas, consideradas seres conscientes en distintos puntos de su desarrollo, en el momento de volver a su fuente pueden sentir un tipo de alegría y celebración más profunda dentro de Buda. Quizá lo radiante que puede ser el aura de una persona de alguna manera se relacione con la pesadez o ligereza de su sistema venoso, o sea cuánta sangre sucia se procesa por el cuerpo.

En lo que atañe a las hierbas hay unas cuantas que son muy efectivas para limpiar, tanto la sangre como los pulmones; una que me viene a la mente es la cayena.

El ego, es ese sentimiento de separación falso que algunas tradiciones describen como la caída del hombre del estado de gracia, es como la mayoría de los conceptos existenciales, difícil de describir sin entrar en algún tipo de humor o paradoja. Recuerdo oír decir al maestro iluminado Bhagwan Shree Rajneesh (en sus últimos años de vida se cambió el nombre por el de Osho): «Por supuesto que tengo un ego. Es tan grande que me unifica con Dios. Incluye la existencia entera». Esta es una perspectiva un poco distinta sobre el ego y, a la vez, está más cercana a la dinámica actual de vivir.

Me queda claro que uno de los aspectos fundamentales de la conciencia humana, y de la experiencia humana, se relaciona con hacer distinciones. Ahora bien, una distinción también puede verse como una separación y como una no separación.

Cuando hacía buceo o simplemente nadaba en el océano, recuerdo que en ocasiones podía distinguir una corriente o flujo con una temperatura distinta al resto del agua que me rodeaba. Quizá lo sentía solo en un brazo o en un pie. Era algo distinto, pero no separado del resto del océano. La metáfora de la ola también apunta a esta distintiva no separación. Cada ola es distinta, pero nunca separada del océano.

Los individuos somos distintos, pero la unidad prevalece en toda la vida. La apreciación de lo distinto no tiene que engendrar un sentimiento de separación, aunque puede y a menudo lo hace, a pesar de que sea falso. Esto se relaciona con lo que Rajneesh dijo sobre el ego, que no era suficientemente grande. Dicho de otra manera, nuestra foto de la vida y de quiénes somos es demasiado pequeña. No somos lo suficientemente generosos como para permitirnos la visión más amplia posible, y es que somos todo y a la vez nada.

No me acuerdo dónde lo oí, pero hacía referencia a la idea del ego grande y al ego pequeño. La metáfora que usaron era la letra «i», que lleva un punto negro encima de

ella. El ego grande, un ego completo o no ego, era la «I» mayúscula, que también es el uno en números romanos. El comentario decía que el punto negro por encima de la «i» era el ego, pero no estoy de acuerdo al cien por cien. Me parece que es más correcto decir que la «i» minúscula es un concepto entero, pero no completamente realizado. El punto negro es el potencial que falta para que eso se realice en algo más grande. La «I» mayúscula incluye una referencia simbólica al antiguo y sabio dicho: «como es arriba, es abajo». Es esta extensión vertical de nosotros, desde donde estamos físicamente en el aquí y ahora, un proceso que parece que ocurre solo cuando estamos relajados al cien por cien. En esos momentos parece que desaparecemos y nos convertimos en una parte consciente de algo más grande. Hay alegría y satisfacción y sabemos con claridad que siempre ha sido el caso, aunque no éramos conscientes de ello.

La vanidad es un mal común en la mayoría de la gente, pero si la penetras y la entiendes, puede producir una sanación rápida, por ejemplo, de las venas.

La vanidad se da cuando vives un estado de autorrechazo y entonces quieres justificar que mereces ser o existir y que tienes algún valor. El maestro Gurdjieff tenía razón cuando dijo que el método básico de todos los caminos espirituales es la autoaceptación. La auténtica autoaceptación también incluye la aceptación de toda la vida y, en ese instante total, la satisfacción, la alegría y el éxtasis están ahí.

La vanidad empieza con la letra «V», que es una metáfora maravillosa, y que representa la amplitud de lo universal, siendo canalizado a lo específico, al individuo. Esta conexión con la fuente que es tan importante es lo que ocurre cuando nos acordamos de nosotros mismos y nos aceptamos totalmente.

Si podemos imaginarnos, hasta en un sentido ideal, que nuestro viaje por esta vida en la Tierra es una experiencia de creatividad consciente y de un dar sin condiciones, entonces la sangre en el sistema venoso refleja la historia de ese viaje en términos de creatividad inconsciente y de dar con condiciones o con apego. Cuando este aspecto del apego se desequilibra, podemos tener dificultades en las venas, como por ejemplo las venas varicosas, y también se puede bloquear el sistema venoso. Hay una paradoja interesante con el dar: por un lado, siempre nos estamos dando a nosotros mismos, y por otro, no hay ningún ser que da o recibe. Me parece que vale la pena explorar aquí un contexto en el cual estas ideas en apariencia opuestas se puedan integrar.

Cuando hablamos del ser, por fin nos referimos a una conciencia individualizada, o al alma. Pero ¿qué es el alma? No hay ningún término absoluto y claro con cual el alma se puede describir. No se trata de una cosa, sino de un nivel de experiencia consciente. Lo que sí es posible es usar palabras que puedan indicar o apuntar a esa experiencia.

Primero, imagínate el espíritu como una fuente última, absoluta e, incluso, misteriosa, un tipo de océano cósmico que cambia todo el tiempo. Ahora considera la dimensión física: densa, con límites, tanto actuales como impuestos y que también cambia

constantemente. El alma sería como un puente consciente entre los dos, tanto lo material como lo no material.

Esta conciencia constante del momento, en su sentido total y de la relación que cada gota tiene con el océano entero, es el ser posible o, como dicen los budistas, nuestra cara original. El ser es una conciencia de instante en instante, y una respuesta o participación en el momento. Está cambiando constantemente. En lo que más nos apegamos o identificamos con los acontecimientos del momento, más limitaciones imponemos en el potencial del ser y más grande será la separación entre el ser manifiesto y el alma (ese puente de luz entre lo absoluto y lo específico).

