
DESAFIAR LA GRAVEDAD



Cómo vivir sin temor.
Una obra destinada a convertirse
en un clásico de la sanación.

Caroline Myss



DESAFIAR LA GRAVEDAD

Caroline Myss

Traducción de Paula Vicens



Título original: *Defy gravity*

Traducción: Paula Vicens

1.ª edición: enero 2012

© Caroline Myss, 2009

© Ediciones B, S. A., 2012

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Publicado originalmente por Hay House, Inc. USA

ISBN EPUB: 978-84-15389-38-5

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*Para mis ahijados
Angela, Rachel, Eddie, Jimmy,
Basile, Lacey, Eben y Sam*

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Prólogo de Andrew Harvey

Una introducción mística a la curación

1. Más allá de la razón: la curación en la era de la energía

«La curación es auténtica»

La curación como experiencia mística

El desafío de sanar hoy

El factor de la gravedad

2. La primera verdad: no puedes razonar con la enfermedad, las crisis ni con Dios

No hace falta saber

Razones irracionales

A escala mundial

Características de la razón

Lo que no es necesario para la curación

3. La segunda verdad: conectar con el sentido y el propósito

La curación y la búsqueda de sentido y propósito

El poder: del más elemental al sentido y el propósito

Una mirada más atenta al sentido y el propósito

La elección curativa de la transformación

Tu diario: explorando el sentido y el propósito

4. La tercera verdad: navegar con valentía por la noche oscura del alma

El viaje curativo de la noche oscura

Las siete pasiones oscuras y la curación

De la oscuridad a la luz

5. La cuarta verdad: confía en el poder de tus bendiciones

Entonces, ¿en qué consiste la gracia?

Entrando en tu luz: conociendo tus gracias

Las siete gracias

Vivir las gracias

6. La quinta verdad: desafiar la gravedad y aprender a pensar como un místico

El reino de la ley mística

De la energía a la conciencia mística

Las cinco leyes místicas

La vida sin gravedad

Digno de reflexión

7. Más allá de la enfermedad: viviendo en un campo de gracia

Agradecimientos

[Acerca de la autora](#)

Prólogo

Brillantez y pasión con claridad forense y una compasión verdaderamente ilimitada. Éstas son las cualidades que cabe esperar del extraordinario trabajo de Caroline Myss, de las cuales hace un provocativo despliegue en su última obra, *Desafiar la gravedad*. Lo destacable e inspirador de Caroline, como escritora, maestra y persona, es su modo de reinventarse continuamente, su constante esfuerzo por lograr una integración cada vez mayor de mente, corazón, cuerpo y alma. Para ella, esta búsqueda del campo de fuerza unificado de la verdad no es nunca exclusivamente individual, sino que tiene lugar en un contexto de apremiante y radical confrontación con nuestra crisis mundial, esa que amenaza actualmente la supervivencia de la especie humana y de la mayor parte de la naturaleza, y nace del apasionado deseo de la curación tanto personal como planetaria.

El núcleo de *Desafiar la gravedad* es esta amenazadora crisis. Caroline Myss sabe exactamente en qué punto nos encontramos del enorme desastre que nosotros mismos hemos provocado, una catástrofe en aumento engendrada por nuestra adicción a la razón y el abandono de lo sagrado y de las leyes místicas, rigurosas y exigentes, que gobiernan su aplicación vital. Nuestra supervivencia se ve amenazada por todas partes: por los demonios que ha desatado nuestro empeño en dominarnos los unos a los otros y dominar la naturaleza; por nuestro modo viciado y tribal de entender la religión, que en lugar de resolver los conflictos los alimenta, y por nuestro permanente rechazo a afrontar los fantasmas personales y colectivos de codicia, miedo, crueldad y oculta desesperación en nuestra naturaleza humana sin transformar.

En *Desafiar la gravedad*, Caroline Myss nos plantea una salida a esta pesadilla: una salida que ella, sin duda alguna, ha forjado en el centro de su propia existencia, luchando toda la vida con los problemas y las posibilidades de curación. Esta salida nos exige afrontar dos hechos: que la Era de las Luces, la era de la primacía de la razón y de las explicaciones puramente materialistas y científicas de la realidad, está en bancarrota y no puede ofrecernos una auténtica guía, y que nuestro mejor recurso estriba no en nuestra sabiduría tecnológica ni en nuestras «soluciones» políticas racionales, sino en la verdad de nuestra naturaleza divina interior y su asombrosa permeabilidad al poder divino de la gracia transformadora. Dicho poder es el que ha experimentado en sus propias carnes Caroline Myss, y hacia ese divino poder universal supremo atrae nuestra mirada una y otra vez de modos progresivamente más reveladores en su nuevo libro, desafiándonos a todos a aprender las difíciles lecciones de humildad, rendición, perdón incondicional, comprensión de la necesidad de pasar por una terrible experiencia y de la ley mística que

asegura su más potente funcionamiento. Una de las joyas más sagradas de mi vida es mi profunda amistad con Caroline. Lo que define a Caroline como amiga, y como sagrada amiga ahora para todos ustedes en las páginas de *Desafiar la gravedad*, es el modo en que desnuda su alma, lo poco dispuesta que está a permitirse o permitir que cualquier otro se libre de examinar sus más oscuras pasiones, además de su inquebrantable amabilidad y la tremenda generosidad de la alentadora compasión que irradia de su conocimiento, duramente obtenido, acerca de la fragilidad humana y de las posibilidades de transformar y transmutar esa fragilidad. Una de las cosas que más admiro de este maravilloso libro es que oigo en él la voz íntima de una hermana, a la que conozco y amo, hablar desde sus múltiples facetas y de un modo, además, que resulta a la vez humilde y exaltado, intenso y consolador. Es una voz tan variada, clara y radical como es alguien inusual Caroline en cualquier cultura: en la nuestra, de negación y confusión, de turbia y falaz corrección política y espiritual, es de un valor incalculable. Lo que nos ofrece, a pesar de que deja al descubierto nuestras fantasías, adicciones y perversidades, son una fe y un testimonio en los que podemos creer porque han sido forjados en el desengaño y el estado del mundo, así como en la experiencia radical del absoluto poder de transformación del Divino Amor y la Sabiduría.

Lo que *Desafiar la gravedad* nos aporta —y que es, a mi entender, su mayor gracia para nosotros— es un modelo arquetípico extremadamente claro para la curación interna y externa, uno que plantea para el gran público y en un lenguaje actual las difíciles verdades del misticismo universal. Caroline ha encontrado un modo muy moderno y atemporal de describirnos el camino esencial de la curación, consagrado en el corazón de las principales tradiciones místicas del mundo. Este viaje nos exige trascender nuestras «irracionales» reivindicaciones de seguridad personal y control a la vez que recorrer zonas a veces extremadamente dolorosas de rendición, perdón incondicional y confrontación realista con nuestras oscuras pasiones para llegar a descubrir los grandes dones del alma, la pasión, el poder y el conocimiento que nacen en nosotros cuando nos adentramos en nuestra propia y profunda identidad divina. No es nada fácil ni tampoco ningún consuelo para la mente ni para el ego este viaje, pero lo que nos aporta, como Caroline deja maravillosamente y metódicamente claro, es un nuevo nivel evolutivo de fortalecimiento.

Es a este nuevo nivel evolutivo de fortalecimiento —y por tanto de curación interior y exterior— donde nos está llamando la crisis contemporánea. Nadie tiene un sentido más agudo de la «paradoja divina» que Caroline... y deja claro que sabe que nuestra moderna noche oscura es potencialmente el crisol a una escala sin precedentes de seres humanos sanos conscientemente alineados con la gracia cósmica y la ley mística y, por tanto, imbuidos del poder y el destino esenciales de su alma.

En un viaje desde nuestra confusión contemporánea hasta la humilde y rendida claridad que puede abrirnos a ese nacimiento, *Desafiar la gravedad* tendrá un papel indispensable como guía y antorcha que ilumine la esperanza y la posibilidad.

Éste es un libro para leer y disfrutar una y otra vez, del que aprender y según el cual vivir. Estoy personalmente agradecido con Caroline por continuar arriesgándose por el doloroso camino que le permite acceder a unas visiones tan curativas y darnos acceso a nosotros a ellas. En *Entrando en el castillo*, Caroline Myss nos guiaba por la senda atemporal de la sabiduría de Teresa de Ávila; en *Desafiar la gravedad* aporta su propia autoridad como guía y pionera mística radical con la humildad, la intensidad y la claridad que potencialmente nos ennoblece a todos.

ANDREW HARVEY

Una introducción mística a la curación

Éste no es un libro sobre la curación como los demás. No te ofrece consejo para curarte de una enfermedad determinada, por ejemplo, ni se basa en el supuesto de que toda enfermedad tiene sus orígenes en el misterio de las heridas. Por el contrario, este libro desafía este modo de entender la curación; es más, invita al lector a examinar las limitaciones reales del modelo holístico, y a explorar un camino que rompe con la creencia convencional de que los recursos y las capacidades mentales son suficientes para iniciar una transformación en un cuerpo enfermo. O, lo que es más, que la mente puede por sí sola trasladar a una persona al vasto dominio del alma.

Habiendo trabajado en el ámbito sanitario y de la curación durante más de dos décadas, he llegado a creer que, como sociedad, no tenemos completamente animada la trinidad cuerpo-mente-espíritu que es el fundamento de este enfoque de la salud, por una razón simple: seguimos enamorados del poder de la mente, que nos resulta familiar, e intimidados por las regiones místicas y transformadoras de la mente, menos familiares. Por eso, aunque podemos usar el lenguaje del espíritu, frecuentemente recurrimos a los métodos de la mente, que de entrada disculpa nuestra necesidad de encontrar razones a por qué nos pasan las cosas que nos pasan. Queremos saber por qué nos hirieron en la infancia, por ejemplo, o qué lección encierra la enfermedad que nos aqueja. La idea subyacente es que, si podemos sacar a la luz esas razones, entonces nuestra vida recuperará la normalidad. Recobramos la salud, y volveremos a estar tan fuertes como antes de enfermar. Pero eso casi nunca sucede, porque este modo de pensar acerca de la manera de superar una crisis o una enfermedad tiene un fallo básico: no podemos razonar nuestra vuelta a la salud. Nuestro intelecto es un vehículo inadecuado para llevarnos por el escabroso camino de la curación.

Sanar requiere mucho más que la contribución de nuestros recursos intelectuales e incluso emocionales. Desde luego nos exige que hagamos algo más que mirar atrás buscando en el fondo de los archivos de nuestro pasado. La curación es, por definición, tomar un proceso de desintegración de la vida y transformarlo en un proceso de vuelta a la vida. La mente no puede realizar esta tarea. Sólo el alma tiene el poder de devolver el cuerpo a la vida. Si no fuera por el hecho de que he sido testigo de este fenómeno muchas veces, no me metería en el terreno de la curación con confianza suficiente como para compartir mis hallazgos con otros. Pero he sido testigo de curaciones, y puedo decir incluso que he facilitado algunas con lo que enseño, llamémoslo sabiduría mística mezclada con todo lo que he aprendido acerca de la conciencia humana y ese camino

que compartimos llamado vida.

Todos necesitamos conocer las verdades esenciales de la curación, porque en algún momento de la vida todos nosotros tendremos que recurrir a ellas. Da igual lo sano que te sientas en un momento dado, inevitablemente llegará un día en que necesitarás curarte. Llegué a esta conclusión después de años de enseñar temas relacionados con la curación y esa verdad por sí sola bastó para que me replanteara lo reacia que había sido hasta entonces a trabajar directamente con personas que necesitaban sanar: personas que sufrían dolor, enfermedades abrumadoras tales como cáncer, artritis reumatoide, síndrome de Lou Gehrig (esclerosis lateral amiotrófica) o esclerosis múltiple. Aunque había practicado la medicina intuitiva durante años, diagnosticando en colaboración con el doctor Norm Shealy, hacía mucho que había dejado de hacer lecturas individuales. Incluso cuando las hacía, había sido capaz de mantener la distancia de la persona a la que ayudaba, porque la ayuda que tenía que ofrecer era principalmente intuitiva. El contacto personal me incomodaba, pero no tenía que estar con el sujeto para hacer una lectura intuitiva; por teléfono podía hacerla perfectamente. Eso satisfacía mi necesidad de mantener mi relación con la «curación» sin tener que aproximarme al paciente. Cuando empecé con la medicina intuitiva, no me conocía lo suficiente para determinar por qué evitaba cualquier relación con la sanación y me dedicaba a las profesiones de «escritora» y «maestra» como si fueran catalogaciones «de diseño». Ahora, cuando reviso esa postura, no me cabe duda de que mi comodidad con esas etiquetas se basaba en el hecho de que nunca tenía que dar explicaciones acerca de la ocupación de escritora o de maestra, mientras que describirme como médica intuitiva siempre requería una descripción larga y agotadora. De hecho, sigue siendo así.

Me di cuenta de que me abrumaba la vulnerabilidad que nos invade a todos cuando necesitamos sanar. Es esa sensación de encontrarse al borde de la esperanza o de la desesperación que pocas otras cosas nos causan en la vida. Esa vulnerabilidad proviene de una erupción de la fuerza vital misma, como si la fuerza de esa lava incandescente amenazara con atravesar nuestro campo de energía e inundarnos con la vastedad de la eternidad. Sabes cuándo tu fuerza vital empieza a alcanzar el punto de erupción; manda señales de estrés como focos de aviso por tu sistema intuitivo. Empiezas a notar que te falta capacidad de resistencia, y luego el miedo peculiar al comienzo de una enfermedad que empieza a filtrarse en cada una de tus células como una rara e indescriptible fuerza destructiva. Conozco esa vulnerabilidad porque he sufrido mis propias erupciones y lo más probable es que tenga más en el futuro. Así es la vida, al fin y al cabo.

Pero el muro de papel de arroz que separa la salud de la enfermedad, la vida de la muerte, a quienes sanan de quienes no, es exactamente el muro que yo evité con éxito hasta que la gente empezó a experimentar curaciones durante varios de los talleres que

daba. Lo interesante era que las curaciones se producían sólo en los talleres basados en mi nuevo libro, *Entrando en el castillo*, del que estaba realizando una gira promocional. Ese libro marcó para mí un punto decisivo. Trataba acerca del enfoque contemporáneo de la clásica experiencia mística, y animaba al lector a descubrir su «castillo interior»: una metáfora del alma inspirada por las magníficas enseñanzas de la teóloga y mística del siglo XVI, santa Teresa de Jesús. En su obra, *El castillo interior*, que se convirtió en un modelo para mi trabajo, Teresa describe con claridad las siete etapas de la iluminación en un camino de oración y de búsqueda de conocimiento del alma. Durante el proceso de creación de ese libro, incluidos los cinco años de formación antes de comenzar su redacción, alcancé mi propio despertar místico, precipitado por una grave crisis de salud.

Como sucede siempre, entendemos mucho más acerca de un momento crucial de nuestra vida sólo a posteriori, después de haber alcanzado el punto crítico... y de haberlo superado. Mirando el pasado, me asombra el modo en que mi enfermedad (tuve tres apoplejías en un año) parecía cuidadosamente ideada para mi nuevo proyecto: un libro para poner al día las enseñanzas de una famosa mística conocida por haber sufrido apoplejías. Como todos los grandes místicos, Teresa había alcanzado un estado cósmico y sus escritos son estudiados, respetados y apreciados en todo el mundo, aunque sus raíces siguen profundamente enterradas en sus orígenes religiosos. Su vida como monja católica era el marco necesario para incubar el genio de sus visiones místicas, que son universales por su magnitud, profundidad y capacidad para conducir a un individuo hacia una profunda experiencia de transformación mística. Baste decir que antes de mi afición por Teresa, la oración había sido para mí un acto mental repetitivo y que la gracia era algo que continuamente luchaba por definir para otros; después de Teresa, la oración se convirtió en la forma de poder más pura para mí y la gracia en el medio para entender por qué sana la gente.

Mientras estudiaba la obra de Teresa, me di cuenta de que el vacío que la gente expresa continuamente hoy, su búsqueda de «algo más» en la vida, no es una búsqueda de otro trabajo o de otra pareja. La gente ha perdido su capacidad de asombro, de conectar con lo sagrado: una conexión que no puede establecer intelectualmente. No quiere hablar de Dios; quiere sentir el poder de Dios. Quiere sentirse abrumada de asombro, de una forma que sólo una experiencia mística puede lograr. Quiere silenciar el intelecto que razona, exige e inquiere, y caer en esa experiencia de verdad interior que te deja sin aliento.

He oído a muchas personas hablar de su «voz interior». Sin embargo, me piden que las oriente. Si estuvieran realmente en contacto con esa voz interior no tendrían necesidad de hacerme las preguntas que me hacen. Suelo imaginármelos a las puertas de su castillo interior, donde su ego se encuentra con su alma, queriendo desesperadamente

unirse a la conciencia mística y, sin embargo, temiendo el modo en que su vida puede cambiar en cuanto crucen el puente levadizo. Comprenden lo cierto que es el hecho de que, cuando has tenido una experiencia mística auténtica, nada vuelve a ser lo mismo. La vida cambia inmediatamente, por ejemplo, de un mundo externo lleno de gente y caótico a un sagrado campo de gracia en el que todo en la vida tiene un propósito y un sentido. Que no puedas entender ese sentido es francamente irrelevante.

Lo relevante es que esa experiencia mística despierta un poder interior, un sentido interno de la realidad de la gracia y de Dios que hasta el momento meramente era un «discurso mental». Las imágenes y los discursos mentales no curan; no son más que palabras e imágenes. La gente que conozco que se ha curado me ha dicho que fue capaz de distanciarse de su imagen previa de Dios. De hecho fueron capaces de distanciarse de todo: de sus heridas, de su necesidad de tener razón, de su necesidad de ganar, de su necesidad de saber por qué les pasaban las cosas que les pasaban, al hacerlo descubrieron que aquello a lo que realmente renunciaban era al miedo, a su lado oscuro... y, para su gran sorpresa, a su enfermedad. Renunciando a esas cosas empezaban a vivir. Eso mismo he visto en todas las curaciones de las que he sido testigo: ese patrón de conducta inspira este libro. Me he dado cuenta de que curar no es una cuestión de visualizaciones, sagrados óleos, procesar heridas, encender velas ni nada parecido. En última instancia, sanar es el resultado de un acto místico de rendición, un despertar que trasciende cualquier religión. Es un diálogo íntimo de la verdad entre el individuo y lo divino.

Porque indico a los lectores que dejen su razón en la puerta, por así decirlo, y que entren en el reino de la conciencia mística —no sólo para sanar sino como modo de vida—, he elegido el título *Desafiar la gravedad*. El término «gravedad» proviene del latín *gravis*, que significa «serio» o «pesado». Las ideas y las emociones «pesan»; en otras palabras: generan gravedad emocional, psicológica e intelectual.

Los místicos, por naturaleza, desafían la gravedad: un místico es alguien que «percibe» la vida con los ojos del alma, que experimenta el poder de Dios en vez de hablar o debatir acerca de las políticas de Dios, y que comprende la realidad de las leyes místicas (leyes de las que trato en profundidad en el sexto capítulo).

La esencia de la senda mística es discernir la verdad. Como Buda enseñó a sus seguidores, tienes que aprender a distinguir la verdad de la ilusión, porque tus ilusiones te lastran... literalmente y físicamente. Tu razón por sí sola no puede desafiar la gravedad, porque tu sentido de la razón por naturaleza busca pruebas lógicas. No puedes pedirle a tu mente que sea lo que no es, que no sea un instrumento de búsqueda de razones. Tienes que recurrir a otra parte de ti mismo para trascender la terca mente empeñada en buscar venganza por haber sido humillada o que te convence continuamente de que te

mereces más de lo que tienes en esta vida. Esa mente está llena de toxinas y, también, necesita sanar. Tienes que desafiar a tu mente, ponerte por encima de ella. Tienes que desafiar la gravedad si quieres sanar o salir con éxito de una crisis vital. Pero no puedes esperar a que una crisis te empuje. Aprender a ver la vida con los ojos de la mística, mientras sigues con tu trabajo, llevar adelante una familia y todo lo demás que la vida te exige, refleja la verdadera esencia de lo que significa vivir una vida consciente.