En lo que más nos relacionamos con la vida a nivel de alma, más podemos vivir y entender esa frase paradójica que dice que en cada instante llegamos de ningún lugar. La intuición, nuestra voz interior, el Espíritu Santo, *kundalini*, son diferentes maneras en distintas tradiciones de describir la conciencia constante, y la comunicación que ocurre entre la unidad y sus partes, de una manera creativa y de apoyo.

Este comentario comenzó diciendo que estamos constantemente dándonos a nosotros mismos, pero que no hay ningún ser que dé o reciba. Ahora que entendemos el ser como una relación cambiante con el alma y, al alma como una conexión con la fuente del todo, entonces también podemos ver cómo todo está unido y estamos constantemente dándonos a nosotros mismos. En términos específicos, el otro es quien creemos o imaginamos que es, un tipo de metáfora para aspectos específicos de la personalidad que también es parte de nosotros en algún grado para poder percibirlo.

Hay un dicho atribuido a Jesús que decía: «Si quieres encontrarte, primero tienes que perderte». Es un comentario sencillo y muy perceptivo, hasta, quizás, indique un método para obtener más conciencia de la relación que tiene cada uno con la unidad. También podría terminar con nuestro sentido de separación, lo que por lo general se llama «ego», nuestro sentido de soledad y aislamiento, o el sentirnos sin apoyo. Esto también hace referencia al sentido de importancia personal y de lástima. En ambos casos existe un sentido de separación.

Valentía y sentimientos de poder o de falta de poder. Las condiciones de la vesícula biliar se tratan de conceptos y sistemas de creencias relacionados con el riesgo y con el dar. Aunque todos tenemos deseos, no siempre estamos dispuestos a arriesgarnos, o pagar el precio por ese deseo personal. La mayoría de nosotros hemos tenido un deseo por otra persona, a menudo otra persona con la que pensamos que sería mucho mejor nuestra vida o más satisfactoria.

Vamos a cambiar el contexto de esa frase «deseo para otro» para indicar ahora: lo que yo deseo para ti, o lo que yo deseo darte a ti, y el precio o riesgo que yo tendría que asumir en los cambios que tendría que vivir, para que ese deseo para otro se pudiera realizar. Si puedes entender lo que estoy indicando aquí, entonces tú estás al filo de un mayor despertar sobre la vida.

Nosotros deseamos cosas o personas porque no estamos satisfechos con nosotros mismos. Nos sentimos pobres o con carencias en algún área de nuestra vida. Para vivir un tipo de desapego en relación con los deseos se hace necesaria una aceptación de nuestra situación de vida y de nosotros mismos.

Me gustaría imaginar, por ejemplo, que estoy escribiendo este libro para ti. He estado enseñando este material durante más de cuarenta años y lo he encontrado efectivo. Funciona. Así que puedo decir: deseo que personas que quizá jamás vaya a conocer personalmente tengan por lo menos la oportunidad de explorar este modelo y aplicarlo, ya sea personal o profesionalmente si son parte de la comunidad de la sanación.

Esto representa el desafío de crear un libro, tener que publicarlo y distribuirlo. Como estoy comprometido con esto, hasta podría indicar que tengo que pagar para publicarlo y participar en su distribución. Aunque es un deseo para otros, en el curso de vivir este proceso, también sé que mi propia vida de alguna manera cambiará, sin saber cómo.

Con la vesícula biliar, hablamos de ser una especie de escalera para la elevación de otros. Traemos el factor adicional de riesgo personal y el esfuerzo (el precio) sin ninguna garantía o indicación de beneficio personal. Es una acción de dar sin condiciones. Vale la pena preguntarte: ¿cuál es una causa en la cual yo creo profundamente que podría hacer del mundo un lugar mejor? Y entonces hacer algo por ello, de manera continua o cuando se presente la oportunidad. No solo estarás contribuyendo a mejorar la vida del planeta, sino que tu vesícula te lo agradecerá.

UNA LISTA DE 52 CONDICIONES (y algunos comentarios breves)

ALCOHOLISMO

Una relación desequilibrada con nuestra naturaleza espiritual y con demasiada identificación en los aspectos físicos de la vida; una percepción negativa del contexto de vivir; una creencia extrema de echar la culpa y en ser víctima; baja autoestima y la resistencia a aceptar la responsabilidad personal por la propia vida, pasada, presente o futura.

ALERGIAS

Todas las alergias tratan de resistencias a lo que uno es alérgico. Es una metáfora de las áreas que hay dentro de nuestro ser a las que uno se está resistiendo, o en las cuales uno no quiere participar; baja autoaceptación. Algunos ejemplos son:

Gatos: libertad.

Perros: devoción y compromiso.

Caballos: poder personal.

Polen: cambios creativos, la vida como una serie de muerte y nacimiento.

Polvo: miedo a la muerte (realmente a la vida), al cambio y a lo desconocido.

Los distintos alimentos se relacionan con diferentes aspectos emocionales. Cada alimento representa un patrón específico emocional. Hay más información sobre esto en el libro *Enseñanzas*.

ALZHÉIMER

Como la mayoría de las condiciones degenerativas del cerebro, el alzhéimer representa por lo general los aspectos que uno ha estado ignorando o no le ha dado suficiente atención. El alzhéimer está mayormente asociado con individuos que le han dado demasiado énfasis a lo externo, lo visible y lo material, con poca o nada de atención a lo interior, invisible y espiritual.

ANEMIA

Sentimientos de estar sin poder; sentirse no ser adecuado al enfrentarse a las obligaciones externas o responsabilidades; de estar vencido y tener poco valor personal; verse relativamente pequeño y con necesidad de ser cuidado o de ser valorado.

ANOREXIA

Rebelión contra las propias emociones y los sentimientos de miedo y negación; resistencia a enfrentarse a los sentimientos que surgen de un sentido o creencia de no tener suficiente poder personal. La anorexia a menudo está relacionada con uno de los padres, especialmente dominante o débil, por lo general la madre; crisis de identidad profunda.

ARTRITIS

Enfadados viejos y resentimientos, especialmente en cómo uno vive su vida dentro de lo que se entiende como dar y recibir, el sentimiento de que la vida nos ha tratado mal y de forma injusta.

ASMA

Autocrítica; culparse uno mismo y a los demás; baja autoestima; sentido de identidad fragmentado; miedo a ser tragado por la vida y perder la propia identidad; sentirse pobre en lo que sería la capacidad de dar a los demás, sin limitarse o perjudicarse a uno mismo, y a la propia condición de la propia vida; avaricia emocional.

BRONQUITIS

Rabia basada en sentirse sin poder, una víctima; hasta claustrofóbica; a menudo relacionada con el proceso de nacimiento; estar en guerra con el mundo y, a la vez, esperando amor; fantasía y egocentrismo extremos; bajos niveles de autoaceptación y altos niveles de vacilación entre importancia personal y lástima. Un deseo de vaciarse creativamente que uno interpreta como querer escaparse sin poder lograrlo.

CÁNCER

No permitir la expresión exterior de cambios personales y desarrollos interiores; miedo de perder la situación presente de vida; inhabilidad de percibir, de ver y entender nuestras respuestas personales a algunas preguntas básicas como: ¿El universo es amistoso? ¿Quién soy? ¿Creo mi propia realidad? ¿Tengo libre albedrío? Mirar hacia atrás; creatividad bloqueada y percepción negativa de las formas personales de expresión creativa; desesperación; una amargura profunda a menudo relacionada con el trauma del nacimiento. (Hay un artículo sobre el cáncer en mi página web: <www.ericrolf.com>.)

CATARATAS

Necesidad de desapegarse del enfoque en lo externo y de enfocarse más en lo interno; necesidad de involucrarse con los alimentos del alma; tensión interior que produce perspectivas serias en cómo uno observa el momento; necesidad de relajarse y disfrutar;

demasiado énfasis en los aspectos de supervivencia en la vida.

CIÁTICA

Ideas, opiniones y creencias viejas, en especial aquellas relativas a cómo nos vemos y nos juzgamos; necesidad de liberar y de realizar una transformación profunda y drástica en nuestra visión del mundo y en el estilo de vida personal.

CORAZÓN

Conflictos mente-corazón; una lucha interna entre el amor como una condición universal o marco y creencias limitadas; ideas, opiniones o juicios; percepción desequilibrada y poco valorada sobre si el amor está fluyendo a través y por la vida de uno; ver la vida como una lucha, más que nada, una batalla perdida y, por fin, sin apoyo y no amistosa; necesidad de abrirse o desbloquear la expresión emocional positiva dentro de uno mismo, y de arriesgar ser vulnerable en el mundo.

DEPRESIÓN

Resistencia a mirar hacia dentro; miedo a lo desconocido; miedo a la muerte; sentimientos extremos de soledad y aislamiento; resistencia al cambio; verse a uno mismo y al mundo como una serie de objetos; ver la vida como una lucha más que como una serie de interacciones dinámicas y colaborativas; seriedad; pérdida del sentido del humor; sentimientos bloqueados en especial la risa.

DERRAME CEREBRAL

Conflictos en dar y recibir afecto; necesidad de amor y a la vez resistirse a aceptarlo; necesidad de caricias emocionales de distintos tipos.

DIABETES

Nuestra percepción sobre la calidad de dulzura en nuestras vidas; dar con condiciones o por motivos no aparentes basados en ideas de carencia; miedo; seriedad; falta de alegría; baja autoestima; sentirse no valorado y trabado en las circunstancias del momento.

DIARREA

Limpiar lo viejo; necesidad de desbloquear y soltar viejos apegos emocionales; hablar demasiado y no escuchar suficientemente; falta de acción positiva.

DOLOR

El dolor es el precio que uno paga por resistirse a escuchar su interior y tomar la acción

apropiada en relación con nuestro camino y aventura espiritual. El dolor se podría definir como la resistencia a la experiencia.

ENFERMEDADES DE LOS NIÑOS EN GENERAL

Son un reflejo de las condiciones emocionales y el estado de los padres; a la vez, indican que a través de esas experiencias el niño está trabajando en distintos niveles, a menudo relacionado con el proceso de nacimiento.

EPILEPSIA

Conflicto en nuestras creencias y visión del mundo relacionado con el poder personal; vacilación entre sentimientos, de poco poder y poco valor, a extremos de evaluaciones personales egoístas y no realistas; alto nivel de apego emocional, represión, autojuicio y autocrítica; aguantando el propio flujo creativo; miedo a la muerte, a menudo relacionado con trauma de nacimiento.

ERUPCIONES EN LA PIEL

Juzgar situaciones y condiciones, o el comportamiento de otros como algo que no nos apoya o que contienen una agenda secreta; comportamientos inconscientes e irracionales; acciones motivadas por el miedo; autocrítica relacionada con acontecimientos o vivencias externas; autoculparse; permitir que las cosas penetren debajo de la piel; intolerancia.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Creencia extrema de ser una víctima; no confiar y no estar dispuesto a enfrentarse a la dimensión física; resistencia a la realidad de los hechos físicos; el tiempo, el espacio y los compromisos; actitudes y creencias de control, a menudo relacionado con el trauma del nacimiento.

ESGUINCE

Insistir en que el cuerpo se mueva a la velocidad de la mente; falta de consideración hacia uno mismo y hacia los demás, permitiéndole al ego el control de la mente; expresiones y actividades energéticas no claramente enfocadas, o más bien dispersas e identificadas con fantasías.

ESTREÑIMIENTO

Apego; adicción; no estar dispuesto a soltar ideas irrelevantes; sentimientos o circunstancias que no funcionan; ataduras emocionales; creencias de que la vida es una lucha; avaricia emocional; autoodio.

GASTRITIS

Conflicto serio con las relaciones cercanas; constante conflicto entre el corazón y la mente; falta de aceptación de las condiciones del momento y a la vez no estar dispuesto a transformarlas; rabia interior; sentirse no querido y especialmente no valorado, o que se han aprovechado de ti; necesidad de ser atrevido de forma creativa, y comprometerte al cien por cien con una nueva visión que incluya colaborar y compartir el proyecto, las responsabilidades y los frutos con los demás.