Estamos en un momento de cambio en la historia de la humanidad. Parte de este cambio nos exige abrazar finalmente nuestra conciencia interior, no sólo de palabra, sino entendiendo la naturaleza mística de la vida. Creo firmemente que mucha gente está más que dispuesta a aprender a desafiar la gravedad de su vida, no sólo para curarse de una enfermedad o superar una crisis, sino como parte integral de la cotidianidad.

CAROLINE MYSS, *Oak Park, Illinois*

1

Más allá de la razón: la curación en la era de la energía

Uno nunca sabe de qué manera ni cuándo va a cambiar su vida, y es preferible que así sea. Si alguien me hubiera dicho: «Atenta esta noche, Caroline, porque alguien del público va a experimentar una curación espontánea»... ¿Cómo habría reaccionado? ¿En quién me habría fijado? ¿Habría prestado atención a las dos personas en silla de ruedas? ¿A algún niño enfermo, porque formaba con su madre una escena que recordaba una Maternidad? ¿Habría pedido que todos los enfermos levantaran la mano y los habría contado, simplemente para saber cuántos sujetos entraban en la lotería? No sé lo que habría hecho. Pero esa noche se produjo una curación completamente inesperada.

La velada formaba parte de una gira de promoción de mi nuevo libro, *Entering the Castle* [*Entrando en el castillo*], y estaba previsto que se desarrollara como de costumbre. Presento el libro, charlo acerca del mismo durante un par de horas, respondo algunas preguntas y luego firmo ejemplares. Pero no fue eso lo que sucedió esa noche.

Empecé como siempre, pero cuando me puse a describir el «castillo interior»,^[1] la imagen con que tan bellamente santa Teresa de Ávila describió el alma, me di cuenta de que mi discurso no estaba transmitiendo su relevancia mística. La gente que me escuchaba, simplemente, no entraba en contacto con el poder seductor de su alma a través de mis palabras, y me resultaba evidente que cualquier metáfora, analogía o descripción poética que usara se quedaría igualmente corta. De hecho, hablar acerca de la naturaleza del alma se volvía más frustrante a cada minuto que pasaba; para mi público, el alma en sí no era más que un concepto abstracto, una palabra desligada de toda experiencia. ¿Cómo podía alguien conectar con la descripción de una experiencia mística? ¿Cómo pretendía yo que aquellas personas se entusiasmaran con un lugar del que no tenían ninguna experiencia? Las palabras no aciertan a transmitir la experiencia de París, ¿verdad?

Empecé a darme cuenta de que mis oyentes ansiaban una experiencia mística auténtica, o lo más parecido a una experiencia mística. No querían que yo les hablara del castillo interior, sino entrar en el suyo propio. Miré al público, formado por más de

ochocientas personas, y me dije: «¿Cómo voy a hacer eso sin oración?»

Santa Teresa dejó claro en sus escritos que la única puerta al castillo interior es la oración, la íntima devoción. Pero con los años he ido aprendiendo que, aunque el público no se siente incómodo con la meditación, las visualizaciones ni los momentos de silencio, ni siquiera términos tales como «divino», «divinidad» o «Espíritu Santo», en cuanto oye «orar al Señor» se le ponen los pelos de punta. «Eso es demasiado católico», me han dicho más veces de lo que puedas imaginar... y aunque no soy exactamente una fanática del Vaticano, yo procedo de un ambiente católico. Así que jamás había incorporado la oración, ni siquiera momentos de silencio o de meditación, a mis talleres.

Irónicamente, esa noche tuve que desafiar esa política. Sabía que si le decía a mi público simplemente: «Cierren los ojos, siéntense y escuchen mis palabras, como si los estuviera guiando hacia el interior de su castillo», no sólo estaría faltando a todo cuanto sé acerca del viaje místico, sino que aquella gente tan expectante también se vería privada de la oportunidad de experimentar interiormente algo tan tranquilo y auténtico. Sabía que el enlace transformador que arrastra a una persona fuera de la mente y la lleva a un estado alterado de conciencia, por débil y breve que sea, es la oración y que, sin oración, todo el proceso de entrar en el castillo, esa metáfora del alma, no sería más que una visualización. Para mí, aquello era hacerle un flaco favor a la auténtica esencia de la experiencia mística.

Yo distingo claramente entre un «viaje místico» y una «experiencia mística». Un viaje místico es un ejercicio interior con un guión específicamente centrado en el alma. En lugar de decir: «Relájense y sumérjense en su energía», como haría en una clase distinta de meditación guiada, ordeno a la gente que se sumerja en un «campo de gracia». Los dirijo hacia su castillo interior, hacia su alma, mediante la oración, no mediante la relajación. Uso para ello el vocabulario del alma y de lo sagrado. Una experiencia mística, por su parte, no puede iniciarse a voluntad. Al contrario, es un suceso espontáneo en el que un individuo se ve arrastrado a un estado alterado de conciencia divina.

Así que dije a mis oyentes que el viaje al castillo interior requería oración y gracia: no las oraciones repetitivas o de petición comunes, sino el tipo de oración que aparta la atención de las distracciones externas y de los cinco sentidos. El público estaba más que dispuesto, y así fue como, por primera vez en mi carrera, conduje a ochocientas personas en su viaje inaugural hacia su castillo interior.

Mientras proseguía con el ejercicio, la atmósfera de la habitación empezó a cambiar. Un modo de describirlo sería decir que fue como si todo el mundo hubiera relajado los hombros y la mandíbula al mismo tiempo. La tensión había desaparecido y su ausencia era palpable. Me di cuenta en aquel momento de que compartir la oración y abrirse a la

experiencia de canalizar la gracia en grupo había creado un campo colectivo de gracia, que había generado una atmósfera mística propicia para la experiencia de la curación. Un campo de gracia se forma cuando la gente se reúne para orar o para actos bienintencionados como el de ayudar a otros después de una catástrofe. Se nota la ausencia de negatividad en un campo de gracia y, aunque no dure mucho, la sensación de que la negatividad se ha evaporado es similar a la ausencia de tensión física, como si una brisa suave de armonía hubiera llenado la habitación. Todos permanecen sin esfuerzo en un estado de calma y, sin necesidad de conducirlos, forman un coro, respirando al unísono, unidos en silencio en un único aliento común. Así es la ausencia de negatividad, y la gente abandona rápidamente esa tranquilidad interior en contadas ocasiones. Todos quieren permanecer en este estado de gracia lo máximo posible, no porque lo reconozcan como tal, sino porque, por un breve instante, son conscientes de que están experimentando una calma que no procede de sí mismos, que no han imaginado ni se han inventado. Es una calma que les ha sido otorgada, que está por encima de ellos; una calma que querrán recuperar una y otra vez.

Después del ejercicio, pocos se animaron a dejar sus asientos, lo que en una habitación en la que hay ochocientas personas es bastante inusual. El silencio no era un silencio normal, sino un silencio balsámico, curativo, que penetraba profundamente en los corazones y las mentes estresadas de los oyentes. Querían permanecer en aquella quietud llena de gracia lo máximo posible.

Al final tuve que ponerme a firmar ejemplares, así que di las gracias a todos, dejé el escenario y me dirigí a la mesa para hacerlo. Había centenares de personas haciendo cola. Me resulta imposible mantener una conversación con todas y cada una, aunque bien hubiera querido, porque estoy muy agradecida por ver a cada una de ellas.

Precisamente porque cada persona de esa cola que ha comprado un libro quiere decirme algo o preguntarme algo, siempre hay un «policía malo», por así decirlo, alguien que se ocupa de animar a la gente a no detenerse. Esa noche, cuando ya casi había terminado la firma de libros, una mujer se me acercó por detrás. De algún modo había conseguido burlar la vigilancia. Me dijo: «Llevo padeciendo dolor crónico desde hace veinte años en los hombros, la espalda y las manos. En todo este tiempo no había sentido alivio, nunca. No sé lo que acaba de sucederme ni cómo ha sido, pero el dolor ha desaparecido y, no sé por qué, estoy segura de que no volverá. Me ha parecido que le gustaría saberlo.»

Me dijo esto mientras yo firmaba el libro de alguien. Levanté los ojos para mirarla. Con el rostro resplandeciente de sobrecogimiento, me susurró: «Gracias», y se alejó.

Quise correr tras ella y preguntarle: «¿Quién es usted? Cuénteme algo más acerca de lo sucedido», pero no podía abandonar la firma de libros. Y, más tarde, ya se había ido.

1. Santa Teresa de Jesús, *Las moradas o castillo interior*: «... para comenzar con algún fundamento: que es considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o muy claro cristal, donde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas. Que si bien lo consideramos, hermanas, no es otra cosa el alma del justo sino un paraíso donde dice Él tiene sus deleites.»

«LA CURACIÓN ES AUTÉNTICA»

La gira promocional continuaba y seguían produciéndose curaciones. A veces eran inmediatas, como en la primera ocasión. Otras veces recibía un e-mail de alguien que había asistido a una conferencia sobre *Entering the Castle* y luego, al cabo de una o dos o tres semanas, mejoraba de alguna dolencia que llevaba soportando desde hacía tiempo... y, en algunos casos, se curaba por completo de ella.

Al mayo siguiente, di el difícil paso de ofrecer un taller en Austin, Tejas, específicamente para personas que necesitaran curarse. Lo fundamental de ese taller no era enseñar a la gente cosas acerca de la curación: era un taller para gente que verdaderamente necesitaba curarse. Giraba en torno a las enseñanzas de *Entering the Castle*, porque para entonces ya me había dado cuenta de que las curaciones se daban sólo en esos talleres en concreto. Había repasado las diferencias significativas entre los talleres del castillo interior y los orientados a otros temas, como los contratos sagrados, la anatomía del espíritu y la ciencia de la intuición médica. Al principio no le veía sentido al hecho de que escoger un determinado tema pudiera crear una atmósfera capaz de acoger la curación. Luego me di cuenta de que los talleres del castillo eran los únicos en los que yo vencía mi propia resistencia e introducía el elemento de la oración como medio para que los participantes accedieran a su propio castillo interior. La oración atrae una respuesta de lo Divino y, como se refleja en la relación entre oración y curación, me di cuenta de que uno de los muchos dones que logramos a través de la oración es el don de la curación: un don que renueva nuestra vitalidad física, emocional, mental y espiritual. Durante cada uno de los viajes hacia el castillo interior, específicamente ofrecía una oración de curación, invocando la mística cualidad del don que es capaz de filtrarse en la enfermedad y sacudir las partes podridas de la mente que se aferran a las heridas sufridas décadas antes hasta el punto que pueden ser olvidadas y perdonadas.

La diferencia era la oración, pero no sólo porque hubiera transgredido mi propia norma de no orar en un seminario. Lo que importaba era que en el taller los participantes habían roto sus propias barreras de lo «políticamente correcto» o incluso renunciado a una especie de arrogancia social que les había impedido reconocer siquiera que en su vida hacía falta la oración. Como me apresuro a señalar en todos mis talleres y libros, no me refiero a ninguna religión ni a ningún tipo de oración específica; sobre todo no me refiero al modo de orar de la Iglesia católica. Quiero remarcar esto porque es ampliamente sabido que yo soy católica, aunque no escriba desde el punto de vista católico. La oración es un poder que trasciende cualquier religión, porque es el poder de Dios.

En este punto de mi introducción personal a la curación, me di cuenta de que las curaciones realmente se estaban dando, que aquello no era un «hacerse ilusiones de la New Age», como tan a menudo solía decirme. Así que tomé la decisión de terminar mis talleres siempre con una oración guiada que condujera a los participantes hacia su castillo interior para sanarse.

El sobrecogimiento es un estado difícil de describir. Darme cuenta de que una habitación llena de gente orando en su castillo interior —lo que significa orando más allá de los límites de su razón— producía verdaderas curaciones fue algo que me sobrecogió profundamente; pocas cosas en mi vida han logrado sobrecogerme tanto: estaba completamente atemorizada. «Sobrecogimiento» es una palabra maravillosa con muchas connotaciones, muy compleja. Algo que sobrecoge no sólo es «impresionante», el sentido en el que se usa típicamente; es un término que significa maravilla y pavor, admiración y turbación, a menudo simultáneos. Por fin estaba siendo testigo de la verdad que había estudiado en el instituto acerca de los místicos y la curación, del despliegue de las leyes cósmicas y del modo en que esa experiencia puede ser a la vez humillante y estimulante.

«Taller de curación» lo llamé, para corroborar mi decisión de confiar en ese «sobrecogimiento», de confiar en que aquél no era un fenómeno aislado y puntual, sino que ese don curativo fluiría abundantemente independientemente de quién lo pidiera o cuándo y dónde lo hiciera, y de confiar en que no había dolencia, por grave que ésta fuese, que constituyera un desafío para el poder de esa gracia.

¿Estaba yo realmente dispuesta a adentrarme en esas aguas? Porque a pesar de que creo sin reservas que uno puede sanar, sabía que no todo el mundo sanaría físicamente. Tenía que preguntarme si tenía el empuje suficiente para soportar la incredulidad y la decepción de los que no consiguieran el objetivo de recuperar la salud.

Después de anunciar el taller de Austin, reconsideré lo que había hecho. A lo mejor, me dije en un momento de cordura, estaba siendo demasiado ambiciosa. Una cosa es enseñar a alguien y ver cómo el campo de gracia que crea inspira una curación y otra muy distinta perseguir activamente una curación. Lo que estás afirmando es que tienes acceso personalmente a un conocimiento capaz en potencia de dar pie a la curación... y eso sube el listón de la responsabilidad considerablemente.

Necesitaba ayuda, así que pedí a un colega y amigo, Steve Fanning, profesor de Historia a la par que dotado sanador, que impartiera el taller conmigo. Hace años que Steve quedó postrado a consecuencia de un ataque de asma que lo dejó en coma. La prognosis era que no volvería a caminar. Pero Steve se curó a sí mismo y en ese viaje se convirtió en vehículo para la curación de otros. En unas semanas nuestro taller se llenó al completo de gente aquejada de todo tipo de dolencias, desde cáncer a estadios avanzados

de diabetes, pasando por leucemia y VIH/SIDA.

El primer día de taller, mientras miraba a toda aquella buena, esperanzada y asustada gente, esperaba sentirme superada por la situación. Pero no: sentí por el contrario que se apoderaba de mí la convicción de que «la curación es real». Aquella idea me atravesó como un rayo. Supe que tenía que creer por todos ellos. Steve llevaba años siendo sanador, así que estaba cómodo en aquella «piel mística». A causa de su propia experiencia al curarse de una dolencia que le habían dicho que era incurable, Steve había llegado a comprender que la capacidad del yo interior, en otras palabras, del alma, para hacer lo imposible supera infinitamente las posibilidades de la medicina moderna.

Para mí, aquel taller fue otro momento crucial para mí, porque demostraba mi creciente grado de comodidad en el campo de la curación. También se convirtió en el primero de muchos foros provocativos acerca de la experiencia de la sanación. «Exactamente, ¿qué es la sanación? —preguntó alguien el primer día del taller—. ¿Puede decir, a simple vista, cuál de nosotros es más probable que se cure?» Puede parecer una pregunta digna de un espectáculo de variedades, pero el hecho es que la gente piensa en estos términos. Sin duda, esta manera de pensar se debe en parte a la idea de que algunas personas son las «afortunadas» predestinadas a curarse, o que quienes van a hacerlo irradian un cierto resplandor que puede ser percibido de modo intuitivo. Ni que decir tiene que ninguna de estas presunciones se basa en la verdad, pero comprendo perfectamente que, cuando la esperanza se mezcla con la excitación, el resultado es esta previsión, bastante infantil: seguro que algo le va a suceder a alguien, ¿no? Para mi asombro, me enteré luego de que muchos se habían estado planteando la misma pregunta, pero habían sido demasiado tímidos para formularla.

Una pregunta así me obliga a fijarme en lo que subyace bajo la superficie... porque lo que implica acerca de la psique de la persona que la plantea ocuparía por sí solo un capítulo entero. Tal pregunta obedece a la creencia en la existencia de un sistema cósmico de recompensa y castigo, un Consejo de los Hados que ya ha determinado quién es más probable que consiga curarse. La persona que pregunta puede estar diciendo de forma implícita: «Si ya sabe si voy a curarme o no, entonces tanto da que lo intente o que deje de hacerlo. Así que puedo quedarme de brazos cruzados.» O también es posible que le haga falta una prueba del resultado para decidirse a hacer el esfuerzo. Si la curación no está garantizada, ¿para qué molestarse? Preguntas parecidas y las muchas conversaciones que han generado son el tema central de este libro.

Durante el taller de Austin hubo dos curaciones destacables, cada una de ellas extraordinaria a su modo (como si curarse interna y externamente no fuera suficientemente extraordinario de por sí). El último día, una mujer me agarró del brazo para que le prestara atención. Estaba al borde de las lágrimas, casi histérica. «Míreme —

me dijo. Y luego en voz más alta, repitió—: ¡Míreme! ¡Muevo las manos! ¡Puedo caminar! Apenas podía caminar cuando vine a este taller, apenas conseguía abrir las manos. Padezco de artritis desde hace veinte años. Ahora dígame... dígamelo: si salgo de esta sala, ¿volveré a estar impedida?»

La abracé y sus sollozos me llegaron al corazón. Años de ardiente dolor se habían evaporado como si nada. Su cuerpo había recuperado la movilidad. No se movía con absoluta fluidez, pero tenía la suficiente movilidad para abrir las manos y caminar sin ayuda. Le dije que creía que la curación que había experimentado no era algo de lo que sólo pudiera disfrutar dentro de aquella habitación. A la mujer le daba miedo salir de la sala en la que había experimentado su curación, pero con la ayuda de dos mujeres compasivas, al final se marchó. Mientras cruzaba el umbral, parecía un pollito saliendo del huevo. Era libre, pero temía que en cualquier momento volvieran las cadenas de hierro a sus muñecas, manos, rodillas y caderas. A medida que fue pasando el día y la tarde se convirtió en noche, siguió libre de dolor y, al día siguiente, se levantó sintiéndose incluso mejor que cuando se había marchado a casa.

No me enteré de la segunda curación hasta al cabo de ocho meses. Impartía otro taller cuando una joven tomó la palabra y dijo que si estaba allí era para darme las gracias por haberse curado. Había asistido al taller de Austin con un diagnóstico de cáncer cerebral terminal. Asistir a aquel taller había sido su última esperanza. Después, había continuado orando a diario en su «castillo interior» por la curación. Pasados dos meses, el tumor no sólo había desaparecido por completo, sino que los daños que ese tumor había causado a su sistema nervioso también se habían revertido. Su matrimonio, asimismo, se había recobrado del trauma de la enfermedad. A diferencia de las escasas pero asombrosas curaciones que se dieron durante el taller, casi todas, como ésta, se produjeron a lo largo de cierto periodo de tiempo, aunque no por ello no son menos extraordinarias.

LA CURACIÓN COMO EXPERIENCIA MÍSTICA

Desde entonces he impartido muchos talleres, en Austin y en otras partes, dedicados a la curación. Mis ideas y mis observaciones me han llevado a identificar una serie de creencias que estoy convencida de que apoyan o entorpecen el proceso curativo. Con mucho, la más significativa de las creencias que lo apoyan es que la curación es, en última instancia, una experiencia mística y no algo que pueda conseguirse mediante maniobras mentales. Por mística me refiero a que hace falta un poder trascendente con propósito divino para devolvernos por completo la salud, particularmente en los casos sin esperanza. Da igual si se define esta fuerza trascendente como Dios, el Espíritu o la gracia. El hecho es que el cuerpo y la mente por sí solos no pueden desintegrar un ejército de células cancerígenas que ha invadido varios órganos, mientras que esta sustancia espiritual, altamente refinada a la que me refiero como gracia, combinada con los recursos del corazón y la mente, puede alcanzar cotas místicas.