GLAUCOMA

Rigidez de creencias y perspectivas interiores; tensiones personales que afectan la visión de los aspectos positivos del momento; necesidad de relajarse y permitir que uno sea cuidado por la vida y por los demás; resistencia a aceptar la vida en su totalidad y de participar por completo en las situaciones propias de vivir; alto grado de fantasía negativa.

HEMORROIDES

Representan la metáfora de retener al punto de bloquear nuestras salidas de expresión personal; dificultad para soltar y perdonar; necesidad de venganza o de ajustar cuentas; apego alto a puntos de vista y creencias egoístas; profunda rabia reprimida y no expresada, a la que, en cierta manera, le has cerrado la puerta para que no pueda salir. (Para los aspectos relacionados, puedes ver también la entrada «Estreñimiento»).

HEPATITIS

Conflicto profundo con lo que podemos llamar los aspectos masculinos, incluyendo al padre y con la condición o el marco fundamental de creencias o filosofía de vida; no estar dispuesto a tomar decisiones, a escoger; resistencia a la acción; no estar dispuesto a comprometerse con algo o alguien.

HERPES

Ansiedad interior; ruido interior; falta de paz interior; no estar en contacto con los sentimientos, las emociones y las perspectivas interiores; relación con cómo uno ve las cosas materiales y el mundo material en general, incluyendo nuestras creencias, ideas y cosas; fantasías negativas.

HIPOGLUCEMIA

Sentimiento de que nos falta dulzura y poder personal en cuanto a expresiones de cariño; intolerancia; apego a nuestra experiencia creativa y sus resultados; baja autoimagen especialmente reflejada a través de nuestra relación con un profundo sentimiento de

carencia.

INFECCIÓN URINARIA

Una visión de nuestra vida interior que está bloqueada y no fluye; no estar satisfecho con nuestra visión y experiencia de vivir, visto desde dentro hacia fuera; creer que a nuestra vida le falta afecto genuino; pérdida de visión; sentimientos de perder poder y la identidad personal; conflictos en cómo vemos el mundo, o cómo nos gustaría que el mundo nos viera, y en cómo nos vemos a nosotros mismos; necesidad de transformar puntos de vista; nuestro ser interior gritando para reclamar nuestra atención; necesidad de comprometerse con los alimentos del alma. (Véanse también «Cataratas» y «Glaucoma».)

INFECCIONES

Todas las infecciones de alguna manera se relacionan con sentirnos sin afección, o de no ser cuidados o amados dentro de un grupo de situaciones personales; la zona específica y los órganos involucrados pueden darnos más información específica.

LEUCEMIA

La necesidad de aceptar y tener una relación consciente con el espíritu, y con más luz; seriedad, adicción; necesidad de entusiasmo; necesidad de ver posibilidades cambiantes con una perspectiva positiva; vivir la vida como algo no amistoso y una lucha; necesidad de bailar en y con la vida.

MENINGITIS

Un conflicto con lo que podemos llamar el principio masculino (en las mujeres a menudo se manifiesta como relaciones muy frustrantes con los hombres); sobre identificación con lo visible, lo externo, en especial el cuerpo; necesidad de enfocarse en lo interior, sentimientos de no ser comprendido y amado por el padre; miedo profundo a ser abandonado.

MIGRAÑA

Retención de la expresión emocional; seriedad, necesidad de respiración consciente, meditación y más humor y risa; puntos de vista densos.

NEUMONÍA

Apego al pasado, a lo viejo; resistencia al cambio, o enfrentarse a nuevos desafíos; ser rencoroso, querer venganza y ajustar cuentas como un punto de vista, hasta cuando no hay ningún objeto en concreto, por lo general esto viene del odio hacia uno o a ambos

padres, por lo general en conexión con el trauma del nacimiento; alto grado de autoodio.

PAPERAS

Sentirse inadecuado en las relaciones con las cuales uno está obligado a seguir involucrado; miedo de enfrentarse a la situación presente; sentirse incapaz de transformar el momento en algo placentero y beneficioso para uno y para los demás.

PÁRKINSON

No poder relacionar nuestros actos y actividades de cada día con algún propósito más amplio o con una visión más grande sobre la vida; una profunda creencia en la negatividad y en la falta de poder, o que uno es inferior.

PÉRDIDA DE CABELLO

Demasiado énfasis en la mente y en el pensar, una experiencia interior extremadamente ruidosa; agresividad, la vida como una lucha que parece que uno está perdiendo o, por lo menos, no está ganando; la necesidad de mirar y soltar viejas ideas, creencias y apegos; tener más contacto con las emociones y la experiencia interior esencial; necesidad urgente de un compromiso intensivo con los alimentos del alma.

PÉRDIDA DE CAPACIDAD AUDITIVA (sordera leve o completa)

Relacionado con la falta de capacidad o de no estar dispuesto a escuchar interiormente y a llevar a cabo la acción apropiada; necesidad de involucrarse de forma intensa con los alimentos del alma; resistencia al impulso de confiar y arriesgarse a recibir información interna, sentimientos e intuición; no estar dispuesto a tomar responsabilidad completa sobre la propia vida y nuestros productos creativos (lo que le ofrecemos al mundo).

PICORES

Un mensaje urgente para conectar con la metáfora del área que te pica; los picores son una indicación activa de algo que está ocurriendo por debajo de la superficie, en el ser interior que necesita atención y acción.

PSORIASIS

Baja autoimagen y alta autocrítica; resistir nuestra creencia en la falta de poder personal, sin decidir cambiarlo y, de esa manera, dar más poder a la propia vida.

QUISTES

Actitudes de tozudez y de insistir mayormente por motivos egoístas; darse con la cabeza contra la pared por creer que la vida es una lucha o una batalla; miedo a las propias

debilidades; enfados reprimidos y frustración.

RESFRIADOS

Sentimientos heridos; experiencias que percibimos como antagonistas o con falta de calor emocional y apoyo; sentirse emocionalmente frío y aislado.

REUMA

Demasiadas creencias limitadoras sobre el ser y los demás, y de cómo funciona el mundo; expectativas negativas; el sentimiento o la creencia de no tener suficiente espacio en la propia vida para poder vivir la satisfacción y la felicidad; estar emocionalmente claustrofóbico.

SARAMPIÓN

Conflictos con nuestros conceptos de generosidad, creencias de pobreza y de falta en limitaciones materiales y emocionales; avaricia emocional de los padres en sus vidas y en la relación entre ellos.

SIDA

Una profunda creencia en no estar apoyado por la vida; ser víctima; entender la vida como una lucha, en la cual uno pierde más que gana, y siempre hay cicatrices por el simple hecho de ser uno mismo; falta de permiso para ser uno mismo; odiarse a sí mismo.

TARTAMUDEO

Querer actuar (como hablar) y, a la vez, observar las consecuencias o el impacto de nuestras acciones, esto produce un tipo de andar con resistencia, o vivencia de no fluir; fantasía negativa extrema; inseguridad basada en una visión del mundo negativa, un universo no amistoso; autorrechazo o un sentido personal de tener poco valor; no sentirse parte del mundo en el que uno habita.

TOS

Percepción distorsionada del entorno, circunstancias o relaciones inmediatas; resistencia a escoger de forma autoafirmativa; algunas creencias muy limitadoras o apegadas a sentimientos reprimidos.

TUMORES

Sentido de identidad fragmentado; sentirse con falta de poder personal y pobre; una confusión profunda sobre la relación personal con la vida; necesidad de nuevas

respuestas a las preguntas básicas de la vida; necesidad de escoger y establecer nuevos sistemas de creencias basados en valores más elevados y de valor personal.

ÚLCERA

Una visión limitada y creencias limitadoras sobre la propia creatividad y de las opciones disponibles; un punto de vista que domina, como si uno es el trabajo que hace, y alguna otra identificación similar y extrema; creer que la vida se trata de luchar y sobrevivir; emociones reprimidas, en especial enfados y sentimientos heridos.

VERRUGAS

Agresividad reprimida; sentimientos no comprendidos y no apoyados; estar en guerra con el mundo físico y los límites de tiempo y espacio; altos niveles de inseguridad material basados en puntos de vista en esencia negativos sobre el mundo y también de otras personas, más allá del pequeño círculo de familia y amigos.

VIRUELA

Una autoimagen de ser literal y metafóricamente pequeño, y el miedo que provoca; comparar el tamaño personal con el tamaño y la cantidad en términos materiales; miedo de asumir proyectos grandes que requieran compromisos por tiempo indeterminado; sentimientos extremos de vulnerabilidad.

LAS 12 ENFERMEDADES ORIGINALES

Con sus elementos correspondientes

Las doce enfermedades originales no son enfermedades en el sentido normal, físico o mental. Estas son campos en los cuales una o más enfermedades pueden crecer. Todas las enfermedades pueden relacionarse con uno o más de estos campos; el campo también se puede ver como un elemento o factor común, y puede darnos una perspectiva de valor durante la terapia y las sesiones de sanación.

Elemento fuego: seriedad, culpabilidad y control.

Elemento aire: apego, juicio, pensamiento.

Elemento tierra: resistencia al cambio, soledad, materialismo.

Elemento agua: depresión, lástima, importancia personal, inconsciencia.

CÓMO APLICAR ESTA INFORMACIÓN A TU PROPIA VIDA

Para tener una salud vital y dinámica

Quizás el desafío más grande para las personas que desean aplicar estos conocimientos y experimentar con ellos sea la gran sencillez del proceso. Hasta podría parecer, según a lo que estemos acostumbrados, que no se está haciendo demasiado, aparte de mantener una conversación y unas memorias interesantes.

Digo que la cosa es sencilla, y lo es, siempre y cuando se tengan claros algunos puntos fundamentales del contexto. En toda comunicación es el contexto que le da sentido a la información y a la acción o expresión, que también es un tipo de información. Aquí tienes un breve listado de 10 conocimientos fundamentales dentro de este paradigma, aunque hay más:

1. El universo entero es una unidad consciente que nos habla, primero en susurros y, si no lo escuchamos, subirá la voz. La dolencia o la enfermedad son un grito. Nos están diciendo que una parte específica de nuestra vida no está alineada.
2. No existen ni enfermedades ni enfermos en términos absolutos. Lo que existe es: consciencia, creatividad y comunicación. Llamar a una comunicación enfermedad interfiere en su comprensión y transformación en una acción apropiada.
3. Si hay algo que podría considerarse como enfermedad, sería la sordera espiritual y la tacañería espiritual.
4. Estamos todos aquí viviendo un propósito del alma en un cuerpo físico, a través del cual podemos escuchar, sentir y dar. Dicho esto, seguimos siendo un 99 % de energía consciente, creativa e invisible y solo un 1 % de materia. La pregunta fundamental no solo es ¿quién soy?, sino ¿quién soy hoy?, ¿dónde estoy? y ¿para qué estoy? Es muy posible que la primera de esas tres preguntas sea ¿dónde estoy?, ya que esa es la primera pregunta que nos hacemos al nacer.
5. El universo entero, incluido nosotros, cambia, se renueva a cada instante. Dicho de otra manera: tenemos un cuerpo nuevo y puede ser muy distinto cuando cambian nuestra percepción y la carga emocional de un acontecimiento en lo que llamamos nuestro pasado. Las llamadas «curaciones milagrosas», que ocurren bastante a menudo con este método, se relacionan de forma muy directa con este hecho.
6. Nuestro poder más potente es la capacidad de relajarnos para que fluya más poder de la vida a través de nosotros y, nuestras herramientas más eficaces son la capacidad y la libertad para escoger con alta intencionalidad; nuestra atención consciente, bien enfocada, dirigiendo la gran energía llamada «imaginación» que incluye nuestra fuerza emocional y la expresión de una nanoacción nueva.
7. Cada órgano del cuerpo, ya sea externo o interno, aparte de su función mecánica,

representa una parte específica de la vida. Cuando algo en un órgano nos llama la atención, es realmente esa parte de la vida que está desequilibrada en relación con quién eres hoy y para qué estás hoy. A esa relación entre un órgano y tu vida, es lo que yo llamo el «código secreto del cuerpo». La «enfermedad» también aporta información más detallada, ya que el mismo órgano puede manifestar distintas condiciones.