Hablar de curación fuera del contexto de una experiencia mística parece implicar que, hagas lo que hagas, una fuerza divina ya ha decidido si al final vas a recuperarte o no, y plantea nuevamente la pregunta de si realmente importa lo que haga uno. Pero todo lo que haces importa, sobre todo cuando la curación se entiende en un contexto místico. Como veremos, el reino místico no está gobernado por leyes físicas ni por la cosmología del karma de un modo que seamos capaces de comprender plenamente. Mientras que el karma es efectivamente una ley cósmica, intentar discernir las razones kármicas para una enfermedad determinada es como intentar describir todas las playas del mundo observando un único grano de arena. La arena es real, las playas son reales, pero el grano de arena no alcanza a explicar el tamaño, la belleza y la complejidad de todas las playas. Eso es imposible.

Además, en términos de vida y muerte, inevitablemente surge la pregunta de si existe un momento predeterminado para que cada uno de nosotros muera. La posibilidad de curarse me indica que en cada una de nuestras vidas hay experiencias que juntan ciertas fuerzas con gran intensidad. El arquetipo de «la muerte y el renacimiento» nos visita a todos hasta cierto punto, pero a veces cobra ímpetu y barre nuestra vida con gran intensidad, ofreciéndonos varios desenlaces simultáneamente... a veces demasiados. En tales ocasiones, podemos elegir cooperar con el ciclo de la muerte en vez de con el ciclo de la vida, en cuyo caso nos sumamos a fuerzas que nos llevan a morir. A la inversa, podemos escoger reengancharnos al ciclo de la vida, reevaluar el propósito y el sentido de nuestra vida, y renovar el compromiso de vivir libres de los hábitos destructivos que nos han llevado hasta allí. Tal es el poder de la elección y la esencia del ciclo místico de

muerte y renacimiento.

Muchos de los grandes místicos sabían trabajar en armonía con el universo a nivel cósmico, donde el orden de la vida está gobernado más por la gracia y la oración que por las fuerzas físicas inferiores. Curaciones instantáneas o muy rápidas, por ejemplo, se entienden mejor mediante la «lógica mística» una vez que se ha comprendido la naturaleza de la ley mística. La «lógica mística» es una mezcla de capacidades intelectuales y conocimiento con la conciencia de la naturaleza del reino místico. Como norma, se nos enseña pronto a «escoger un bando»: a focalizar nuestros sentidos en el mundo exterior, que es una realidad táctil, física, o a confiar en nuestro mundo interior de experiencias tremendamente personales, subjetivas e intuitivas. Las experiencias físicas pueden demostrarse y compartirse colectivamente, mientras que las subjetivas e intuitivas —ya no digamos las espirituales—, no. Muchas personas me han contado que tenían amigos imaginarios o que vieron apariciones de hadas o de ángeles cuando eran muy pequeños. En todos los casos, esos encuentros fueron dejando de producirse paulatinamente a medida que se aproximaban a la «edad de la razón» (los siete años, más o menos), cuando tendemos a apartarnos de lo que se llama la inocencia de la infancia para acercarnos al dominio muchísimo menos mágico de la mente. Pero esos primeros años de magia, de inocencia, nos recuerdan a todos que nacimos con la capacidad de percibir el mundo de otra manera. De algún modo, a lo largo de siglos de venerar la mente racional, nuestra capacidad de percepción a través de los ojos del alma se ha vuelto no sólo difícil sino que desafía la estabilidad de nuestra vida física y mental.

Los poderes de nuestra razón son como mínimo uno de los mayores retos para nuestra curación, porque la racionalidad insiste en encontrar una explicación a por qué las cosas ocurren del modo en que ocurren, incluido por qué enfermamos. Sin embargo, raramente hay una explicación de por qué una persona cae enferma o entra en un ciclo traumático. Pocas veces hay una explicación sencilla de por qué hacemos o decimos algo, mucho menos para las complejidades subyacentes de por qué nuestra salud o nuestra vida se deteriora. Por muchos métodos curativos que pueda uno estudiar e incorporar a su vida, incluidas terapias y programas nutricionales —muchos de los cuales son sin duda beneficiosos—, la completa recuperación de la salud requiere más que lo que tales opciones puedan aportarnos individual o colectivamente. Podrán hacernos recuperar la energía y sentirnos mejor un día o una semana, pero no es la «energía» lo que cura. Lo que cura es la gracia. Y la gracia no proviene de una dieta ni de trabajar los recuerdos traumáticos de una infancia desgraciada. Lo que aporta la gracia en abundancia es la oración.

Por supuesto, cuando se trata de ciertos tipos de curaciones, a veces hace falta algo más que oración. Por ejemplo: no cabe esperar que la oración compense la falta de

sentido común. Uno también tiene que seguir sus protocolos de curación alopáticos complementarios —de tomar medicación a someterse a acupuntura—, así como adoptar prácticas que mejoren la salud, como una adecuada alimentación y hacer ejercicio. Pero simultáneamente uno tiene que hacer lo necesario interiormente; eso es: perdona lo pasado; acepta aquello de tu vida que no puedes cambiar; renuncia a cualquier plan personal acerca de cómo se desarrollará tu curación y vive en el presente. Aunque ningún camino garantiza la curación, puedes seguir el camino con menos obstáculos. Por ejemplo, a mucha gente le cuesta perdonar, precisamente porque va contra la naturaleza de nuestra razón hacerlo. Perdonar no tiene sentido para nosotros emocionalmente y apela a nuestro orgullo mucho menos todavía, aunque en teoría suene estupendo hacerlo. Nuestra razón y nuestras emociones prefieren la lógica de la justicia, el «ojo por ojo, diente por diente». El perdón parece ir en contra de tal lógica, es como si dejáramos a la persona que nos agravió libre de castigo. Pero el perdón es un acto místico, no un acto razonable. El perdón es un desafío destinado a limpiar las ventanas de nuestra mente, particularmente aquellas a través de las cuales podemos ver sólo nuestra necesidad personal de justicia. No puedes ver el dolor de nadie a través de esas ventanas porque, como espejos, te reflejan sólo a ti: tú eres el centro del universo, el tuyo es el único dolor que importa, y la justicia y la imparcialidad se basan únicamente en lo que te conviene a ti.

La mente nunca será capaz de reconciliarse con el perdón; por naturaleza, la mente siempre está inventando estrategias para reparar y mejorar el ego, sobre todo si ha sufrido una humillación. El perdón representa una lucha no sólo entre tú y la persona que te ha herido, sino entre tú y Dios. El perdón puede ser una iniciación al nivel de percepción en que empiezas a entender que la justicia individual idílica no puede existir nunca en ninguna sociedad. La capacidad de perdón es nada menos que la aceptación de un principio elevado de justicia divina, más que de justicia terrenal, como elemento subyacente que organiza los acontecimientos de tu vida. Cuando la comprensión se produce a través del cristal de este principio superior, los acontecimientos y las relaciones adquieren una cualidad impersonal. Las acciones de la gente están guiadas por fuerzas que nada tienen que ver contigo, aunque puedan herirte cuando te cruzas en su camino. Tú también puedes herir a quienes se cruzan contigo... incluso si te preocupas mucho por ellos.

Este enfoque no nos exige en modo alguno de actuar con responsabilidad ni de acudir a la justicia para aquellos asuntos que lo requieran. Lo que esta perspectiva nos aporta es el conocimiento de que cualquier acción que emprendamos nunca es una acción aislada, sino parte de un continuum físico, emocional, mental, psíquico y espiritual. Muy a menudo nos dejamos llevar por reacciones y fuerzas interiores desconocidas, y es difícil

—extremadamente difícil— no perder la perspectiva de la complejidad de cada una de nuestras acciones mientras estamos enzarzados en una discusión con alguien. Piensa en lo a menudo que, tras una conversación acalorada, has intentado echar mano de sucesos y episodios de tu vida que han podido influir en el modo en que has perdido los estribos en ese momento. Tal vez le digas: «Bueno, tuve una infancia difícil y un padre alcohólico, así que no es sorprendente que reaccione de este modo a veces. Cuando has dicho eso que has dicho, me he acordado todas las veces en mi infancia que me gritaron y por eso te he respondido con tanta furia.» En otras palabras, debe perdonarte porque tu rabia en realidad no era nada «personal», sino un producto histórico complejo salido de tus cavernas interiores. Después de soltarle a la persona la letanía de tus problemas, esperas no sólo que te perdone completamente por lo que le hayas dicho o hecho, ¡sino que te compadezca!

El perdón es una fuerza trascendente que te libera de mucho más que del individuo con el que tienes una penosa historia. El perdón te libera de un estado de conciencia del yo aferrado a una necesidad de justicia construida en torno al miedo a ser humillado, basado a su vez en experiencias de humillación previas. El perdón es esencial para la curación, porque requiere que renuncies a las necesidades de tu ego de que la vida encaje en tu personal modo de entender la justicia.

Presentaré detalladamente el modo de lograr este grado de perdón en el segundo capítulo y, en el sexto, hablaré más extensamente acerca de cómo es una ley mística que gobierna la vida entera. Pero desde ahora tiene que quedarte clara una cosa: no puedes razonar tu camino de perdón. El perdón es un acto irracional. Tienes que aprender a servirte de otra clase de poder interior para llevar a cabo esta transformación.

EL DESAFÍO DE SANAR HOY

Aunque sanar no es fácil, y quizá nunca lo sea, dos factores interrelacionados son responsables en buena parte de redefinir nuestro abordamiento de la salud y del potencial de curación humano. En primer lugar, estamos en plena «era de la energía» o «era psíquica», cuyo entramado incluye el estudio de nuestra naturaleza psíquica. En segundo lugar, hemos mezclado esa exploración con la búsqueda, igualmente apasionada, de la espiritualidad. El resultado es una epidemia de crisis espirituales erróneamente diagnosticadas como dolencias psicológicas.

Ambas cosas tienen que ver directamente con el modo en que abordamos hoy la enfermedad; reconocemos la crisis espiritual como una crisis específica, distinta de una crisis psicológica o emocional, aunque pueda manifestarse mediante la psique y las emociones. Si no lo reconocemos así, a menudo acabamos medicando una crisis que, de hecho, no requiere sedantes ni ansiolíticos sino dirección espiritual.

Presentando la Era de la Energía

Ahora pensamos en nosotros no únicamente como cuerpos físicos, sino como «sistemas energéticos» que requieren varias clases de tratamiento. Nuestro sistema energético alberga nuestra psique, nuestras emociones y capacidades mentales, nuestra mente inconsciente o subconsciente y nuestro espíritu. Todos estos aspectos de nosotros mismos requieren modos de tratamiento y cuidados basados en sofisticadas filosofías de integración psicológica. Además, su tratamiento tiene que armonizarse con la curación de nuestro cuerpo físico.

Por si esto fuera poco, todavía no hemos aprendido a considerarnos plenamente seres «intuitivos». No hemos establecido aún un modelo de salud y enfermedad que determine la relación entre los reinos de lo físico y lo psíquico. Seguimos sin reconocer que ciertos desórdenes se deben a traumas psíquicos o que son debidos a influencias macropsíquicas. Cuando digo influencias macropsíquicas me refiero a la contaminación energética, un tipo de contaminación imposible de medir, pero que está, no obstante, presente y es muy tóxica. Por ejemplo, vivimos en una atmósfera plagada de tecnología invisible. Imagino que si pudiéramos oír todos los mensajes de radio y de Internet viajando por el aire nos volveríamos locos. Pero aunque de hecho no oímos ni vemos todas esas transmisiones, todas esas ondas, estamos sintiendo psíquicamente esos datos mientras cruzan nuestro campo energético. Tendemos a pasarlo por alto porque nuestros

cinco sentidos no pueden «razonar» con tal realidad. El problema queda literalmente fuera del alcance de nuestros cinco sentidos, así que lo descartamos con la idea de que «si algo no se puede ver, ni oír, ni saborear, ni tocar u oler, en realidad no puede perjudicarnos». Lo cierto es que todavía tenemos que desarrollar el mecanismo intelectual o psíquico para manejar lo que somos capaces de percibir intuitivamente, así que descartamos los datos procedentes de nuestra inteligencia intuitiva y confiamos en cambio en los «datos científicos» para guiarnos.

Yo sospecho, sin embargo, que esas redes masivas de comunicación generan un enorme campo de «radicales libres psíquicos» que penetran en los sutiles y porosos campos energéticos de la población. Los efectos a largo plazo de la guerra de Irak, por ejemplo, o el dramático, y podría decirse que traumático, declive de la economía han tenido sin duda un impacto colectivo en la salud psíquica de la nación, así como en el estado de sus finanzas. El estrés de la gente es palpable, mana de sus campos de energía como una lenta y densa niebla que llena la atmósfera colectiva con una sensación de terror. Todos notan el peso de esos radicales libres psíquicos, desde quienes ya abrazan la consciencia intuitiva hasta quienes reaccionan de un modo visceral... gente cuyos sistemas intuitivos están empezando apenas a despertar. Incluso es posible que el aumento de desórdenes energéticos —cambios de humor, ataques de ansiedad, incapacidad para concentrarse, trastornos del sueño, TDH e incluso puede que el autismo— esté influenciado por la combustión espontánea causada por el choque de la era de la intuición con la tecnología de la energía.

No reconocemos del todo aún los parámetros de la salud psíquica y el bienestar, a diferencia de los de la salud física y psicológica. Nuestra naturaleza psíquica e intuitiva no nos parece todavía lo bastante real para considerarla un factor reconocido de nuestra salud. Sin duda llegará el día en que lo sea, pero entretanto la ausencia de este banco vital de conocimiento y de la capacidad para evaluar acertadamente un desorden psíquico —no digamos ya de tratarlo— ha puesto a mucha gente en situación de peligro, porque está sometida a medicación cuando lo que necesitaría es un tratamiento mucho más sagaz por parte de alguien experto en reconocer los trastornos por estrés originados por el sutil e impersonal campo de la consciencia.

Crisis espiritual: una realidad de nuestros días

Tampoco hemos reconocido la naturaleza precisa de la crisis espiritual como la «noche oscura del alma»,^[2] como un verdadero sufrimiento que experimentan innumerables individuos en nuestra sociedad. Tal crisis queda fuera del alcance de la

razón; eso es, el sufrimiento del alma no tiene lugar en la mente, incluso si la mente es la que manifiesta la oscuridad del alma. Pero si nuestro sufrimiento está anclado en el alma, ¿cómo respondemos a eso en una sociedad donde lo sagrado no tiene valor clínico?

En el tradicional marco de un monasterio o un *a-s'ram*, quien deseara realizar un peregrinaje interior, un viaje espiritual, lo más probable es que tuviera acceso a maestros espirituales, mentores o gurús, que conocerían los rigores de la senda interior y advertirían al buscador acerca de la experiencia de la disolución del ego que tendría lugar en la oscuridad una y otra vez.

¿Por qué está pasando esto ahora? Por una razón: porque la sociedad contemporánea nos ofrece un ingrediente único de nuestro tiempo: fácil acceso a refinados textos sagrados y a enseñanzas espirituales que inspiran el apetito por la vida interior, en una atmósfera que alienta la búsqueda de integración y curación psicológica y emocional.

Cuando nos abrimos al vasto territorio de la psique y el alma, el mundo interior empieza a consumir el mundo exterior. Sin el ojo agudo de un director espiritual experto, es fácil malinterpretar la crisis espiritual, y ésta puede acabar convirtiéndose en un problema psicológico.

La depresión espiritual se parece mucho a la depresión clínica, pero no es lo mismo. Las señales distintivas son cruciales, pero a alguien inexperto le cuesta verlas. De ellas depende interpretar la fuente de la depresión como un problema que requiere medicación o como un proceso de transformación que necesita más bien reflexión, debate sobre las fases de la noche oscura y comprensión de la naturaleza de la oración mística. He conocido a muchas personas que han sido tratadas por depresión y por otras dolencias cuando, de hecho, se encontraban en las fases profundas de una crisis espiritual. Sin el apoyo adecuado, esa crisis se encauza mal y desemboca en problemas para relacionarse con los demás, un problema con la propia infancia o un malestar crónico.

Además, hemos hecho del proceso de curación algo excesivamente gravoso y complejo. Hoy no es infrecuente abordar una enfermedad como una nueva relación absorbente y exigente, una en la que dicha enfermedad se convierte en el medio para alcanzar un fin, en un amigo que nos visita temporalmente, en una puerta hacia una nueva vida así como a vidas pasadas, en la motivación para sacar a la luz cada sentimiento doloroso del pasado, y en la inspiración para empezar a encontrarle sentido y propósito a nuestra vida. Aunque es comprensible que una enfermedad pueda impulsarnos a reevaluar lo que es importante, dismantelar todo nuestro mundo de golpe es una tarea hercúlea que incluso una persona totalmente sana infrecuentemente estará preparada para emprender. Este modo de entender la enfermedad está también más allá de la lógica ordinaria y de la razón; da a entender que uno se deja llevar por el temor y el pánico más que por la voluntad de efectuar sólo las elecciones esenciales. La curación

exige que te centres en los elementos de tu vida que requieren atención inmediata y que son esenciales para tu transformación sanadora.

El factor global y la salud

Por último, debemos tener en cuenta de qué modo las cuestiones globales y psíquicas afectan a la calidad de nuestra salud. Hay tres puntos de presión psíquica fundamentales que forman ya parte de nuestras vidas, y que no van a desaparecer. Primero: los cambios se producen instantáneamente, mientras que hace apenas unas décadas encontrábamos consuelo en la ilusión de no ser conscientes de los sucesos que se producían en otras naciones. Ese punto ciego ha desaparecido definitivamente. Segundo: todos los cambios son mundiales, tanto por su impacto como por su magnitud. Somos un planeta profundamente consciente de las cuestiones medioambientales, las armas de destrucción masiva, la escasez de combustible y alimentos, y la interdependencia de los mercados financieros. Nos hemos convertido en una comunidad planetaria estrechamente relacionada, si bien es cierto que agresiva. No hay manera de volver a las políticas de aislamiento o de dominación. Tercero: el cambio tiene la profunda capacidad de afectar a los individuos, las familias, las comunidades, las naciones, las culturas y el entorno. Lo que quiero decir con esto es que los cambios que estamos experimentando en la actualidad tienen consecuencias externas que van más allá de la exposición a las nuevas tecnologías. Como comunidad global, debemos afrontar la desintegración de los recursos planetarios así como cambios climáticos extremos. Que el cambio es profundo significa que nadie está al margen de lo que sucede en nuestro planeta.

Éstas son las condiciones de una nueva era, una época de intercomunicación con unas hebras tan estrechamente entrelazadas que cada uno de nosotros debe considerar su papel en esta vida significativo para la vida en su conjunto. Una vez más, ésta puede parecer una postura poco razonable para las mentes ordinarias, pero ten en cuenta que el principio fundamental de la «literatura de la energía» es que los pensamientos y las actitudes son un poder primario del individuo. Hasta el momento esta verdad ha sido aplicada con más entusiasmo a la salud y a la curación, pero una verdad no puede limitarse a un solo aspecto de la vida. Si los pensamientos, las actitudes y las creencias son lo bastante poderosos para curar una enfermedad, ¿no podríamos enfocar de manera activa y con determinación nuestras intenciones positivas en la curación de este planeta? Los radicales libres psíquicos son una realidad, el resultado de los residuos de nuestro pensamiento negativo colectivo y de nuestras emociones desatadas, porque tenemos que elevar el listón de lo conscientes que queremos ser del invisible poder que poseemos. Ya

no podemos permitirnos ser selectivos con esto y aplicar el pensamiento positivo sólo a nuestra salud personal pero no a todo lo vivo.

Está todavía por ver hasta qué punto estos cambios globales y psíquicos nos afectan, pero no cabe duda de que lo hacen.