8. Cuando buscas el acontecimiento/semilla en el pasado, lo que ves y vives no es solo una memoria, es más un viaje en el tiempo, en el que vemos con los ojos y las experiencias de hoy. ¿Cuántas cosas hemos vivido en el pasado de forma incómoda, pero hoy en día reconocemos su gran valor por lo que han aportado en nuestra vida?
9. Lo que llamamos la realidad física se entiende más como una metáfora que algo real. Es para intentar ver los hechos, las cosas y las personas que participan como metáforas. El autoconocimiento también incluye tener más consciencia de tu historia personal.
10. Todo camino espiritual nos dirige a la autoaceptación dentro de un marco de vida más amplio y evolucionado. Somos almas creadoras, almas artistas en evolución constante.

Con este marco o contexto fundamental delante, surgen un comentario y una pregunta: si podemos mirar una condición del cuerpo, un órgano disfuncional, como una información dramática en tres dimensiones, que nos indica un pequeño cuarto oscuro en nuestro pasado, un lugar donde ocurrió el acontecimiento semilla, un momento de sordera o tacañería espiritual, y que ahora florece como una condición física, mi pregunta es: cuando se observa ese acontecimiento de forma consciente, dentro de un marco de vida más amplio y se prende la luz de la comprensión, ¿adónde se va la oscuridad?

La respuesta obvia y sencilla es que no va a ningún sitio, porque la ausencia de luz es lo que llamamos «oscuridad». Y, claro, no es extraño que la próxima versión del cuerpo, en un instante, no necesite manifestarse en el aspecto físico, de esa condición, la llamada «curación milagrosa». En esencia, si alguien te grita para llamarte la atención a lo que te está diciendo, y tú le prestas atención, por lo menos deja de gritar y te habla más bajito. Cuando emprendes la acción apropiada, hay más equilibrio en tu vida, y deja de molestarte del todo. La curación será tan rápida como tu compromiso con la acción.

Usando otro ejemplo que todos conocemos, imagínate que el proceso creativo que manifiesta el cuerpo físico sea como una máquina fotocopidora: el esquema original, nuestras creencias y nuestra historia personal, lo tenemos dentro; y a cada instante la máquina produce una nueva copia, con algunos cambios inevitables, como los efectos de la edad que no se suelen notar tanto al momento. Diremos que más o menos es el mismo

cuerpo. Pero si haces un cambio en el original, ya sea notable o pequeño, la próxima fotocopia lo manifestará. Como dice el proverbio chino, «para un resultado diferente es necesario hacer algo diferente».

En la medicina oficial se habla del síndrome del Dr. Jekyll y Mr. Hyde, en relación con las personas que manifiestan una condición extrema de doble personalidad. Por ejemplo, la personalidad número 1 la del Dr. Jekyll, podría tener una condición grave en el hígado, diremos que cirrosis, pero en el instante en que aparece y domina la personalidad número 2, la de Mr. Hyde, no tiene ningún problema de hígado. Dentro del cuadro médico oficial no hay ninguna explicación; sería algo imposible, pero ocurre. Hoy en día, sí hay algo de respuesta, ya que la física cuántica nos indica que ni las personas ni el universo entero son continuos. Ellos dicen que «el universo se apaga y se enciende». Sí, tenemos un cuerpo nuevo a cada instante. Es posible que solo en el paradigma de la medicina del alma esto se considere algo normal en vez del resultado de una intervención divina. No es que quite la gran alegría y gratitud que se siente cuando ocurre, ya que no siempre es predecible.

Así que si lo que importa es el órgano, la primera cosa es identificar el órgano, buscarlo en el libro y leerlo. Si trabajas con otra persona, se lo lees en voz alta. A veces, solo la descripción ya estimula memorias y sentimientos pasados relacionados con algún acontecimiento de su vida. Yo he visto que esto ocurre en una gran cantidad de ocasiones, en especial en los cursos cuando alguien tiene una condición disfuncional y en un proceso que llamo en broma «jugar a los médicos». Este tiene una duración de unos 10 minutos por persona y se hace en parejas; a veces solo la descripción leída estimula un cambio interno en la persona, que produce el cambio en el cuerpo de forma rápida y sorprendente. Aquí te indico que esa posibilidad existe, y no es extraño cuando ocurre.

Recapitulando: primero, se lee lo que dice el libro sobre el órgano; segundo, se le pregunta al paciente cómo se relaciona con lo que ha escuchado. Si se trata de una de las enfermedades incluidas en el libro, también se lee, y se le pregunta cómo se relaciona. Te puede ofrecer detalles muy valiosos de ese individuo en particular.

El próximo paso sería que, en ese momento, el que está haciendo de médico cierre los ojos y se pregunte interiormente: ¿cuándo empezó esta condición? Escucha y observa, ya que te vendrá alguna imagen. También se puede hacer solo, aunque con otra persona suele funcionar con algo más de claridad, ya que no hay tanto apego personal de por medio.

Venga lo que venga, es para anotarlo con el máximo de detalle. Es sorprendente la cantidad de detalles que uno puede observar. Lo importante es no descartar ninguna imagen ni detalle, aunque nos parezca absurdo o hasta imposible. Recuerda que estamos mirándolo todo y, en esencia, de forma metafórica.

Por supuesto que estamos hablando de usar la intuición y los sentidos interiores;

cuando no estás acostumbrado a usarlos de forma consciente, te puede parecer que tienes pocos. No es del todo correcto decir que algunas personas tienen más intuición que otras, aunque así solemos vivirlo. Sería más acertado decir que algunos tienen más práctica y confianza cuando se relacionan con su interior y están algo más relajados en el proceso. Ellos saben que cuando uno se pregunta interiormente, siempre hay alguna respuesta, y aunque al principio no siempre la entienden, se puede observar la metáfora.

Imagínate que al preguntar cuando empezó el problema de alguien vieras un pequeño elefante parecido a *Dumbo* calzado con zapatillas Adidas. Este es un ejemplo real, y el problema empezó cuando ella era bastante pequeña y se escapó de casa (las zapatillas) y se apuntó en un circo (*Dumbo*). Claro, los padres llamaron a la policía y hubo todo un drama relacionado que la impactó mucho. Todo esto sale después de compartir la metáfora con la paciente. Ella se identificó enseguida, pero hasta ese momento no había relacionado su condición corporal que apareció después, ya de mayor y a raíz de ese acontecimiento. Después de hablar un poco con ella y aconsejarla, el problema desapareció en unos días. También he visto a alguien que entró con muletas, y durante el transcurso del fin de semana, salió con las muletas debajo del brazo y andando a la perfección.

Y ¿si me equivoco? Aquí lo que es o no es correcto no entra. Sé que puede sonar absurdo o hasta imposible, pero todo lo que te venga es correcto. La cosa es cómo lo es. Puede ser en términos físicos, mentales o emocionales y, por supuesto, como una metáfora clara o un cuadro surrealista, como lo de Dumbo con zapatillas de *footing*.

En este punto el paciente y el médico comienzan a explorar la imagen o las imágenes. Se trata mayormente de una exploración y de comentarios por parte del paciente. Las personas suelen identificarse con las imágenes de una manera u otra.

Cuando esa exploración está completa, el médico debe interiorizarse de nuevo y buscar un remedio. La pregunta es obvia y, aunque la respuesta puede parecer sencilla, muchas veces no tiene sentido inmediato. Aquí tenemos que acordarnos de mirar los acontecimientos como metáforas, si lo que te viene no es una acción clara ni una actividad.

Después hay que recomendar al paciente un alimento. El proceso es el mismo, te interiorizas y te preguntas: ¿qué alimento le iría bien ahora relacionado con este asunto? Notarás la rapidez y la claridad, que te viene la recomendación del alimento. Al final de uno de mis libros, *Enseñanzas*, hay una sección que llamo «el cocinar y el consciente», que es un listado con la mayoría de los alimentos y su sentido metafórico (puedes encontrar este libro en mi página web <www.ericrolf.com> y también en Kindle). Vale la pena tenerlo y saber que los alimentos se relacionan con estados emocionales concretos, y que no se trata solo de carne y verduras.

Como mencioné al principio, el proceso es muy sencillo y es para seguirlo al pie de la

letra. En cierto sentido, este proceso se podría comparar, por su sencillez, con abrir una caja fuerte, en la que hay que girar el indicador a unos 4 o 5 números, primero hacia la derecha y después a la izquierda, de una manera específica. Hacer esto lleva más o menos un minuto y la puerta se abre, pero intentar hacerlo de otra manera no produce el mismo resultado.

La creatividad del terapeuta en este caso se expresa de otra manera, además del orden de los pasos. Por ejemplo, cuando el paciente comenta su relación con lo leído, debe animarlo para que sea lo más concreto posible, y para que hable también de cómo se sentía en el momento del acontecimiento. En muchas ocasiones la respuesta del paciente es que dice «sí, me relaciono», y eso no es suficiente; hay que indagar y explorar ese momento en su vida; y es en ese momento que el terapeuta necesita su creatividad y experiencia personal.

También, y quizás especialmente, cuando se interioriza y busca el acontecimiento semilla, a veces no lo recuerda ni tiene claro su relación, por lo que la creatividad y la experiencia del terapeuta son también muy valiosas. Algo que facilita la entrega como el proceso creativo e intuitivo del terapeuta es recordar qué dice el paradigma de la medicina del alma: «El paciente viene a curar al médico». Uno se abre de otra manera al saber que la persona que tienes delante te trae un regalo valioso.

En otra sección hay un listado de los alimentos del alma, y aquí quiero hacer hincapié en eso. Suelo resumir el valor de los alimentos del alma con esta frase: «Si no alimentas el alma, tu vida parece que se muere de hambre».

Mi experiencia de vivir es que la vida es compleja y profunda, pero no es complicada; que es amistosa y que está inimaginablemente bien organizada. Y esa caja fuerte a la que me refería antes, ese lugar lleno de tesoros, en el que todo es posible en los campos que le interesan al ser humano, salud, creatividad abundante (dinero y poder) y amor expresado en relaciones fantásticas, ya lo tenemos dentro. Si miramos el alma como un banco espiritual, por mucho dinero o cosas de valor que tengamos guardados allí, solo podremos disponer de ellos si vamos primero al banco a sacarlos para poder usarlos en el mundo.

La mejor manera que conozco para estar más consciente de quién eres hoy y para qué estás aquí en este momento de tu vida es la práctica diaria de los alimentos del alma como la respiración consciente, el movimiento corporal, la meditación, planificar el día por escrito y practicar alguna forma de arte. Los otros se hacen en los momentos que les correspondan. Estas actividades no solo te mantendrán relajado, alerta y centrado, sino que también elevarán tu vibración y notarás que atraes mejores experiencias de salud, dinero y amor.

También es importante planificar tu diversión. Para la gran mayoría planificar parece que solo tiene que ver con el trabajo, y no es cierto. Primero, eso suele estar basado en

una idea errónea de lo que en realidad es la planificación. No es, como se piensa, algunos apuntes para una actividad futura. Es un proceso creativo, es algo que deseas hacer o manifestar, solo en su primer estado o como una semilla.

Cuando un pintor pone la primera pincelada, ya es el primer paso al cuadro final, no un apunte. Después de la primera pincelada habrá más, así que estamos hablando de establecer una relación, en este caso con su visión del cuadro cuando esté completado. Si se planifica, por ejemplo, ir al cine, hay diferentes actividades implícitas para llegar hasta la butaca y mirar la pantalla: vestirse, coger el coche, comprar la entrada..., lo más normal y sencillo, todo lo que acabo de detallar, no hay que apuntarlo.

Pero la meta de ir al cine, a ver una película determinada y a la sesión de las 20 h, eso sí debemos apuntarlo.