La «razón» en sí misma requiere ser sometida a examen. Como especie, hemos ido confiando progresivamente más en nuestra capacidad de razonamiento para resolver los problemas como garantía de supervivencia. Se ha convertido en algo rutinario reunir a los líderes mundiales en conferencias para que resuelvan problemas políticos o monetarios, o para dictar sanciones contra las políticas de otras naciones de modo que vuelvan a actuar conforme al código de la familia global. La creación de las Naciones Unidas fue el primer intento significativo de encontrar soluciones razonables a problemas mundiales tan catastróficos como el hambre, las enfermedades y la pobreza. Confiamos en esos foros, y en la capacidad de sus representantes y de otros líderes mundiales. Confiamos en que éstos tendrán el buen juicio de no cometer el acto final de locura de lanzar armas nucleares de alcance global. No es razonable, al menos para las personas cuerdas, que la humanidad pueda llegar a actuar de un modo tan absurdo, y todavía no hemos llegado a ese punto. Estamos en un punto «más allá de la razón» de nuestra evolución, lo que significa que el tipo y el alcance de los problemas a los que nos enfrentamos no pueden resolverse simplemente sentando a personas «razonables» a una mesa.

No podemos, valga de ejemplo, razonar con la madre naturaleza. No podemos sancionar el calentamiento global ni declarar la guerra a las capas de hielo que se funden en el Ártico para que dejen de fundirse. No podemos reunir la población de abejas, que está disminuyendo, y exigirles por ley que dejen de morir para que sigan polinizando nuestras plantas, no vaya a ser que padezcamos hambre por falta de regeneración vegetal. La razón de nada sirve cuando se trata de la madre naturaleza y, puesto que nosotros formamos parte del sistema de vida de la madre naturaleza, intuimos que eso es así. Notamos una presión psíquica en la atmósfera colectiva, una ansiedad compartida que es tanto personal como impersonal, como si la atmósfera estuviera preñada de desastres inminentes. Pero nuestros cinco sentidos siguen diciéndonos que el mundo en el que vivimos parece igual que siempre. Sólo intuitivamente sabemos que no es el mismo. Todo en nuestra vida está cambiando con gran rapidez, tan rápido que el mundo en el que nos despertamos es significativamente distinto del mundo en el que nos vamos a dormir todas las noches. Algunos se levantan por la mañana siendo millonarios, por ejemplo, y se acuestan siendo pobres. Mucha gente a la que nunca se le pasó por la cabeza que se vería en la indigencia se encuentra precisamente en esta situación crítica.

Actualmente estos problemas no son infrecuentes. De hecho, estos cambios de vida fulgurantes se han convertido casi en algo frecuente. Las personas que se encuentran en

medio de estas crisis hubieran considerado tales sucesos irracionales hace apenas unas décadas. Pero la creencia de que la vida es un continuum de sucesos razonables con consecuencias programadas y sin cabos sueltos tiene su origen en el miedo. Es más, te impide imaginar que puedas lograr cualquier cosa que la razón considere imposible, como curarte de una enfermedad que los demás consideran terminal. Para conseguir lo imposible debes desoír la voz de la razón y acceder a la parte caprichosa de tu naturaleza, esa que inherentemente disfruta con las posibilidades de la imaginación.

Considera que estamos viviendo un punto crucial de la historia de la humanidad, un tiempo de crisis profunda y de grandes oportunidades. Puede que no sea razonable suponer que tú puedes marcar la diferencia para un mundo en crisis por el modo en que emprendes tu propia curación, pero yo creo que es cierto. No tiene sentido para nuestras mentes lógicas que, sanando nosotros, la vida en su conjunto sane. Sin embargo, el poder de una semilla de mostaza puede mover una montaña; el poder de un destello ilumina la oscuridad; el poder de una persona leal a la verdad se convierte en un canal para la gracia de la curación que beneficia a toda la humanidad. Da igual de lo que sanes, ya sea del pensamiento negativo o de un cáncer metastásico, el acto de curación de algún modo representa una diferencia para todos los habitantes del planeta. Ésta es una verdad que queda fuera del alcance de la razón, pero así sucede con todas las verdades místicas, y es por ello que dicha verdad tiene el poder de curar.

2. Juan hace una convincente descripción de los momentos de la vida en que se desvanecen las consolaciones y orar es imposible. El deseo sigue presente, pero se ha agotado en el intento de liberarse de los ídolos. El teólogo Karl Rahner lo describe diciendo que «todas las sinfonías de la vida permanecen inconclusas». En todas las relaciones, en todas las posesiones surge esta sensación de carencia. Esta frustración y la atracción por algo situado «más allá» es la inquietud que causa la permanente invitación de Dios a una unión más profunda. Juan de la Cruz asegura que el amor de Dios está en algún lugar, presente entre los desechos de la vida, pero que no será experimentado como amor al principio. Hace falta paciencia, confianza y perseverancia. El amor de Dios nos libera de los ídolos y restablece la salud del alma. El alma necesita pasar por un proceso de sufrimiento y lo incorrecto sería sanar esta condición de manera artificial o negarla. Hay que afrontarla, recorrerla con paciencia y estar atentos a la llegada del amor. Juan aconseja prestar «atención amorosa» en la oscuridad, ser un guardián en la noche. (*N. de la T.*)

EL FACTOR DE LA GRAVEDAD

Cuando pienso en la gravedad, me viene a la cabeza la imagen de Isaac Newton recostado al pie de un árbol mientras una manzana, que contiene simbólicamente la inspiración de ley de la gravedad, se desprende de una rama. Newton, por supuesto, está considerado uno de los pilares de la Ilustración y de la Era de la Razón, dos periodos que se solapan, comprendidos entre el siglo XVI y el siglo XVIII. Newton, así como sus predecesores, incluidos Copérnico, Galileo y Descartes, y contemporáneos como Locke y Spinoza —entre otros muchos científicos y filósofos destacados de este renacimiento del pensamiento—, se situó en el umbral de un despertar del poder de la mente que cambiaría el mundo occidental. A resultas de esta corriente de pensamiento, la sociedad europea sufrió una transformación demoledora, reaccionando a la superstición y la mentalidad mística promovida por la Iglesia medieval. El Renacimiento señaló el amanecer de una nueva era, una época que reformaría incluso los mitos celestiales acerca de la naturaleza de Dios. Si los sistemas celestes eran ordenados, si la Tierra de hecho daba vueltas alrededor del Sol, si leyes como la de la gravedad gobernaban todos los objetos que caían en una especie de armonía universal, entonces Dios también tenía que ser un ser lógico. La razón era el poder que había que esforzarse por alcanzar, la cualidad primordial del ser humano.

Todo lo material tiene su equivalente simbólico en el reino arquetípico, que da sentido a todo objeto o fuerza física. Este sentido puede llegar a comprenderse interpretando los efectos del objeto o de la fuerza sobre el mundo físico. Otro modo de decirlo es que la ley de causa y efecto actúa en muchos otros niveles además del físico. Las fuerzas psíquicas y emocionales, por ejemplo, también tienen causas y efectos. En el reino de la ley mística, sin embargo, aunque la ley de causa y efecto funciona con la misma fiabilidad que en el reino de la ley natural, es mucho más porosa o está mucho más abierta a influencias que no existen en el reino físico. Gracia y oración, por ejemplo, tienen el poder de influenciar la dinámica de las leyes del reino místico. Algunos místicos eran capaces, de hecho, de «desafiar la gravedad» como resultado de su conocimiento de la ley mística y de su confianza en el poder de dicha ley. Se sabe que algunos levitaban en estado de éxtasis —como Teresa de Ávila— o tenían el don de la bilocación, la capacidad de estar en dos lugares al mismo tiempo. (Me referiré a las leyes místicas extensamente en el sexto capítulo.)

Entender que las leyes del universo, incluida la ley de la gravedad, pueden funcionar de manera simbólica, requiere que entrenemos la mente para percibir más allá de las limitaciones de la razón y de la lógica. En primer lugar, tenemos que comprender otros

significados del término «gravedad», como son «seriedad» o «pesadez». Simbólicamente podemos decir que Newton descubrió la «ley de la seriedad» (la ley de la relación entre la razón y el simbólico «peso del pensamiento»), además de la ley de la gravedad. Desde luego que podemos decir que Newton hizo un descubrimiento científico al identificar la ley de la gravedad, pero desde otra perspectiva mucho más intrigante, el caso es que Newton tuvo una experiencia mística durante la cual percibió una visión fugaz de la unicidad esencial del universo. Vio a través del velo ese día concreto de su vida para comprender el funcionamiento de una de las leyes físicas (a la que llamó ley de la gravedad) que refleja la verdad mística constante de que «lo que está en uno está en el todo». Él vio «el todo» ese día, y se dio cuenta de que todas las cosas están sujetas a una ley relacionada con el peso y la fuerza. Que aplicara su percepción mística a la ciencia formaba parte de su tarea, pero la consecuencia mística fue que el peso energético —el peso psíquico— empezó a transferir más «seriedad» al pensamiento y que la ciencia adquirió más y más importancia, eclipsando el valor del conocimiento emocional e intuitivo.

¿Cómo se traducen la razón y el «peso simbólico del pensamiento» en nuestra experiencia de vida cotidiana? Es muy sencillo. Piensa en una persona a la que consideres poco razonable. Te frustras porque, digas lo que digas o por lógicamente que le expongas tu postura, esta persona te manipula emocionalmente o se pone histérica o te ataca. (Seguro que conoces al menos a una persona que encaja en esta descripción.) Recuerda la rabia creciente y la frustración que sientes mientras continúas aplicando la lógica y siendo razonable, pero obtienes sólo respuestas ensimismadas y defensivas y te das cuenta de que la otra persona no ha escuchado ni una palabra de lo que le has dicho. Ahora deja que ilustre esta misma situación con un caso real.

Una mujer a la que llamaré Sara se casó por segunda vez a los cuarenta y tantos. El hombre con el que contrajo matrimonio se jubiló seis meses después de la boda, mientras que Sara siguió trabajando. Tontamente, ella no había propiciado antes de la boda una conversación en profundidad acerca de las finanzas como suelen tener las parejas de mediana edad que se casan por segunda vez, aunque posiblemente eso no habría supuesto diferencia alguna.

Cuando llevaba unos cuantos meses retirado, su marido empezó a gastar sus ahorros despreocupadamente y de un modo escandaloso en cosas que siempre había querido tener. Lo justificaba diciendo que, ahora que estaba retirado y casado con una «mujer trabajadora», se creía con derecho a darse caprichos durante sus años dorados. En un solo año, no sólo había acabado con su plan de pensiones de casi 400.000 dólares, sino que había acumulado una deuda considerable.

La familia y los amigos de Sara le decían: «Habla con él. Consigue que entre un poco

en razón. ¿No se da cuenta de lo que está haciendo?» Sin embargo, ningún «razonamiento», por extenso que fuera, habría conseguido que aquel hombre cambiara de postura, porque él estaba encasillado en la suya de «tener derecho a» y su mujer en la de la lógica y la razón. Piensa en este punto fijo como en un ancla de «gravedad», una marca en la línea temporal de tu vida en la que parte de tu energía se congela «en materia», lastrándote a consecuencia de una mala experiencia, un trauma o un abuso de poder que tendrás que solucionar en algún momento en los años venideros.

Cuanto más «anclas de gravedad» acumules, con más «peso» emocional, psicológico y mental cargarás. Para explicarlo en términos newtonianos: te vas lastrando en la «gravedad de la vida», incapaz de imaginar las alturas de la existencia mística o espiritual. Esas alturas quedan contaminadas por lo lastrado que estés por la negatividad, de modo que lo que podrías lograr o aquello en lo que podrías convertirte en el reino de lo extraordinario empieza a parecerse cada vez menos real e inalcanzable.

Aplicar la razón y la lógica a la naturaleza del alma o a la naturaleza de Dios tampoco conduce a nada, porque estamos usando nuestra propia versión de la lógica para controlar nuestros miedos inconscientes. Puede que intentemos ver a Dios a través del cristal de nuestra falta de fe o de la necesidad de refrendar la fe que tenemos. O puede que busquemos un modo de controlar la aleatoriedad, la característica más temida de Dios. Nos preguntamos constantemente: «¿Dios hace tanto el bien como el mal?» O también: «¿Obra Dios de acuerdo con las leyes de la justicia terrenal y castiga sólo a quienes hacen daño?»

Son preguntas «razonables» que todos nos hacemos alguna vez, pero que realmente no tienen una respuesta razonable. Nadie tiene respuesta para tales preguntas, por mucho que nos gustaría descifrar ese código celestial. A consecuencia de esta incertidumbre, tendemos a creer que, si sólo hacemos cosas buenas, seremos recompensados con la bendición de la seguridad terrenal. Si este comportamiento mantiene el orden en el mundo, entonces seguramente funcionará de igual manera en el reino de los cielos, ¿no? Si no, ¿cómo vamos a encontrar la llave para negociar con la naturaleza aleatoria de Dios? No somos capaces de encontrar la llave, pero ni podemos volver a los días de las prácticas supersticiosas y ponernos alrededor del cuello amuletos de protección y encender velas pidiendo ayuda, ni podemos ignorar simplemente esta fuerza aleatoria y continuar con una vida de prácticas holísticas saludables con la esperanza de que con eso baste. En pocas palabras, la razón no es un defecto del diseño humano; simplemente, cuando tratamos de encontrar una explicación lógica para todo, las fuerzas cósmicas acaban por agotar la mente racional con un aporte interminable de misterios y de fenómenos inexplicables.

La Ilustración inició un profundo avance en la emancipación del intelecto y, al

hacerlo, hizo a la sociedad un gran favor derrocando el poder absoluto del Estado y de la Iglesia, y liberándola de una cultura profundamente influenciada por la superstición. La Ilustración permitió a la humanidad plantearse preguntas con menos temor a las represalias de la Iglesia y perseguir el conocimiento con la esperanza de que las respuestas cambiaran su modo de vida. No es de extrañar que la gente de hace siglos se enamorara perdidamente de la búsqueda de conocimiento y de la verdad. La aventura amorosa con la lógica, el intelecto y la ciencia que empezó hace siglos sigue prosperando y cobrando fuerza. A esos tempranos precursores debemos nuestro amor por la lógica y el orden, y nuestra necesidad de encontrar una explicación a por qué sucede lo que sucede, ya sea cósmicamente o de otro modo.

Pero, a medida que el amor por la razón y la lógica cuajaba, empezamos a rechazar otras capacidades más intuitivas. Las capacidades intuitivas aportaban datos que no podían ser probados, medidos ni cuantificados, así que no podíamos confiar en el pensamiento intuitivo. ¿Cómo íbamos a confiar en él? Era subjetivo y poco fidedigno: exactamente todo lo que la verdadera ciencia teme. Los avances científicos, médicos, sociales y militares daban saltos basándose en el conocimiento práctico. El pensamiento intuitivo y místico no podía competir con los recientes descubrimientos que salían de los laboratorios ni con las bibliotecas. El mundo occidental se decantó durante siglos por el poder de la razón, mientras que los místicos y los intuitivos retrocedieron a posiciones de menor autoridad social, si no de completo silencio. La gran ironía es, por supuesto, que a la par de los muchos avances de la ciencia se perdió una gran cantidad de conocimiento sobre el alma y la psique.

Es fácil entender por qué el Renacimiento trajo el fin de una era esplendorosa de misticismo, en la que los místicos estaban influenciados no tanto por el apasionado amor por la mente y la razón como por el amor apasionado por Dios y el alma. Muchos de los místicos anteriores a la Ilustración fueron grandes pensadores, pero no perdieron su instinto místico mientras refinaban sus dotes intelectuales. Consiguieron mantener en pie de igualdad su mundo interior y el mundo exterior, y se mantuvieron en una posición de equilibrio que sin duda les sirvió. En Europa hubo muchos grandes místicos cristianos, como Hildegard de Bingen, Juliana de Norwich, Clara de Asís, Francisco de Asís, Juan de la Cruz y una mujer por la que siento especial cariño, Teresa de Ávila. Todos son conocidos por la riqueza de su vida interior, cuyo legado continúa siendo actualmente una bendición y una iluminación para millones de personas.

Muchos grandes expertos judíos en la Cábala y místicos musulmanes fueron perseguidos y expulsados de España y de otras partes de Europa durante la época de la Inquisición, pero se reagruparon en Oriente Medio y allí continuó su florecimiento. Mientras, en Asia, India y África, los místicos hindúes, budistas y taoístas, sometidos a

menos presión por la «modernización», hicieron suyo ese legado y desarrollaron métodos muy sofisticados de meditación y oración en los que integraron prácticas físicas. Su particular tipo de experiencia mística «desafía la gravedad». Estos místicos, tanto los de la Europa medieval como los de Asia y Oriente Medio, tenían experiencias íntimas y directas de lo Divino. Tenían visiones y recibían instrucciones explícitas acerca de qué acciones emprender y de cuándo escribir acerca de su vida interior espiritual. Teresa de Ávila solía tener visiones de ángeles y, en una ocasión, comentó que la visitaba un ángel, aunque no estaba segura de qué reino procedía y no le había dicho quién era. También solía tener visiones de Jesús, a las que alude en su obra maestra, *El castillo interior*.

A medida que la Era de la Razón progresaba, las experiencias místicas de estas personas extraordinarias se fueron haciendo menos frecuentes. Ciertamente es que los sucesos místicos con experiencia directa de lo numinoso persisten en todo el mundo, sobre todo en la tradición hasídica y cabalística del judaísmo, así como entre los grandes maestros sufíes y los yoguis de Oriente, pero en Occidente son menos frecuentes. El comienzo del amor por la razón de algún modo remodeló la relación de la humanidad con Dios y con el alma, y resulta evidente que tuvo un profundo efecto sobre la conexión, hasta entonces posible, entre los humanos y el cielo. Por muchas bendiciones que nos haya traído agudizar nuestro intelecto y nuestra capacidad de discernimiento, es obvio que comprometimos nuestra profunda conexión interior con lo sagrado cuando reemplazamos nuestra capacidad de percepción mística por la necesidad de tener lo que de hecho es imposible: un universo razonable y lógico.

Lo que está muy claro hoy es que, a pesar de todos los avances tecnológicos, hemos llegado al fin de la Era de la Ilustración y la Razón. Como los antepasados de la Ilustración, que alcanzaron el umbral de un punto de inflexión de la consciencia humana, también nosotros hemos llegado al final de una época y al comienzo de otra. Vivimos en un mundo turbulento y, aunque las sociedades siempre han tenido problemas, aquellos a los que nos enfrentamos actualmente son mayores y más poderosos que nosotros. No podemos negociar una salida de la crisis ni resolver nuestros problemas económicos, políticos y medioambientales simplemente legislando. Los problemas que afronta la humanidad ya no son «razonables». Una crisis nuclear mundial es una crisis irracional. El deshielo debido al cambio climático es una crisis irracional para la que no podemos comprar una salida. Por lo que parece, tenemos que dar un giro hacia otro reino de percepción, un reino situado más allá de la razón convencional, para salir de los problemas que afrontamos. Tenemos que aprender a pensar como lo hacían los místicos. Tenemos que aprender a desafiar la gravedad. Para ello es necesario que desarrollemos nuestros recursos intelectuales y creativos, así como nuestra capacidad de percibir el mundo mediante el poder de nuestra alma. De este modo, lo que resulta imposible en el

mundo físico de la razón y la lógica se vuelve completamente posible en nuestro mundo de gracia, leyes místicas, oración y divina camaradería.

Desafiar la gravedad está en nuestra naturaleza, lo está trascender las limitaciones de la mente racional y conectar con un reino interior de verdad mística. Siempre hemos ido en busca de esta verdad; siempre hemos buscado el modo de desafiar las leyes que nos atan al pensamiento ordinario. Para un Renacimiento de la mente, volvamos al punto de partida, al Renacimiento místico. Ha llegado el momento de aprender las verdades que gobiernan nuestra alma interior.

2

La primera verdad: no puedes razonar con la enfermedad, las crisis ni con Dios

La necesidad de saber por qué nos sucede lo que nos sucede obedece a un instinto visceral de supervivencia. Nos parece muy raro no dar con una explicación para los sucesos y las experiencias, sobre todo si éstos cambian el curso de nuestra vida. La falta de explicación nos hace sentir débiles, como si hubiéramos hecho algo mal pero no supiéramos qué. Mucha gente piensa de este modo, lo que refleja su creencia de que, si uno es bueno, no pueden pasarle desgracias. Así que, si algo malo te sucede, ¿cuál es la razón? Piensas: «¿Qué he hecho mal? ¿Qué hábito mental o emocional tiene la culpa? Seguramente si lo detecto y lo corto de raíz seré recompensado con la salud, ¿no?» Hacer eso no te perjudicará, pero tampoco te garantizará la curación.

Las personas que me han descrito su proceso de curación comparten muchas creencias y actitudes. La primera, y tal vez la más fundamental, es que consideran esencial renunciar a la necesidad de saber por qué las cosas han ido como han ido. Pocos llegan a entender esto fácilmente, porque este modo de pensar comporta todo un sistema de creencias que incluye el funcionamiento del mecanismo del bien y el mal, y cómo Dios interactúa con los individuos en el ámbito conductual de la vida. Y esto no es tan sencillo como dejar de tomar azúcar o cafeína. Para abandonar la necesidad de saber por qué suceden las cosas hay que creer en un orden o en un poder más elevado, que trasciende el pensamiento racional. Entonces, ¿para qué o quién, puede que te preguntes, debes abandonar esa necesidad de saber el porqué? Una expresión para describir esta renuncia es «rendirse a Dios». Otros quizá prefieran llamarlo rendirse al universo. En cualquier caso, esta rendición es fundamentalmente un acto místico de transformación, no un acto racional ni intelectual. Es un salto hacia lo desconocido que desafía la razón y requiere de ti hasta el último gramo de valor que tengas. Saltar un obstáculo tan tremendo no fue fácil para esas personas, pero fue —y es— un paso necesario.

NO HACE FALTA SABER

Hasta que renuncies a la necesidad de saber por qué te suceden las cosas que te suceden, seguirás echando sal emocional a tus heridas. Tu mente querrá sanar, pero el orgullo, la rabia y las emociones seguirán queriendo asegurarse de que quien te ha hecho daño se sienta mal por lo que ha hecho. Puede que quieras devolver el golpe. Pero ten por seguro que tu yo emocional seguirá aferrado al asunto, corroído por sentimientos de abandono y humillación, o por la sensación de haber perdido algo o de haber sido engañado. Tu mente puede hacer lo necesario para curarse y seguir todos los pasos prescritos, pero tu corazón nunca participará plenamente en el proceso de curación. Al final, el perdón es un acto de liberación, de renuncia a la necesidad de una explicación. Desde esta perspectiva, el perdón no tiene nada que ver con la persona que te ha hecho daño. Es el acto de aceptar que hay un mapa más grande de la vida por el que fluyen muchos ríos de acontecimientos y relaciones, todos ellos interconectados. El perdón es tu renuncia al infierno de querer saber lo que es imposible saber y de querer ver sufrir a otros porque te han herido.

Para alcanzar ese punto de la rendición, las personas a las que conocí tuvieron que reconocer que la palabra «perdón» lo engloba todo: traumas infantiles, fracasos matrimoniales, traiciones, diferencias sin resolver en relaciones de todo tipo, fracasos en los negocios, decisiones equivocadas o impulsivas que han perjudicado a otras personas y malas conductas propias.

Comprender esto constituye el primer nivel de sabiduría, en el que puedes ver que por lo menos has jugado cierto papel en el desarrollo de los acontecimientos... o que, aunque puede que no hayas tenido un papel directo en la creación de una situación abusiva, como en el caso de abuso o abandono de menores, ninguna explicación lógica bastará nunca para aclarar por qué fuiste tú precisamente la víctima. Seguro que nunca encontrarás una explicación que palie por completo tu dolor, simplemente porque la razón no es capaz de penetrar en el corazón y en el alma tan profundamente. Por tanto, debemos adoptar una postura que está más allá de la comprensión lógica, una que pueda ser incluso trascendente. Un hombre me lo describió del modo siguiente:

Mi madre era alcohólica. Tengo más recuerdos de ella desmayada en la cama que serena. La odié durante años, y cuando me marché de casa estuve casi doce años sin verla. Volví a casa porque quería reconciliarme con aquellos recuerdos, pero no pude, porque ella negó todo lo que le dije. Cuando enfermé, me di cuenta de que la razón por la que había estado furioso toda la vida era que me sentía estafado por no haber

tenido una madre cariñosa. Pensaba que había algo malo en mí. Me di cuenta entonces de que yo no tenía nada de malo. Mi madre era una persona triste, vacía y desengañada, pero no me cabe duda de que ella no quería ser así. No tenía a nadie capaz de ayudarla. ¿Cómo se suponía que tenía que salir de su dolor? Aquello no tenía nada que ver conmigo y, cuando lo comprendí, aquella herida oscura y profunda en mí sanó. Vivió lo bastante para que nos reconciliáramos y siempre estaré agradecido por ese milagro.

Otras experiencias con las que no puedes razonar son las de naturaleza más cósmica porque no son personales, como en el caso de una catástrofe colectiva, o porque son potencialmente mortales. Enfrentados a nuestra propia muerte inevitablemente nos vemos empujados a revisar el modo en que hemos vivido. Por tanto, se trata de asuntos relacionados con el espíritu o con el cosmos. Pertenecen a esta categoría: los accidentes y las lesiones; la muerte de un ser querido; las crisis económicas, que aparentemente están fuera de nuestro control (como una quiebra bursátil o una recesión); los desastres naturales que se llevan todo cuanto poseemos, y los defectos congénitos de nuestros hijos. En el extremo de este espectro está una enfermedad grave que nos aqueja y que a menudo concita nuestra necesidad más imperiosa de saber por qué, en concreto de saber por qué tenemos que afrontar la crisis de una enfermedad capaz de matarnos. Incluso si la dolencia es consecuencia de nuestros actos —diabetes causada por la obesidad, cáncer de pulmón por fumar—, seguimos queriendo saber: «¿Por qué a mí y por qué ahora?»

Sin embargo, llegado el momento de renunciar a las preguntas, no recorremos la lista elemento por elemento. Al contrario, la gente que consigue sanar libera un paquete mental con la lista entera. Eso constituye una limpieza del ego que libera el yo resentido. En este punto emerge una verdad interior: nada ha sido por error ni por accidente y todo tiene cura. Imagínate contemplando un jardín al otro lado del río; se rumorea que contiene las flores más fragantes de este mundo. Da igual lo poética que pueda ser la descripción que te hagan de cada perfume: tu mente no será capaz de reproducir la experiencia de uno solo de ellos, ni por un segundo. Para oler las flores reales vas a tener que entrar en el jardín. La experiencia queda más allá del alcance de la razón; es un acto de transformación o, al menos, de placer sensorial.

Renunciar a la necesidad de saber por qué te ha pasado algo será, sin duda, uno de los retos personales más duros de tu vida. Todo en la naturaleza humana ansía una explicación de por qué ocurre lo que ocurre. Nuestro sentido de la razón no sólo es un atributo de la mente, es similar a un poder arquetípico que gobierna nuestra capacidad de cimentar nuestra vida y equilibrar las fuerzas del caos en el mundo. El poder de la razón nos conecta con la norma de la ley y la justicia, dirigiendo el comportamiento humano

por la endeble senda del bien y el mal. Renunciar a la necesidad de saber «por qué» representa la liberación de todo un mapa interno arquetípico, uno en el que el ego confía para sus estrategias de supervivencia en un mundo que percibimos como fuertemente influenciado por los polos opuestos del bien y el mal, de lo benigno y lo maligno. Renunciar a ella va contra nuestro instinto de protección, enraizado en la necesidad de seguridad personal. Temes inconscientemente que renunciar sea liberar la fuerza de lo maléfico en tu vida sin tener la ley del bien para contrarrestarla. Tendemos a creer, aunque sea inconscientemente, que si hacemos el bien no puede sucedernos ninguna desgracia. No sólo lo creemos, sino que respetamos y vivimos según este principio. Sin embargo, la curación exige que renuncies a tu necesidad de una explicación, a saber por qué, por ejemplo, has sufrido una traición tremenda o por qué tienes que soportar la ardua tarea de curarte de una dolencia o de cuidar de un ser querido enfermo. Comprensiblemente, todo el mundo se pregunta: «¿Cómo? ¿Cómo se supone que tengo que renunciar a esta necesidad de una explicación razonable?»

Renunciar a la necesidad de una explicación constituye un acto de profunda transformación personal. A lo que estás renunciando es a tu necesidad de Dios o los cielos o lo divino para explicar los acontecimientos de tu vida de un modo racional, como si los cielos actuaran según las leyes de tu país y según las leyes de la interacción humana. Renunciar es corregir tu creencia de que los demás son los responsables de tu vida y, es más, de tu dolor y tus fallos. También supone un acto supremo de fe: «Contigo, Dios, todo es posible, incluso mi curación.» Diciendo esta oración, sin embargo, le das permiso a Dios para determinar tus posibilidades de curación. Cuando dices esto, todas tus oraciones obtienen respuesta, pero a veces la respuesta es que no.

¿Cómo consigue uno este profundo grado de transformación interior? Como Alicia cayendo en la madriguera del conejo, tienes que identificar aquello que yo considero «la irracional voz de la razón»: esa parte de ti que te anima a compadecerte de ti mismo o que te proporciona una lista de motivos para seguir creyendo que tu vida nunca mejorará o que sólo a ti te suceden desgracias. Aunque llamamos a esa voz la «voz de la razón», de hecho es una voz con la que no puedes razonar, una capaz de impedir que sanes y hacerte creer que nada de lo que hagas supondrá nunca ninguna diferencia. Es una voz capaz de destruir por completo la esperanza y llevarte a la desesperación y a interminables ciclos de depresión. El orgullo te obliga a justificar tus actos y tu rabia, aunque en el fondo todo el tiempo sabes que te equivocas. La llamada conducta razonable es irracional precisamente por lo a menudo que obedece a emociones tóxicas, y acabamos utilizando la razón para justificar actos emocionalmente irracionales, negativos e hirientes.

La voz de la razón, en palabras de santa Teresa de Ávila, obedece a incontables

«serpientes» interiores que necesitan ser exorcizadas, porque ejercen control sobre nuestra capacidad para realizar elecciones saludables. Estas serpientes interiores pueden hacernos creer que pensamos racionalmente cuando en realidad estamos poseídos por el miedo; el miedo a la pobreza, por ejemplo, o el miedo a estar equivocados o a ser rechazados. Esos temores pueden conducirnos, y nos conducen, de hecho, a actuar de manera autodestructiva. Las personas poseídas por el miedo pueden racionalizar toda clase de comportamientos, desde la adicción hasta los abusos, y creer que lo que están diciendo es completamente razonable. Las serpientes interiores son los demonios de nuestra mente «racional»: miedo, orgullo, necesidad de control y de tener la garantía de un resultado seguro en lugar de seguir el impulso de nuestra guía intuitiva. Éstas son las «serpientes de la razón» que cada uno de nosotros debe descubrir en su interior. O, para decirlo de otro modo, cada uno de nosotros debe explorar la cara irracional del poder de la razón.

RAZONES IRRACIONALES

El campo de la conciencia humana admite el papel crucial del espíritu, como puede verse en el modelo holístico cuerpo-mente-espíritu, lo que implica que la experiencia humana engloba una presencia divina. No obstante, mucha gente no está segura de cómo expresa su influencia lo divino. Así que dejamos que nuestra imaginación construya diversas creencias que, aunque pueden parecer razonables a primera vista, cuando se las examina con más atención son en realidad una combinación de supersticiones y de conjeturas cósmicas. Mezcladas con estas creencias hay algunas verdades místicas que, al ser tomadas literalmente o fuera del contexto cósmico, se malinterpretan con frecuencia. Desafortunadamente, aunque estas creencias han llegado a ser consideradas razonables, a menudo acaban por ser más perjudiciales que beneficiosas. Reflejan nuestra necesidad de encontrar una lógica racional a experiencias que nos obligan a superar el dolor o el miedo para restablecer un sentido de orden, control y dirección en nuestra vida. Las que expongo a continuación son las razones irracionales más comunes con las que me encuentro constantemente en mi trabajo.

1. Esta crisis entraña una lección... sólo tengo que determinar cuál

La búsqueda de una lección en una enfermedad o en una crisis tiene su origen en el arquetipo del «buen estudiante» o del «niño bueno» que, cuando se aprende la lección, recibe inmediatamente una recompensa: en este caso, la recuperación de una excelente salud o cualquier otra cosa que se haya perdido durante la crisis. El defecto de esta creencia es que está mucho más cerca de la superstición que de la convicción basada en la fe. En primer lugar, subyace en ella la idea de que el estudiante o el niño era de algún modo malo y que la enfermedad o la crisis es un castigo cósmico. En segundo lugar, el individuo se centra en la búsqueda de un suceso, de una equivocación, de algo malo que ha sucedido, en lugar de centrar su atención en lo que debería: en hábitos disfuncionales que deben ser corregidos. Tal creencia nos mantiene enfocados hacia el pasado como fuente de curación. La curación depende de encontrar ese Santo Grial de lo que ha ido mal. He conocido a algunas personas obsesionadas con esta búsqueda, que en sí misma sólo procura más estrés.

¿Hay algo cierto en esta creencia? Naturalmente, hasta cierto punto, de otro modo nunca habiéramos cambiado nuestros comportamientos disfuncionales. El valor de una lección es adquirir sabiduría y aplicarla a la vida actual. ¿Qué te ha enseñado la vida? Si

miras atrás es para recuperar conocimientos que te impidan cometer los mismos errores. Mirar hacia el pasado, para localizar información que te haga sentir peor con tu vida o que te permita sentirte con derecho a hacer sufrir a otros porque tú has sufrido, es una búsqueda inútil y, desde luego, no es curativa. La sabiduría es un don curativo; sin culpa, sin miedo, sin el deseo de volver atrás, a la agonía de quien te hirió para poder echárselo en cara. La curación proviene de acumular sabiduría de las acciones pasadas y desprenderse del dolor que la educación te inflige.

2. *Es mi karma*

Demasiado a menudo he oído a la gente hablar de sus crisis como si estuvieran ligadas a una vida pasada o a un karma negativo. Antes he mencionado que algunas creencias tienen su origen en verdades místicas, y el karma desde luego es una de ellas; pero si alguna ley puede volar en pedazos las puertas de la bien guardada habitación de la razón es sin duda la ley del karma.

Hace años fui al *a-s'ram* de Sathya Sai Baba, en la India, donde mantuve una conversación con un residente que llevaba allí mucho tiempo. Jake conocía numerosas anécdotas fascinantes acerca de a quién curaba Sai Baba y a quién no. Me contó que, cuando empezó a seguir a Sai Baba, suponía que el sabio curaría a los niños minusválidos traídos por sus padres al *a-s'ram*. No fue así, y Jake se quedó profundamente preocupado. Creía que aquellos niños «inocentes» serían curados; sin embargo, Sai Baba pasó por alto a muchos de ellos y curó a otros sin aparente orden de preferencia. La edad, por ejemplo, no importaba. Sai Baba estaba tan predispuesto a curar a un anciano como a un joven, a pesar del hecho obvio de que a un joven le queda más vida por delante.

Finalmente, Jake le dijo a Sai Baba que estaba confuso y que se preguntaba por qué no había curado a más niños. Sai Baba le preguntó:

—¿Eres capaz de ver su karma?

Jake respondió que no podía.

—Yo puedo —le dijo Baba—. El niño inválido al que tú consideras inocente fue un juez que disfrutaba imponiendo sentencias brutales a personas que no eran culpables. La mujer que es hoy su madre lo ayudaba en sus crueles actos.

Luego Sai Baba le preguntó a Jake:

—¿Todavía te inspira compasión?

—No —tuvo que admitir Jake—. Se merece sufrir por lo que hizo.

Sai Baba le sonrió.

—¿Ves por qué es mejor que no conozcas los secretos del karma de una persona? Es mucho mejor que creas que todos los niños son inocentes y que ni siquiera tú mereces sufrir por lo que te suceda en la vida. Tu corazón todavía no es capaz de ver el karma de la gente y seguir compadeciéndola.

El karma es una realidad, pero es una verdad mística mucho más compleja de lo que somos capaces de entender. ¿Hay algún modo de que el hecho de creer en el karma pueda servir para curarse uno? Si creemos en la existencia del karma, entonces debemos considerar que toda nuestra vida, no sólo las dificultades, está entretejida en su trama. Una verdad cósmica no se aplica como si fuera un instrumento para resolver problemas, sino como una filosofía o una teología de vida que abarca todos los aspectos de nuestra existencia, tanto los desafíos como las bendiciones. La ley del karma es esencialmente equilibrio e imparcialidad. Si entiendes esto, tendrás que utilizar los ingredientes de tu vida en el momento presente basándote en los principios de esta ley.

3. La enfermedad es el resultado de la negatividad

En nuestra cultura llegamos a conclusiones basadas en simples mediciones, entre ellas las de la escala dolor-placer. Si algo causa dolor, es malo; cualquier dolor debe ser suprimido inmediatamente. La enfermedad es dolorosa, las crisis son dolorosas y, por tanto, basándonos en este modo de razonar, asumimos generalmente que la causa de esas condiciones es fundamentalmente negativa. Simplemente, esto no es verdad. A veces una crisis de salud es una «llamada» y, en tal caso, la negatividad no tiene nada que ver. Por ejemplo, Helen Keller desarrolló una fiebre infecciosa a los 18 meses de edad que la dejó ciega y sorda. ¿Fue por su negatividad o fue una crisis necesaria que le abrió el camino a su destino? Ahora sabemos la respuesta, e incluso Helen Keller escribió que consideraba que su ceguera y su sordera habían sido esenciales para su «misión en la vida».

La enfermedad suele formar parte del destino de una persona y no ser consecuencia de la negatividad o del estrés. Una amiga mía que iba en autobús en Chicago se sentó frente a un joven que había perdido un brazo y una pierna en un accidente. Él notó que lo miraba e inmediatamente inició una conversación con ella acerca de las circunstancias del accidente. Mi amiga le comentó que encontraba remarcable su modo de tomarse su doble amputación, a lo que él respondió: «Esto es exactamente lo que espero que la gente diga. Creo que ahora mi trabajo es hacer que la gente aprecie más su vida.» Puedes pensar que perder un brazo y una pierna es un precio demasiado alto para ser un vehículo de optimismo, pero yo estoy ahora mismo transmitiendo su gracia a todos los que leen esta anécdota, lo que le convierte en un vehículo de gracia todavía más efectivo.

Las emociones negativas y las actitudes tóxicas influyen en la salud, sin duda, pero no creo que sean la causa de nuestras dolencias. Las enfermedades y las crisis son el resultado de muchos factores, desde nuestro estilo de vida hasta nuestro ADN, pasando por las condiciones ambientales. La salud psicoespiritual de nuestra vida interior también juega su papel. Es verdad, sin embargo, que la negatividad interfiere en la curación. Por excelente que sea la atención médica o cualquier asistencia que recibamos, las actitudes negativas sabotean incluso los mejores sistemas de apoyo. Nadie es capaz de deshacerse de golpe de toda una vida de miedos y hábitos perniciosos, ni falta que hace. Sin embargo, es posible invertir la energía, la fuerza vital, en creencias y pensamientos positivos y beneficiosos en lugar de hacerlo en otros perjudiciales para la salud. Presta atención al momento presente y no dejes que tu imaginación vague hacia el «futuro», porque sólo concitarás viejos temores y acabarás en un espacio oscuro y negativo. En vez de eso, ten cerca libros o películas o los números de teléfono de personas capaces de levantarte el ánimo.