Ya que planificamos cada día, debemos incluir algo de diversión pura en la agenda. Las cosas que hacemos para divertirnos nos alegran, y esa alegría elevada se manifiesta en nuestra vibración y en todas las otras actividades en el mundo para que fluyan mejor. Seguro que has notado que el día que tienes un acontecimiento especial, algo que te estimula, te da alegría y que te apetece hacer, ese día parece ir todo más rápido y con más fluidez.

Un resumen sobre los alimentos del alma:

- El alma no se enferma, pero hay que alimentarla.
- Cualquier acción generosa, tomada desde el alma, con consciencia total, también alimenta el alma.

Estos son los 22 alimentos del alma más específicos:

- Respiración consciente.
- Meditación.
- Oración.
- Gratitud.
- Actividad creativa consciente, tus artes personales, activas y pasivas.
- Tomar responsabilidad personal y total de todos los acontecimientos de tu vida.
- Planificación por escrito.
- Humor y risa.
- Movimiento corporal consciente.
- Espacios claros y limpios.

- Conciencia de metáforas.
- Usar y arriesgar la intuición.
- Actos de poder, de intento.
- Beber y usar agua pura, vaporizada.
- Sonido, música, canto.
- Viajar por el mundo.
- Atender de forma consciente a lo que la vida te pone delante.
- Aceptar desafíos, asumir riesgos, sobre todo arriesgar el ego.
- Escuchar, sentir y dar.
- Dar conscientemente, ser generoso.
- Escoger, comprometerte, actuar.
- Apuntarte, atreverte, arriesgarte.

Cuanto más contacto tenemos con la naturaleza, más estamos en contacto con nuestra naturaleza humana y la naturaleza del alma.

Cuanto más nos relacionamos con nuestra naturaleza como almas y la alimentamos, más bienestar experimentamos en todos los sentidos.

El código secreto del cuerpo es una herramienta extraordinaria, capaz de transformar cómo ves tu vida y el resto del mundo. Cuando uno vive de verdad esas transformaciones corporales, ya sea en uno o en los demás, se da cuenta de que hay otra física, otros conocimientos y que hasta funcionan otras leyes universales de las que no estaba al tanto. La mayoría no sabemos qué es lo que hace posible transmitir una imagen y un sonido de un país a otro de forma instantánea, pero sí lo sabemos hacer con un ordenador e, incluso, con un teléfono móvil.

La medicina del alma
Eric Rolf

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la portada: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Imagen de la cubierta: © Vector Goddess Marinini y Shutterstock

© Eric Rolf, 2015
© de la ilustración del interior, Carmen Augusto, 2015
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2015

ISBN: 978-84-08-14721-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual

Índice

ÍNDICE	2
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTOS	10
PRÓLOGO	12
EL CAMINO DEL SABOR	15
130 principios de la medicina del alma	17
INTRODUCCIÓN	24
¿EN QUÉ MUNDO VIVIMOS?	32
Las 4 preguntas básicas y algunas más...	34
EL IDIOMA CREATIVO INTERIOR	41
EL CÓDIGO SECRETO DEL CUERPO	48
Los órganos externos: de los pies a la cabeza	50
LOS PIES	51
La planta	51
El arco	52
El talón	53
La parte central del pie	54
El empeine	54
Los dedos	55
El tendón de Aquiles	55
LOS TOBILLOS	58
LA ESPINILLA	61
LOS GEMELOS	66
LAS RODILLAS	71
LA ARTICULACIÓN DE LA RODILLA (detrás de la rodilla)	81
LOS MUSLOS	83
LAS PIERNAS	85
LA CADERA	86
LA PELVIS	87
LOS GENITALES	88
EL PENE	91

LA VAGINA	94
LAS NALGAS	95
EL ÁREA ABDOMINAL	101
EL PECHO	103
LOS PECHOS	105
LA ESPALDA	106
La parte baja de la espalda	106
La parte media de la espalda	111
La parte alta de la espalda	124
LOS HOMBROS	126
EL CUELLO	132
EL CRÁNEO	133
LA CABEZA	134
El cabello y el cuero cabelludo	137
La cara	141
La frente	141
Los ojos	142
Las cejas	144
Las pestañas	144
Los párpados	154
Los oídos y las orejas	154
La nariz	160
Los pómulos	164
La boca	164
Los labios	165
La mandíbula	166
La barbilla	167
LA PIEL	170
LOS BRAZOS	172
LOS CODOS	174
LAS MUÑECAS	176
LAS MANOS	177
La palma de la mano	177
Los dedos	178
Los órganos internos	179

LAS ARTERIAS	182
LAS ARTICULACIONES	184
EL BAZO	185
EL CEREBRO	186
EL SISTEMA CIRCULATORIO	192
EL CLÍTORIS	195
EL COLON	196
EL CORAZÓN	197
LOS DIENTES	201
LAS GLÁNDULAS ENDOCRINAS	203
LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS	206
EL ESTÓMAGO	208
LA GARGANTA	211
LAS GLÁNDULAS PARATIROIDES	213
LA GLÁNDULA PINEAL	214
LAS GLÁNDULAS	215
EL HÍGADO	219
LOS HUESOS	223
LOS INTESTINOS	225
LA COLUMNA VERTEBRAL	229
LA VEJIGA	231
LAS GLÁNDULAS LINFÁTICAS	233
LA LENGUA	236
LOS MÚSCULOS	238
EL NERVIPO CIÁTICO	241
LOS NERVIOS	244
LOS OVARIOS	246
EL PÁNCREAS	248
LOS PULMONES	250
LOS RIÑONES	254
LA SANGRE	257
LOS SENOS PARANASALES	258
EL SISTEMA NERVIOSO	260
LOS TENDONES	262
LOS TESTÍCULOS	265

LA TIROIDES	273
EL ÚTERO	277
LAS VENAS	278
LA VESÍCULA BILIAR	281
UNA LISTA DE 52 CONDICIONES (y algunos comentarios breves)	282
LAS 12 ENFERMEDADES ORIGINALES	292
Con sus elementos correspondientes	294
CÓMO APLICAR ESTA INFORMACIÓN A TU PROPIA VIDA	295
Para tener una salud vital y dinámica	297
CRÉDITOS	304