Para abandonar la negatividad no hace falta que rebusques para encontrar todos los pensamientos o las emociones negativas. Proponte a diario dar con algo valioso de tu vida digno de aprecio y aprécialo a lo largo de todo el día. O escoge un pensamiento positivo y úsalo durante tus actividades habituales. Una idea que cambió por completo mi calidad de vida procedía de la obra de Thomas Merton, de una entrada de su diario en la que describía una calurosa tarde de verano. Notaba el color de la puesta de sol y el modo en que la brisa movía las flores y los toros permanecían recostados a la sombra de un árbol para evitar el calor. Prestaba atención a la simplicidad de la naturaleza, a todo lo tranquilo y hermoso, y acababa su anotación de ese día con esta frase: «Este día nunca volverá.» La leí una vez y otra hasta que me di cuenta de que ha adquirido un significado mágico para mí. Ha iluminado lo ordinario de mi vida, el modo en que veo a los miembros de mi familia, todos los días, y a cada uno de mis amigos. Ahora, cada vez que nos reunimos, pienso: «Este día nunca se repetirá. Nunca estaré aquí contigo otra vez exactamente como estoy ahora.» Esta simple frase fue una iluminación para mí, y desde entonces nada ha vuelto a ser igual. Esta sola idea le ha dado la «proporción adecuada» a todo, y me sumerjo en ella al igual que me sumerjo en la oración. Una idea-oración como ésta renueva mi perspectiva y me eleva por encima del modo de pensar corriente. Me recuerda que ningún día de mi vida se repetirá. Todo lo demás adquiere una perspectiva distinta en comparación con una verdad de tal magnitud.

A ESCALA MUNDIAL

Más allá de las circunstancias personales para las que queremos una explicación, muchos también pasamos apuros por cuestiones de justicia social. A veces el deseo de una explicación responde a atrocidades mundiales o a asesinatos en masa, como cuando las niñas amish fueron tiroteadas en su escuela en 2006.

Por ejemplo, en uno de mis talleres, una mujer cuestionaba la existencia de Dios dado que se producen crímenes contra la humanidad. «¿Cómo puede alguien sugerir que hay un Dios bondadoso en alguna parte del universo cuando en este planeta se producen genocidios? —preguntó—. ¿Qué clase de Dios permitiría que sucedieran tales cosas?» No puedes racionalizar las crisis mundiales, los accidentes o los traumas, del mismo modo que no puedes racionalizar tu enfermedad. Pero puedes trascenderlas; puedes aceptar la existencia de las verdades místicas que disuelven las creencias menores que mantenemos para ahuyentar el miedo. Puedes reemplazar el miedo por la verdad que cura.

Recuerdo claramente un momento extraordinario. Fue en un seminario de mi instituto, el CMED. [\[1\]](#) Un alumno planteó una pregunta profundamente conmovedora a mi orador invitado, James Finley. Finley, un antiguo monje trapense cuyo guía espiritual fue Thomas Merton, instruye en la vida contemplativa con esa infrecuente combinación de sabiduría mística y sentido común que caracterizaba los escritos de su mentor. Aquel seminario se celebró poco después de un trágico suceso en Bagdad, en el que unos terroristas habían utilizado a dos discapacitadas mentales como bombas humanas, haciéndolas entrar en una mezquita durante la oración. Murieron más de cien personas, incluidas por supuesto las dos mujeres, que probablemente no entendían lo que hacían. «¿Cómo puede ningún dios permitir que cosas como ésta sucedan? —le preguntó el estudiante a Finley—. ¿Cómo encontrarles sentido?»

La sala quedó en silencio y supe que todo el mundo se había estado planteando la misma pregunta. Conmovero, Finley se sobrepuso y contestó con su característica voz, amable y calmada: «No podemos encontrar sentido a sucesos como éste, ni deberíamos. Nunca podremos entender la naturaleza del mal y es un error que lo intentemos. El mal existe. Las crueldades irracionales se dan y es posible que algunas te sucedan a ti. —Hizo una pausa y pensé que había terminado de responder, pero luego prosiguió—: El siguiente nivel de esta respuesta es que tomas lo que no puede ser cambiado de tu entorno y lo trasciendes interiormente. Usas las crisis externas para transformarte más allá del punto en que esas crisis de maldad, desesperación o destrucción puedan destruirte. Tienes que hacerte más fuerte interiormente construyendo una capacidad

interna para responder al mundo que te rodea con un poder muy superior, el poder del amor.»

En otras palabras, tienes que servirte de los acontecimientos que desafían tu razón para atravesar la razón. De este modo puedes abrirte paso por el ojo de la aguja espiritual hacia una conciencia superior. Esta conciencia capta la verdad de que, aunque el mal no puede ser erradicado, de algún modo el amor y la compasión lo contrarrestan. La enfermedad y las catástrofes son dos de las infinitas manifestaciones del hecho de que la vida no es un viaje razonable ni controlable. Aunque las cosas que pasan prueban este hecho repetidamente, a pesar de todo nuestra experiencia personal no impide que anhelemos que no sea así. Nos decimos que vivimos por encima y más allá de la ley del caos porque somos buenas personas, pero este modo de pensar no es sino otra faceta de la cara irracional de la razón. Muchas de las cosas que nos decimos no son irracionales pero, sin embargo, nos aferramos a ellas, con la idea de que, de algún modo, una creencia como que «esa enfermedad sólo la tiene esa clase de gente» nos protege de ella. Una conocida mía cree que nunca tendrá cáncer de mama porque se considera una autoridad médica en la materia y trabaja con mujeres aquejadas de este tipo de cáncer. Como terapeuta es brillante, pero los miedos que la controlan superan su mente racional y están muy arraigados en sus emociones y en su inconsciente. La decisión de trabajar con enfermas de cáncer de mama es un intento por razonar con la enfermedad, de hacer un pacto con el demonio con la esperanza de que, a cambio, nunca se verá aquejada de cáncer de mama. Es posible que nunca se dé cuenta de que su motivación procede de la cara irracional de la razón, porque a simple vista sus acciones benefician al prójimo. A menudo nos engañamos así, creando razones para nuestras acciones que sustituyen aquello a lo que en realidad no queremos enfrentarnos.

Otra mujer se me ha quedado grabada en la memoria por las inquietudes que expresó cuando se enteró de que padecía esclerosis múltiple. Mucho antes de poder disfrutar de lo mejor de la transformación y de todas las ideas positivas que adoptamos con la experiencia de padecer una enfermedad, tenemos que afrontar lo que la dolencia va a hacerle a nuestro cuerpo y cómo eso afectará a nuestra vida. La enfermedad cambia a una persona, y puede que nos cueste hablar acerca de los asuntos más íntimos que automáticamente nos plantea. Sin embargo, esta mujer notable tuvo el valor de hacerlo.

Mi primera reacción fue sentirme un fracaso por haber enfermado llevando tan poco tiempo de matrimonio. ¡Llevaba casada apenas un año! Me embargaron la vergüenza, la culpa y el temor a que mi marido encontrara a otra. Estaba a punto de perder todo el pelo y todo mi atractivo, y me daba cuenta de que nunca volvería a ser bonita. ¿Por qué iba a querer él seguir conmigo? ¿Qué clase de vida podía ofrecerle?

Una noche escribí una lista de razones por las que podía dejarme y le dije que, si lo hacía, yo estaría bien, porque le había fallado. Fíjate: mi modo de afrontar la angustia era hacer una lista de razones que le liberaran de nuestro matrimonio. Él, por supuesto, rompió en pedazos el papel, pero seguí atormentada por la vergüenza. No soportaba que me viera de aquel modo. Así que acabé con el matrimonio. No podía dejar de pensar del modo en que lo hacía ni tampoco dejar de avergonzarme, aunque quisiera conseguirlo desesperadamente. Mi temor a sentirme humillada por la enfermedad, por irracional que pueda parecerme, tenía más poder sobre mí que el deseo de salvar mi matrimonio.

La curación exige una zambullida profunda en la cara irracional de nuestra naturaleza, porque es así como descubrimos lo que bloquea el proceso de curación.

Un hombre llamado Bob, que se había recuperado de un cáncer de piel, me contó lo siguiente:

Nunca me había considerado alguien poco razonable. De hecho, por lo que a mí respectaba, yo era la única persona razonable. Pero de hecho era completamente irracional, porque no soportaba ningún cambio ni que nadie me contradijera. El estrés de tener a todos y tenerlo todo bajo control pudo conmigo. Estoy convencido. Al final me rendí. Vi con claridad que, si quería vivir, tenía que dejar que cada cual viviera como quisiera. Tenía que renunciar al control y a la necesidad de imponer mi autoridad. Aquella transformación personal me había parecido la más irracional e imposible hasta que le vi la cara a la muerte y me dije: «Haré lo que haga falta.»

1. Caroline Myss Education Institute. (*N. de la T.*)

CARACTERÍSTICAS DE LA RAZÓN

Cuando a continuación leas las características de la razón, personalízalas. Considera la razón un instinto arquetípico, como las emociones. Tu tarea es identificar cómo actúa tu conciencia en tu instinto natural para encontrar e imponer un orden y una lógica en tu vida.

Las siguientes descripciones sirven como «voces de la razón» que ilustran de qué maneras el arquetipo de la razón funciona en todos nosotros. Después de leer cada una de ellas, dedica algún tiempo a responder a las preguntas, pero no lo hagas simplemente con un «sí» o un «no». Las respuestas que des reflejarán mucho acerca de tu comportamiento y te dirán cómo has estructurado toda una base de poder. Cuando te sucede algo irracional a tu entender, ese suceso desafía todo un sustrato de poder. Ejercemos control sobre los demás, por ejemplo, para que no puedan hacernos cosas irracionales capaces, a su vez, de debilitarnos. Así que presta mucha atención a estas preguntas, porque están pensadas para inducirte a realizar una profunda reflexión.

1. La razón exige razones

La razón busca una causa lógica al hecho de por qué las cosas suceden del modo en que lo hacen. Intelectualmente, nuestro instinto de atribuir una causa a determinados sucesos nos empuja a seguir por la senda del conocimiento y la investigación. Aplicado a nuestra vida personal, sin embargo, eso puede impelernos a reclamar justicia o incluso venganza, objetivos negativos que pueden llegar a convertirse en obsesión. Pregúntate lo siguiente:

- ¿Buscas las razones de por qué te pasan las cosas que te pasan?
- ¿En qué facetas de tu vida te hacen falta razones más a menudo?
- ¿Has tenido o tienes algún asunto mental o emocional sin resolver debido a la necesidad de saber por qué te ha sucedido algo? ¿Tiene verdadera solución? Si es así, identifica la vía de solución.

2. La razón choca con la intuición

La razón confía más en la información que te aportan los cinco sentidos que en tu intuición. Prefiere la información tangible, probable, de confianza y bien testada. Hechos

y cifras rigen el día a día de la razón. Al mismo tiempo, sabes que la información emocional e intuitiva y la guía espiritual son igualmente válidas. En esto radica parte del problema: cuando estás tranquilo y centrado en una decisión cuyas consecuencias no van a cambiar tu vida, confías en la intuición. Eres particularmente intuitivo cuando se trata de los demás, porque las consecuencias de tus intuiciones no te afectarán personalmente. Pero cuando tienes miedo, o cuando la decisión tiene que ver con el dinero, el poder o tus relaciones íntimas, quieres pruebas, así que tiendes a basarte en información procedente del mundo de los hechos y las cifras. Recibes guía intuitiva continuamente acerca de tu hogar, tus finanzas, tus negocios, tus relaciones personales y profesionales y tus hijos: los pequeños detalles que constituyen tu cotidianidad. Tu «instinto de supervivencia» funciona como un piloto automático, transmitiéndote sin cesar micro y macroinstrucciones, incluidos algunos mensajes del tipo «no comas eso» y «tienes que hacer ejercicio» y «es hora de que te hagas un chequeo». Este sistema intuitivo está en consonancia con tu salud emocional, psicológica y física: por eso me he referido a él como «instinto de supervivencia». También es el instinto más ignorado, sin duda por lo constante que es su voz y lo lleno de sentido común que está.

Aprender a trabajar con la razón y la intuición es aprender a hacerlo con un tándem que requiere que te distancies de la irracional voz de la razón que alberga todos tus temores. Tu razón y tu intuición transmiten una perspectiva para cada elección y cada decisión, desde las aparentemente más insignificantes a las que son para ti más importantes. A veces, tu razón y tu intuición están en armonía, pero, cuando no lo están, pregúntate si acabas por confiar en lo que puedes tocar y ver o en lo que sientes. He conocido a muchísimas personas que me han dicho, cada una a su manera: «Sé que se supone que tengo que hacer algo con mi vida, pero no estoy seguro de lo que es.» Estas personas suelen acabar sufriendo enfermedades psíquicas, como desórdenes de la atención o migrañas, resultado de la sobrecarga de orientación o «combustión psíquica», porque tienen una visión y un empuje creativos pero, sencillamente, no son capaces de hacer que sus poderes de razonamiento cooperen con un salto de fe intuitivo. Tienen que ver, sentir, tocar, oler y oír las señales de éxito antes de hacer ningún movimiento. Porque necesitan una garantía de seguridad: por miedo a fallar acaban por no hacer nada.

Que tu intuición sea prisionera de tu razón puede causarte una tremenda desesperación, abocarte a la depresión, la ansiedad, la fatiga crónica y otros desórdenes de la energía. Si tu enfermedad nace de un dilema razón-intuición, tienes que incorporar una solución creativa al proceso de curación. El simple hecho de reconocer el dilema razón-intuición es un avance curativo, porque desencadena el proceso crítico de terminar conscientemente con el miedo que puedas tener de escuchar tu propia verdad interior. Sin este paso creativo, las otras modalidades curativas que pruebes tendrán sólo unos

mínimos efectos.

- ¿Qué excusas te pone tu voz de la razón para permitirte actuar conscientemente en contra de tu intuición?
- ¿En qué circunstancias sueles necesitar «pruebas» antes de tomar una decisión?
- ¿Con qué frecuencia traicionas tu intuición por razones irracionales?

3. La razón tiende a proteger y a defender sus miedos más que a eliminarlos

Construimos buena parte de nuestra vida en torno a nuestros miedos. Examina todos los elementos de tu vida, desde tus relaciones hasta tu trabajo o tu modo de vestir, a través del cristal de esta única pregunta: ¿Hasta qué punto mi vida está organizada en base a mis temores? Te darás cuenta de que tus temores lo permean todo. A veces heredamos miedos de nuestros padres o de nuestro grupo étnico, a veces los adquirimos con determinadas experiencias, y a veces simplemente hemos nacido con misteriosas fobias que parecen enraizadas en nuestro ADN psíquico. Sin embargo, muchos de nosotros defendemos nuestros temores como si estuviéramos protegiendo a niños inocentes. «¡No puedo evitarlo, soy así!» «Por poco me ahogo cuando era niño y desde entonces le tengo miedo al agua.» O, peor todavía, afirmamos que ciertos temores proceden de una vida pasada y que, por consiguiente, no van a desaparecer. Y así es. Los temores están donde están para no ser nunca cuestionados, desafiados ni exorcizados. Considerar los temores parte de ti mismo o usarlos para demostrar que tuviste un trauma en tu niñez es otra manifestación de la cara irracional de la razón. A veces las personas interpretan mi desagrado por sus miedos como falta de comprensión y dureza por mi parte, cuando de hecho he escogido no apoyar la autoridad de sus temores porque deseo ayudarlos a sanar. ¿Por qué voy a animar lo que considero una forma de posesión psíquica? Mientras la mente está controlada por otra cosa que no sea el yo consciente y saludable, se está dando una forma de posesión. Cuando un temor tiene más poder sobre tus actos que tú, estás poseído por él y puede conseguir que no obres con amor y bondad.

- ¿Qué temores ejercen un control irracional sobre ti?
- ¿Hasta qué punto te has enfrentado a tus temores irracionales?
- ¿Eres una persona que cede a los temores? Si es así, ¿por qué lo haces? ¿Cómo afrontas las consecuencias de vivir dominado por un miedo? Inevitablemente, transfieres a alguien tu rabia por

ceder a ese miedo; entonces, ¿a quién castigas por el hecho de estar dominado por tus miedos?

4. Los miedos son poderosos

Los miedos son poderosos, sobre todo porque son irracionales y a menudo fruto de la superstición. Sin embargo, muchos de ellos penetran más allá de los parámetros de tu mente racional y se afianzan en tu inconsciente, donde se convierten en creencias irracionales. Todavía no he conocido a nadie que no tenga al menos una superstición, aunque sea el hábito de tocar madera para protegerse de la mala suerte o del mal. He intentado conseguir que la gente abandone sus supersticiosos hábitos de «buena suerte» durante la duración de un taller, sólo como un «ejercicio de ser razonable», sin demasiado éxito. «¿Qué crees que te sucederá si te quitas el amuleto de la buena suerte?», le pregunté a una mujer. Se rio y me dijo: «No lo sé, pero no quiero saberlo.» ¿Es esto fe o miedo? No creo que sea irrespetuoso combatir este modo de pensar. Hay que desafiar las supersticiones porque están firmemente arraigadas en tu inconsciente, como sortilegios que te mantienen prisionero de temores irracionales. Muchos de los asistentes a mis talleres me piden abstenerse de participar en el ejercicio, aunque se ríen de no querer hacerlo. El hecho es, sin embargo, que no pueden librarse de la presa de la cara irracional de su mente racional, que los tiene completamente convencidos de que las fuerzas de este universo están gobernadas por el hecho de golpear un trozo de madera o de llevar al cuello un talismán (lo que me recuerda la costumbre de llevar un collar de ajos en la época medieval para protegerse de los vampiros).

En pocas palabras: el miedo impide la curación. Sobre todo lo hacen los miedos basados en sinsentidos, supersticiones y en la irracionalidad. Constantemente estás recibiendo guía sobre cómo llegar a curarte, e igualmente siempre puedes reprimir esa guía asegurando que temes seguirla.

- Identifica tres supersticiones que te pueden. Cuando digo supersticiones me refiero a llevar talismanes de protección o a tocar madera. Reflexiona acerca de cuáles son y escribe, nombra cuál es la fuerza de la que estás intentando protegerte. ¿Del mal? ¿Del diablo? La negatividad no es una «cosa» como tal; la fuente de la negatividad es lo que verdaderamente temes, así que ¿cuál es ese temor?
- ¿Crees en el mal? ¿Es para ti una presencia real? ¿Evitas hablar del mal?
- ¿Consideras lógicos o irracionales tus temores?

5. La razón choca con la capacidad de perdonar y el orgullo

La humillación es una de las afrentas personales que más cuesta perdonar. Para muchos, ser humillado es la experiencia más dolorosa e imperdonable. La humillación nos arrebató la capacidad fundamental de autoprotección. Viola nuestro instinto de supervivencia, nos hace sentir que hemos fallado a la hora de protegernos de uno de los traumas personales más dolorosos, y las consecuencias de sentirse vulnerable a la humillación personal son devastadoras.

El trauma de ser profundamente humillado en la infancia puede ser tan consumidor que crecemos temiendo que, si entablamos una relación con alguien, acabaremos de nuevo humillados. Perdonar una humillación —más todavía varias, como en el caso del incesto— no tiene sentido para la mente racional, que ve a través del cristal de la inocencia y la retribución. Da igual cuántas veces reconozcamos la lógica del perdón y nos recordemos que continuar recordando las afrentas es una afrenta para nosotros mismos. Nuestra razón reclama justicia, quizá venganza. Muchas personas se resisten a admitir su deseo de venganza, el deseo de herir a los demás como nos hirieron, sobre todo desde que casi todas las terapias están enfocadas a examinar la ofensa recibida por el cliente. Pero la necesidad de devolver el golpe es esencial para el arquetipo de la justicia tal como la entendemos. Ese arquetipo representa nuestra necesidad inherente de aplicar el «ojo por ojo», pero incluye, asimismo, la sensación de que debemos ser equitativos con quienes lo han sido con nosotros. La justicia no consiste sólo en tomar represalias; en el fondo se trata también de jugar limpio.

La necesidad de justicia y de castigo subyace en el sistema legal estadounidense, y esta sutil forma de pensar funciona en nuestra psique. La introducción del perdón sacude el arquetipo de justicia tal como lo conocemos, especialmente si estamos acostumbrados a considerarnos los inocentes y los humillados. Es ahí donde el orgullo puede inyectar una presencia más dominante... e insana. El orgullo, mezclado con la furia de la humillación, puede hacernos menos razonables de lo que admitimos. Los casos de divorcio son un caldo de cultivo clásico para esta alquimia de emociones. Si el terapeuta plantea la necesidad de perdonar a una psique que reclama justicia, el resultado suele ser que la «víctima» busca otro terapeuta y sigue trabajando hasta que llega al punto en que no puede tolerar la solución curativa exigida... porque el perdón es esencial para dicha curación. Y la rabia que bulle en nuestro interior es sólo una prueba más de que ese veneno tiene que ser expulsado del cuerpo, la mente y el espíritu. Sin embargo, razonar nuestro camino hacia el perdón suele ser inútil.

El perdón no es una directriz racional sino mística. El impulso de perdonar proviene de una parte de ti que suele estar en conflicto directo con cómo te sientes o lo que

piensas acerca de la persona en cuestión. El hecho de que te cree un conflicto perdonar a alguien es en sí mismo un síntoma de que parte de ti quiere perdonar mientras que otra parte, usualmente el ego, sigue atascada en la antigua afrenta. Cada parte de tu mente y también tus emociones combatirán esa directriz, porque el ego necesita tener su «comparecencia ante los tribunales».

Examinaremos el perdón como principio místico en un capítulo posterior, pero baste decir de momento que la razón se alía con el orgullo para aportar argumentos grandilocuentes sobre por qué tienes derecho a no olvidar las afrentas, sean cuales fueren.

Algunas personas han tenido una infancia espantosa o experiencias brutales en su vida adulta. Esas heridas necesitan un testigo digno de ellas, porque eso las dignifica. Pero permanecer en la psique de la herida, da igual cuán profundamente, es como construir una casa en un cementerio para el resto de tu vida. Tu herida es una tumba que visitas continuamente, llena de aire viciado psíquico que consume tu fuerza vital más y más cada día. Las tumbas psíquicas son caras de mantener. El perdón te libera de vigilar constantemente la tumba de tus heridas.

- ¿Qué razones te das a ti mismo para negarte a perdonar a alguien?
- ¿Cuántas de tus heridas se deben a la humillación y al orgullo?
- ¿Cuántas de tus tensiones físicas y emocionales son el resultado de tu miedo a que te humillen o de intentos agresivos de imponerte en los que te has visto envuelto por orgullo?
- Si sabes que la tensión de un conflicto va en contra de tu corazón, te sube la tensión arterial o hace que estés en peligro de sufrir una apoplejía, ¿por qué no actúas inmediatamente en base a esa información y zanjás tus disputas?
- ¿Qué es para ti más importante, defender tu orgullo o conservar la salud? Es decir, ¿cuál de las dos cosas controla tus actos?

6. La razón necesita una razón para vivir, pero la lógica por sí sola no puede proporcionársela

Una de las mayores paradojas de la terapia contemporánea es que destapa muchas crisis de la mente que la mente no puede curar. En una terapia mental nunca se encuentra una razón para sanar; todo el trabajo mental del mundo no consigue que una persona quiera vivir. La falta de conexión con la vida, que es más frecuente de lo que la mayoría cree, es tanto una crisis psicológica como una crisis espiritual. Tener una razón para vivir —reunir el valor para emprender el arduo camino de la curación o para reconstruir tu

vida tras una crisis, como la muerte o la pérdida de la pareja amada— es algo que proviene del alma.

Cuando nos hundimos por completo y reconocemos que ya no tenemos un motivo «por el cual vivir», las palabras (ni siquiera las charlas para levantar la moral) contribuyen escasamente a que recuperemos las ganas de vivir. Esta clase de crisis, llamada con acierto «resurrección espiritual», requiere la intervención de la gracia y de la oración. Volver a conectar con la razón para vivir de uno, con el sentido y el propósito de la vida, no es una experiencia racional sino mística. Es un momento de profunda revelación interior en el que uno se reengancha a la gracia de la vida y al conocimiento de que cualquier vida, incluida la propia, es de gran valor, independientemente del trabajo, el dinero o la posición social. Es una pena que nos suela hacer falta vernos a las puertas de la muerte para darnos cuenta de esto. Pero al final, sólo la gracia puede actuar de mediadora en esta transformación de nuestra naturaleza intrínseca.

- ¿Cuál es tu razón de vivir?
- ¿Hasta qué punto dicha razón depende de otros?
- Reflexiona sobre lo que significa estar «vivo», poseer el regalo de la vida. ¿Es la vida por sí sola razón suficiente para querer vivir?

LO QUE NO ES NECESARIO PARA LA CURACIÓN

Para curarse no hace falta que controles la cara irracional de tu razón. Tampoco hace falta ninguna clase de perfección interior. Una característica que comparten las personas que se han curado es que dejan de ser irracionales en cosas que carecen de importancia en el esquema más amplio de la vida. En comparación con vivir o morir, ¿qué importancia tiene vencer en una discusión? ¿Qué importancia tiene guardar rencor? ¿Qué importancia tiene todo cuanto no sea lo mucho que amamos a los demás, lo profundamente que apreciamos el regalo de nuestra vida y qué hacemos con esa vida para hacer del mundo un lugar mejor?

Con estas preguntas en mente, pasemos a la siguiente verdad cuyo papel en tu curación o en tu supervivencia a una crisis es importantísimo. Se trata de la necesidad de conectar con el sentido y el propósito.

3

La segunda verdad: conectar con el sentido y el propósito

La búsqueda de sentido y propósito es uno de los rituales más profundos de todas las culturas, más antiguo incluso que la aparición del lenguaje escrito. Señala una transformación de la conciencia desde el ego centrado en sí mismo a un yo reforzado con recursos internos o espirituales. Desde el culto prehistórico de la Diosa Madre, pasando por las primeras culturas de Mesopotamia y las ricas mitologías griega y romana, los antiguos textos espirituales de multitud de tradiciones revelan que la naturaleza humana tiene este propósito fundamental: estamos hechos para seguir el curso mítico de nuestra propia vida, para tratar de determinar cuáles son nuestras propias grandes búsquedas y emprenderlas.

Este deseo, que compartimos todos, es el apetito arquetípico de trascender lo común, porque además de sentir la ardiente necesidad de desafiar nuestras limitaciones estamos descontentos con los aspectos mundanos de nuestra vida. Tenemos predisposición a encontrar incómodo lo normal, lo común y vulgar, a desdeñarlo incluso si nos domina. Puede que no hablemos de esta verdad abiertamente, pero constantemente proyectamos sus consecuencias en nuestro mundo. Es decir, proyectamos el desdén por nuestra vulgaridad sobre otras personas y sobre los elementos de nuestra vida que parecen incapaces de protegernos de la humillación o del fracaso. Si nuestra negatividad se mezcla con el sentimiento de impotencia, podemos volvernos destructivos al exteriorizar nuestra lucha contra un demonio que reside en nuestro interior: por ejemplo, la necesidad de sentirse superior a los demás o de abusar de los demás o de ejercer otras formas de control se debe a menudo a la compulsión por escapar al control de las normas y la autoridad comunes. Podemos pasarnos la vida huyendo de nosotros mismos, creyendo siempre que algo ajeno a nosotros es la solución para esta extraña sensación íntima de incomodidad.

Y, sin embargo, la solución no está en el mundo físico, porque el dominio de lo material es inherentemente imperfecto, efímero e insatisfactorio. Podemos encontrar soluciones temporales, pero en realidad el núcleo de nuestro sufrimiento resurgirá en el nuevo entorno. La profunda verdad que tenemos que acabar por aceptar es que la curación del yo necesaria para librarnos de este profundo sufrimiento y esta desesperación —y no te engañes, el sentimiento de inadecuación y el vacío constante son

un sufrimiento— no es una curación común y corriente. Para que termine este sufrimiento te hace falta una transformación espiritual. Ésta es una verdad mística que trasciende el modo de pensar común y la razón. Como sucede con la mayoría de verdades, el valor y la fuerza de ésta permanecen ocultos hasta que necesitas esa sabiduría para sobrevivir a una crisis personal o a una enfermedad. Entonces, mirar hacia tu interior para hallar el sentido fundamental de tu vida se convierte en una búsqueda que suele conducir a una profunda transformación interna y a la curación.

No sorprende que los héroes arquetípicos de todas las culturas sean precisamente personajes que han llevado a cabo su viaje interior. Antiguos personajes como el rey Gilgamesh de Mesopotamia y los guerreros griegos Ulises y Hércules recorren el camino del héroe enfrentándose a obstáculos tenebrosos, consiguiendo librar de las fuerzas terrenales su fuerza de voluntad y ya no digamos su propio miedo y sus dudas. En la cultura occidental ha habido otras figuras míticas y legendarias, como el rey Arturo y sus caballeros de la mesa redonda, porque la gente necesita héroes capaces de trascender y desafiar lo ordinario. En el reino de lo común reside una oscuridad que se nutre de nuestro miedo a no sobrevivir para prosperar. El temor a no sobrevivir en este mundo, a no ser capaces de conseguir alimento, ropa o un techo es el eslabón más débil de la psique humana. Rompe ese frágil eslabón y tenemos dificultades para seguir creyendo en nuestro destino. Por tanto, nos sentimos atraídos por iconos que han completado su viaje porque, en cierto modo, sabemos que nosotros también lo estamos realizando. Sean personajes míticos o reales, han dominado un poder interior; conocen su destino y se guían por un código claro de verdad interior. Se cuentan entre quienes utilizan su potencial más elevado. Esta aura es la que ha atraído a la gente durante siglos y la ha llevado a fantasear acerca de llegar a tener un sentido de la identidad tan claro y el poder que emana de una autoestima tan elevada.

Aunque los héroes míticos han satisfecho las fantasías humanas de terrenales y románticas búsquedas, maestros como Jesús y Buda, modelos de perfección espiritual, se han servido del mismo apetito por conseguir autoridad interior por encima de los obstáculos externos que atrae a la gente hacia los guerreros y los héroes míticos. Jesús y Buda fueron, por supuesto, reales, pero la perfección que representaban adquirió proporciones míticas tras su muerte. Como cada uno enseñó a su propio modo, el verdadero camino en este mundo no es el que te aleja de ti mismo, sino el que te conduce hacia ti.

El camino de la iluminación conduce a la verdad, no a una ilusión. El propósito y el sentido son tesoros que hay que encontrar, paradójicamente, despojándose de lo que no merece tener sentido ni propósito. Las cosas de este mundo se convierten en un problema y en una carga sólo cuando crees que tienen más poder que tu alma y que tu

destino. La adquisición de bienes materiales nunca merecerá ser un destino espiritual porque no hay nada inherentemente sagrado en este modo de vida. Sólo el miedo nos hace vivir para comprar. Buda enseñó a sus discípulos a despojarse de tal ilusión, porque era una carga que impedía la iluminación... te impide estar en armonía con tu luz interior.

LA CURACIÓN Y LA BÚSQUEDA DE SENTIDO Y PROPÓSITO

Tanto si nos damos cuenta como si no, todos nosotros buscamos sentido y propósito. Podemos exteriorizar nuestro viaje mediante la aventura, como en el arquetipo del héroe, o interiorizarlo como la expresión de una elección personal o espiritual. Sin embargo, nadie puede pasar por la vida sin afrontar la necesidad de saber: «¿Cuál es el propósito de mi vida?» Algunos persiguen dicho propósito indirectamente, luchando con las responsabilidades de las relaciones, por ejemplo, o con la incapacidad para erradicar el miedo a perderse algo mejor por el camino. Muchas personas me han dicho que se sienten como si les faltara algo muy dentro, como si una parte de sí mismas les hubiera sido ocultada deliberadamente antes de nacer. El anhelo de esa pieza extraviada se convierte en un agujero negro que las impulsa a deambular de un lugar a otro, a pasar de una relación a otra, o que las aboca a una vida de adicciones o de riesgo.

Hemos hecho de este viaje arquetípico algo mucho más complejo en el mundo moderno de lo que era antiguamente, porque hemos convertido la necesidad de encontrar sentido y propósito en el equivalente a una lucha a vida o muerte. Durante los años de formación del movimiento holístico, en el siglo XX, la búsqueda del yo esencial, que es otro modo de definir el propósito de la vida, se sumó al creciente interés por la salud y la curación. Muchas de las personas que han acudido a mí en busca de consejo sobre una curación o una crisis vital dicen que la necesidad de encontrar un propósito más profundo es la llave de su supervivencia. Algunos incluso creen que la verdadera razón por la que han sobrevivido a un accidente o a un infarto es que todavía no habían cumplido el propósito de su alma y por eso se les ha dado una especie de «segunda oportunidad».

La relación existente entre sentido y propósito y una curación o una crisis vital me sugiere que muchos individuos tienen que haber experimentado una ausencia de sentido y propósito previa a la crisis. Cuando se lo preguntaba, muchos estaban de acuerdo en que su vida carecía de sentido o de propósito espiritual antes de sufrir su particular crisis, y añadían que no se habían planteado las preguntas esenciales acerca de su misión hasta que la enfermedad o la catástrofe los obligó a hacer un repaso de su vida. Encuentro esto curioso por varias razones. Para empezar, muchas de las personas que asisten a mis talleres y conferencias o que me piden consejo han formado parte o de algún modo han estado influenciadas por el movimiento holístico en medicina o eso que ha sido llamado sin excesivo rigor la «cultura del conocimiento». Puesto que esta cultura está saturada de literatura espiritual y prácticas holísticas aplicables a cualquier aspecto de la vida, desde la nutrición y el ejercicio hasta la meditación y la oración, encontrarme con tanta gente que admite que siente que carece de un propósito espiritual me choca por lo irónico. ¿Cómo

es eso posible?

Pero cuanto más pensaba en la cultura occidental en general y en nuestro amor por todas las cosas razonables y racionales en particular, más predecible me parecía que tanta gente admitiera no tener una idea precisa de cuál era su propósito espiritual. Y si tenían alguna idea, definían su propósito como su ocupación ideal, que les aportaría una recompensa económica y les proporcionaría mucho tiempo libre para crecer espiritualmente... y luego se jubilarían pronto. El sentido y el propósito se habían convertido en sinónimos de alcanzar el máximo potencial en un sentido tanto material como espiritual; era algo que tú podías escoger y crear, controlando de ese modo su impacto en tu vida.

Con esta mentalidad, los procesos que revelan el yo esencial más profundo no pueden ser sentidos ni reconocidos. La gente que vive principalmente en su mente, eso es, en el mundo de la razón, cree posible hacer algo o encontrar algo que lo mejore todo. La mente racional suele descartar las señales del sistema intuitivo que te indica que lo que te hace falta es prestar atención a una faceta distinta de tu vida. La razón para descartar tales señales es que suelen presagiar cambios de vida drásticos. Surge entonces un conflicto entre tu razón, que está decidida a mantenerte pegado a lo familiar, y tu intuición, que quiere despertar tu curiosidad por las posibilidades inexploradas.

En esta encrucijada donde chocan la razón y la intuición, la búsqueda de sentido y propósito a menudo se cruza con la salud o una crisis vital de algún tipo. Los psicólogos llaman a este momento decisivo «crisis de la mediana edad», porque tendemos a entrar en esta etapa de confusión en algún momento en torno a los cuarenta años. Los síntomas más evidentes son depresión, ansiedad, sensación de impotencia, indiferencia por la vida cotidiana y aparición de desórdenes físicos y psicológicos crónicos.

Aunque muchas personas a las que he conocido se consideran «intuitivas», cuando se trata de tomar decisiones importantes en la vida que implican un riesgo —y riesgo es el término adecuado— admiten que son incapaces de dar el paso y obedecer a su intuición. Es más, muchos creen que una vida significativa es lo ideal, aunque es algo que pocos pueden lograr tener sin pasar por algún tipo de ordalía. La gente que cree que una vida con sentido se logra al precio de todo lo que se ha conseguido en el mundo físico, encuentra irracional que sea posible lograrla con orientación intuitiva y sin tener que arriesgar la seguridad material. La enfermedad es una experiencia terrible que a menudo sirve de catalizador en este callejón sin salida de valores equivocados. Otro catalizador es una ruptura matrimonial o una crisis financiera. A veces cuesta decir si la crisis se da porque una persona necesita seguir adelante o si la persona se da cuenta durante la crisis de que para salir de la situación tiene que tomar una decisión transformadora. En cualquier caso, lo evidente es que tales sucesos frecuentemente nos hacen tomar

decisiones que de otro modo nunca seríamos capaces de tomar.

La historia de Karen: la revelación de una mujer

Karen tuvo la experiencia de vivir un momento de revelación, esa llamada trascendente de la gracia que te hace tomar una decisión que te cambia la vida, ya sea para buscar tu más hondo propósito o para refugiarte en una todavía más irremediable desesperación. Esta experiencia mística es visceral por su fuerza y claridad, así de inconfundible es la divina llamada a seguir tu senda interior. Karen me dijo que ella no habría sido capaz de cambiar un ápice su vida sin la motivación de una crisis, a pesar de que sabía que no era feliz. «Mi vida no iba bien antes de que enfermara y lo sabía», me dijo.

Sabía que estaba deprimida y que no estaba haciendo lo correcto, pero, para ser franca, quería que otra persona mejorara mi vida por mí. Estaba cada vez más furiosa con mi vida, y le contaba a todo el mundo lo desastrosa que era mi economía y lo difíciles que eran mis hijos, con la esperanza de que alguien viniera a rescatarme. Simplemente llegué a un punto en que no pude levantarme de la cama, primero un día y luego otro. Empecé a tomar antidepresivos. Acabé en el hospital. Sólo me visitó una persona durante la semana entera que pasé hospitalizada. Al principio sentí lástima de mí misma, pero luego me di cuenta de que siempre había sentido lástima de mí misma y que por eso nadie había ido a verme. Empecé a pensar en mi vida, en lo que estaba haciendo, en la clase de persona que era, y comprendí que no tenía ningún propósito. Mis hijos eran prácticamente adultos, pero los hijos no lo son todo. Seguía estando yo, y no tenía ni idea de quién era ni de por qué vivía. Supe entonces que debía tomar la decisión de implicarme en mi vida o mi vida se alejaría permanentemente de mí. Ése fue mi momento de revelación. Empecé a buscar quién era realmente y cuál era mi lugar en este mundo allí mismo, en aquel preciso instante, y de algún modo supe inmediatamente que lo conseguiría.

Nuestra necesidad de conectar con un sentido y un propósito es esencial. Me he relacionado con mucha gente que cree que descubrir un sentido es su fuente interna de gracia curativa fundamental; lo que yo puedo decir es que es nuestra necesidad primordial. Por eso resulta crucial que examinemos nuestra relación con la búsqueda mística de propósito y el modo en que moldea no sólo nuestra curación, sino también nuestra salud a lo largo de la vida. Para ayudarte a relacionarte más íntimamente con este

tema, aquí tienes algunas preguntas elementales:

- ¿De qué manera conecta una experiencia curativa con el sentido y el propósito de mi vida?
- ¿Qué le aporta a mi vida un sentido y un propósito?
- ¿Cómo puedo hacer personalmente esta conexión?
- Creo que no puedo encontrarle ningún sentido ni ningún propósito a mi vida porque_____.

EL PODER: DEL MÁS ELEMENTAL AL SENTIDO Y EL PROPÓSITO

Como ya he escrito en más de una ocasión, el poder es el ingrediente fundamental de la experiencia humana. Cualquier acto en la vida, cualquier pensamiento, cualquier elección que hagamos —incluso algo tan básico como la ropa que nos ponemos o si vamos sentados en primera clase o en tercera— representa una negociación de poder que encaja en algún punto de la escala de poder que es la vida. El poder se expresa a sí mismo como la fuerza psíquica de la que eres más consciente: quién lo tiene, quién no lo tiene, qué clase de poder manejas, qué clase quieres... y qué tienes que hacer para obtener el que deseas. La obtención de poder te domina más de lo que crees. El poder se manifiesta de incontables maneras: de forma física, emocional, mental, psíquica, y como el poder curativo de la gracia. Como hielo fundiéndose en agua y luego transformándose en vapor, el poder sigue una dinámica de expresión similar: de tosco a flexible a sutil. Tú eres un recipiente de poder y, si estás controlado por un poder denso que te lastra pesadamente el cuerpo y la mente como el hielo o si el poder fluye con facilidad a través de ti como neblina llena de gracia, depende del refinamiento de tu consciencia interior.

¿Tiene el poder un sentido y un propósito? No en sí mismo. Pero el poder, en todas sus incontables expresiones, es la fuerza motriz de todo cuanto hacemos, desde el poder de aceptar o rechazar amor hasta el poder de reconocer o negar el valor de otro ser humano, pasando por el poder de dar una vida o destruirla. Cada una de nuestras biografías puede escribirse desde la perspectiva de nuestra relación y nuestra historia con el poder. Escribiendo esa obra, seremos capaces de cubrir todos los detalles del viaje de nuestra vida, incluido quién nos dio ánimos, quién nos ignoró, quién nos inspiró, quién nos humilló, nos amó, nos instruyó y nos dio su amistad. Somos criaturas que prosperamos con las diversas expresiones del poder. Es algo tan fundamental para nosotros como el aire y el agua.

El impulso de dar a nuestro poder una expresión física, mediante la creatividad, la sexualidad, la comunicación y todos los medios que garantizan nuestra supervivencia, es primordial. Este poder tiene otros nombres: fuerza vital, energía, *prana*, *chi* y, en el contexto occidental de lo sagrado, gracia. La sabiduría con que utilices ese poder tiene una influencia decisiva en tu salud y en otros aspectos de tu vida, incluida la calidad de tus relaciones con los demás y de la relación contigo mismo... tal vez la más importante de todas.

Nuestros sentidos intuitivos son, sin embargo, otra expresión del poder que, de las manifestaciones obvias físicas, como la posición social, el dinero, las posesiones, la política y el poder social, pasa a la autoridad interior. El poder interior es el terreno del

yo, es un poder que no se ve, místico, sin valor práctico en la calle. Sin embargo, todos hemos nacido con un sentido asombroso de que nuestro yo interior es nuestro tesoro más valioso, el más poderoso. Hasta qué punto refinemos este poder interior determina si las crisis externas de nuestra vida van a «matarnos o engordarnos», como dice el refrán.

Desde muy pequeños sabemos instintivamente lo que necesitamos para conseguir y mantener el poder. Sabemos instintivamente, por ejemplo, que tenemos que aprender a sobrevivir, así que el primer poder al que nos aferramos es el poder físico. En conformidad con el bien coreografiado ritmo de la vida, la primera expresión de nuestra voz intuitiva es nuestro visceral instinto de supervivencia, que nos comunica ciertas verdades básicas acerca de que necesitamos interactuar no sólo con la vida, sino también con los demás, todo ello con el fin de que aprendamos a manejar la delicada fuerza de nuestro poder individual en el tejido social. Recuerdo con claridad, por ejemplo, que de pequeña miraba a mis hermanos y a los otros niños del vecindario competir por «clientes» a los que despejaban el camino de entrada en cuanto la nieve cuajaba. Algunos de aquellos niños tenían apenas ocho o nueve años, pero ya se regían por el instinto competitivo para los negocios. No afrontaban el frío y las tormentas de nieve de Chicago porque sus padres les hubieran ordenado que salieran a ganarse unos dólares. Aquellos niños competían ferozmente entre sí. Era una carrera hasta la meta y la meta era la primavera.

A esos niños nadie tenía que explicarles ninguna ley de vida, que ya viene codificada en nuestro ADN tribal, como un impulso que automáticamente se abre paso en nuestra consciencia llegado el momento. Simplemente, sabían que tenían que jugar limpio con los demás, que tenían que hacer honor a su palabra cuando llegaban a un trato o el resto de los chicos se enterarían y, aparte de la humillación social que eso les acarrearía, faltar a la palabra dada está verdaderamente mal. ¿Quién se lo había dicho? Bueno, simplemente era así. Y todos los sabían, como lo sabemos todos nosotros. Nadie tiene que decírnoslo.

Nadie ha tenido que decirnos que faltar a la palabra es un uso inapropiado del poder o que robarle el cliente a otro, tanto en los días de quitar nieve de nuestra infancia como en nuestra vida madura profesional, está mal. Todos nacimos sabiendo ciertas verdades acerca de cómo vivir cooperativamente con los demás —cómo, en otras palabras, manejar nuestro poder de modo que no violemos el bienestar de los demás—, y sabiendo que, si cruzamos esas fronteras de la integridad, será mejor que lo hagamos por una buena razón. Como mis hermanos y sus amigos hace años, nosotros también crecemos aprendiendo a sobrevivir en la arena física de la vida y entendiendo que la sociedad funciona con más efectividad cuando todo se hace por una razón buena y apropiada. Aprendemos que todo lo que hacemos tiene consecuencias; todo lo que decimos y pensamos y hacemos pone en marcha un sistema de poder del que somos responsables.

Todos hemos aprendido de algún modo estas reglas básicas del poder más elemental.

Pero llega un momento para la mayoría de nosotros en que el poder elemental deja de satisfacernos, de hacernos sentir completos. Entonces empezamos a redefinir nuestro concepto de poder y lo situamos a un nivel más sutil. El poder se convierte en la habilidad para manejar nuestro tiempo, de dominar nuestro propio espacio y de manifestar abiertamente nuestras necesidades. El poder se convierte en una sustancia interior, una fuerza personal, una manifestación de autoestima. El momento en que comprendemos esto puede que sea uno de los más estimulantes y más liberadores de nuestro viaje espiritual, porque es el paso clásico al proceso de individuación. De este proceso surgen las preguntas acerca de nuestro lugar en la vida, que inevitablemente nos despiertan apetito de propósito y sentido.

Es también posible llegar a esta misma encrucijada del poder y el yo, e interpretarlo como la última oportunidad para obtener lo que deseas antes de que la vida te obligue a tomar decisiones que te «quitan poder». Por ejemplo, oigo frecuentemente a mujeres jóvenes comentar que quieren hijos, pero «no todavía». Todavía no están preparadas para renunciar a su realidad presente; ahora son libres de tomar decisiones como si fueran solteras y siempre podrán escoger la experiencia de la maternidad. En ese momento, los valores y las prioridades de una mujer pasan de estar orientados hacia sí misma a estarlo hacia otro ser humano. El amor de una madre por su hijo lo consume todo. Evidentemente, esto constituye una diferencia en la relación de una mujer con el poder; la mujer-convertida-en-madre nunca podrá recuperar los valores de la mujer-sin-hijos. Su poder se expresa de formas en las que nunca antes se había manifestado; posiblemente ni tenía ese poder antes de ser madre. Por ejemplo, el arquetipo de la Madre Osa se convierte en un poder real para una madre, que dará literalmente la vida por sus hijos y que se enfrentará a oponentes que triplican su tamaño si sus «cachorros» se ven amenazados. El poder que manifiestan estas madres proviene de alguna reserva profundamente arraigada en la tierra al que sólo tiene acceso Madre Osa, pero sólo cuando es verdaderamente necesario. Sino, son mamás comunes con una fuerza física normal.

En las raras ocasiones en las que he conocido a madres que no se sienten cómodas en su «piel de madre», la mayoría me han dicho que fueron madres demasiado pronto. No estaban preparadas para renunciar al poder de tener su propio tiempo y su propio espacio y de atender en primer lugar sus propias necesidades. Sobre todo, no estaban preparadas para renunciar al poder de ser ellas lo más importante, porque era precisamente ese poder lo que las hacía sentir que tenían autoridad y control sobre su vida. Para ellas, el control personal y la libertad de escoger qué hacer y cuándo hacerlo constituía el poder supremo, y todo eso se esfumó con el nacimiento de un hijo.

A lo mejor, me comentaron algunas, de haber esperado habrían sido capaces de asumir las responsabilidades de la maternidad con menos resentimiento. Tenían la sensación de que aquella maternidad temprana les había estafado la oportunidad de descubrirse a sí mismas, de saber mejor quiénes podían llegar a ser o deberían haber sido. La maternidad no las había hecho poderosas, sino que las había hecho sentirse menos poderosas; era como si hubieran sacrificado una parte irrecuperable todavía por estrenar de poder personal. Habían perdido la oportunidad de algo mejor... pero ¿de qué exactamente? Ninguna sabía decirlo con exactitud, porque su mítico viaje del yo sobre el que meditaban estaba fuera del alcance de su razón. Desde luego no tenía sus orígenes en la falta de amor por sus hijos. Ninguna comentó que quisiera cambiar a sus hijos por la libertad de aventurarse en lo desconocido. Para ellas, aquella pieza extraviada era una huida de lo vulgar y corriente. Sentían que su «sincronización» con el destino fallaba, aunque todavía tenían que toparse con circunstancias lo suficientemente serias como para desafiar las limitaciones de sus circunstancias presentes. Pero, independientemente de las circunstancias, uno se encuentra en la encrucijada del sentido y el propósito «cuando toca», que suele ser cuando se presenta una enfermedad o una crisis vital.

UNA MIRADA MÁS ATENTA AL SENTIDO Y EL PROPÓSITO

La búsqueda de sentido y propósito es mucho más que una crisis de mediana edad que le empuja a uno a cambiar de profesión o de pareja. Es el anhelo inherente de ser alguien completo, libre de los temores que nos invaden el corazón y la mente, y controlan nuestra fuerza vital: el temor a ser humillado, a fallar, a la desaprobación, a la pobreza. Esos temores te impiden, sobre todo, ser honesto acerca de quién eres, no sólo con los demás sino también contigo mismo. Estoy convencida de que el deseo más profundo de cada uno de nosotros es verse libre de la influencia controladora de nuestra propia locura de temores. Todas las otras cosas contra las que luchamos —el desprecio por la vida ordinaria, la necesidad de controlar a los demás y de que no nos controlen a nosotros, el ansia de bienes materiales que nos den seguridad y nos protejan contra los vientos del caos— son accesorios externos que nos sirven como sustitutos de la verdadera batalla, que es la que se libra en el alma del individuo. Hasta que no te enfrentes a ti mismo directamente y afrontes uno a uno los temores desaforados, no podrás llegar a saber realmente lo que significa adquirir poder y liberarse al mismo tiempo. En definitiva, una vida con sentido surge de escoger ser congruente con tu naturaleza intuitiva. Como han enseñado siempre los maestros espirituales, el lugar que buscas está dentro de ti.

No todos pueden tomar las decisiones necesarias que cambian el rumbo de nuestra vida y hacen que ésta pase de ser «más de lo mismo» a ser un camino lleno de sentido y nuevas posibilidades. Por atractivos que el incremento de poder interior o la curación puedan parecer, tomar la decisión de pasar de estar enfermo o en crisis a recorrer el sendero de la transformación personal requiere coraje, porque eso eleva de ahí en adelante el listón de la calidad de tus elecciones personales. Un hombre que asistió a uno de mis talleres, a quien llamaré Carl, afirmaba categóricamente que no quería ser «más consciente» que quienes le rodeaban. Desde la perspectiva de Carl, eso le imponía la carga de actuar siempre más conscientemente mientras que «todos harán lo que quieran y nunca dirán que lo lamentan. No estoy dispuesto a ser siempre el que perdona y el que busca un sentido más elevado a todo. También tengo derecho tener rabia y a estar resentido, y no estoy preparado para renunciar a sentirme dolido cuando se pasen de la raya». Para mi asombro, el público aplaudió el comentario de Carl. Entonces, sabiendo que tenía suficiente conciencia para hacer una contribución positiva al problema en vez de una negativa, le hice notar que infundir energía negativa conscientemente en una situación, conociendo las consecuencias, parecía una elección personal bastante poco razonable.

«Sé que no es razonable pensar que escogeré deliberadamente ser negativo, sobre

todo con mi familia —contestó Carl—. Pero en esos momentos en que se pierden los estribos, todo cuanto puedo decir es que quiero imponer mi punto de vista o hacerles ver que no me aprecian. No estoy dispuesto a recompensarlos siendo más consciente y perdonando más que ellos. Eso sólo sería otra cosa más de mí que nunca serían capaces de valorar.»

El mayor conflicto de Carl, en pocas palabras, se debía a su profunda sintonía con su yo intuitivo, que anhelaba vivir de un modo más congruente. Estaba viviendo «a las puertas de», pensando en cómo sería su vida únicamente con que su mujer estuviera abierta a su reciente interés por las artes curativas. Era un farmacéutico próspero, y creía que una sanación complementaria podría ayudar a la gente a ir más allá de las posibilidades curativas de los medicamentos convencionales. Pero su mujer encontraba su interés irracional, porque su idea de ese campo era la de un círculo de sectarios apenas capaces de conseguir ingresos.

La tensión que caracterizaba el matrimonio de Carl era el resultado de la negativa de su mujer a acudir con él a los seminarios de desarrollo personal y curación. Él estaba incubando un modo distinto de entender la vida y quería incluirla a ella, que, sin embargo, se iba alejando progresivamente. La mujer lo notaba, pero su modo de aferrarse a esa unión que se iba disolviendo era criticar todo aquello por lo que él sentía interés en lugar de apoyarlo.

Yo veía que Carl estaba sufriendo constantemente porque notaba que otra vida crecía en él. Daba igual lo que dijera o hiciera o cuántos argumentos aceptara o eludiera, sabía que al final llegaría al punto crítico y tendría que escoger entre su antigua vida y la nueva. Más todavía, su nueva vida acabaría por escogerlo a él, aunque yo dudaba de que incluyera a su mujer.

No es nada fácil iniciar un cambio profundo, especialmente cuando una crisis puede haberte dejado sin fuerzas o sin recursos. Sé de varias personas que han tenido intuiciones muy claras acerca de lo que necesitaban hacer para curarse, por ejemplo, pero que no podían tomar la decisión. Un hombre que desarrolló un cáncer de colon, durante la recuperación de la operación se dio cuenta de que, si volvía a su trabajo, inevitablemente sufriría una recaída. Durante la convalecencia en casa estaba desesperado por dejar aquel trabajo, por eso acudió a mí. Lo acosaba aquella certeza, pero era incapaz de decidirse porque necesitaba saber exactamente qué hacer a continuación. La idea de dejar un trabajo sin tener otra cosa programada se le antojaba incluso más irracional que seguir un impulso que era tan fuerte que solía despertarlo por las noches. Ya fuese este impulso psicosomático o su propia alma advirtiéndole que tenía que dejar una vida de debilitamiento crónico, este buen hombre volvió al trabajo y, dos años después, se le reprodujo el cáncer de colon.

Sin duda, la gracia es más efectiva con la clase de elecciones que requieren más coraje pero quizá tienen menos sentido; son elecciones que exigen más de tu alma. La búsqueda de sentido y propósito se convierte en un camino curativo por lo que representa: la oportunidad para ti de hacer una transición hacia una base interior de poder.

LA ELECCIÓN CURATIVA DE LA TRANSFORMACIÓN

A menos que los empuje a ello una crisis, pocos son los que tienen la capacidad de atravesar el velo de la vida corriente, que se consume en cuestiones de supervivencia física, y perseguir el camino del propósito y el sentido. Para actuar, a la mayoría nos hace falta que falle algún sistema de poder en el que confiamos. Varias clases de crisis merecen el calificativo de colapsos de poder: el final de una relación que creíamos duradera, la pérdida de un trabajo que creíamos seguro y el hecho de enfrentarnos a una enfermedad grave. Mi experiencia como médica intuitiva me ha enseñado que, puesto que nuestro poder está tan íntimamente ligado a todos los aspectos de nuestra salud, desde nuestro cuerpo físico hasta nuestras creencias acerca de nosotros mismos pasando por cómo entendemos a Dios, y puesto que la enfermedad y los accidentes son lo que nos hace examinar nuestra propia mortalidad, el deseo de sanar es el ultimátum capaz de abrir las esclusas de esa otra vida. Sé que eso es cierto por propia experiencia.

Antes de mudarme de mi casa de las afueras de Chicago, hace unos años, vivía en una zona llena de restaurantes étnicos, galerías de arte y cafés. No me imaginaba viviendo en ninguna otra parte. Entonces, de repente, todo en mí se paralizó. No tenía ni idea de lo que me había golpeado, pero lo había hecho con saña. Quedé prácticamente desconectada, apenas era capaz de levantarme por la mañana y ducharme. Un día, al despertarme, pensé: «Espero que sólo esté acordándome de esta vida y no todavía viviéndola.» Luego abrí los ojos y vi la pared azul de mi dormitorio (aún no puedo con ese tono de azul) y me embargó la desesperación, aunque no era capaz de determinar el motivo. Me di cuenta de que estaba cayendo en una depresión, un estado que nunca antes había experimentado. Me dijera lo que me dijera, no podía frenarlo. No era capaz de recuperarme a mí misma, de recuperar mi optimismo acostumbrado, la esperanza.

Una tarde, ese verano, fui a dar un paseo con mi amiga más íntima y le abrí mi corazón. «Mi espíritu ha empezado a abandonar mi cuerpo —le dije—. Lo siento. He empezado a morir. Lo sé. Si no hago algo, terminaré mortalmente enferma.» Visité a mi madre y le dije algo parecido, aunque con un poco menos de dramatismo. También recé, preguntándole a Dios: «¿Qué quieres?» Al cabo de poco, dos personas a las que había conocido recientemente en lo que yo consideraba un taller un tanto raro, me llamaron por teléfono y me invitaron a unirme a ellas en una empresa editorial. Aquello implicaba mudarme a una ciudad de ochocientos habitantes de New Hampshire, un estado en el que no había estado nunca. Si hubiera tenido salud y estado en mis cabales —en otras palabras, si me hubiera guiado por la razón—, habría dicho que no. Me habría imaginado viviendo sola en una casita, en un pueblo ridículamente pequeño en medio de ninguna

parte, intentando empezar un negocio con dos personas a las que apenas conocía. Y, con esta visión en mente, habría dicho: «No, gracias.» Pero sabía que me moría... no literal sino energéticamente. Como desde entonces he presenciado muchas veces en mi trabajo, mucho antes de que el cuerpo falle el espíritu escapa de él poco a poco.

Sin pensarlo dije que sí. Fue una de las decisiones más irracionales de mi vida, completamente motivada por un deseo que no sabía ni siquiera que tuviera: el deseo de vivir. Ese deseo, más fuerte que la voluntad generada por la mente consciente, proviene directamente del alma. Es lo que atraviesa el velo. No se puede negociar con esa fuerza. Das el salto o no lo das. Y frecuentemente acabas exactamente donde nunca habrías dicho que estarías, eso si te lo planteas siquiera. Cuando le dije a mi tía que me mudaba a New Hampshire, su respuesta fue: «¿A New Hampshire? Ah, sí. ¿Uno de los diminutos estados de Nueva Inglaterra? ¡Qué demonios! ¿Quién vive allí?» Bueno, yo para empezar no tardé en hacerlo.

La gente que achaca su curación a haber conectado con una vida más cargada de sentido y propósito tiene historias parecidas acerca de meterse en aventuras que nunca se le habrían pasado por la cabeza antes de enfermar. Antes de su enfermedad no tenían el poder suficiente para hacer la clase de elecciones que ahora definen su vida. Como para muchas personas, su enfermedad también supuso una ruptura de modo en que se relacionaban con el poder, y teniendo el coraje de examinar sus elecciones y sus creencias fueron capaces de apartar el velo y descubrir otro camino. Compartiendo sus historias, añado comentarios acerca del modo en que tu relación con el poder afecta a nuestra salud y a nuestra idea de lo que consideramos razonable.

La historia de Paul: una transformación hacia la salud interior y la riqueza

Paul era el típico chico de los años sesenta, alguien a quien le gustaba decir: «No me acuerdo de los sesenta, pero he oído que me lo pasé muy bien.» Irónicamente, Paul salió de aquello, se sacudió el residuo de las drogas y se convirtió en un hombre de negocios de éxito. «La tecnología informática es mi segunda naturaleza —decía—. Estaba en el lugar adecuado en el momento preciso, una vez y otra.» Paul convirtió su capital informático en capital inmobiliario y acabó siendo muy rico. «La vida era perfecta, pero como todas las historias perfectas, me preguntaba: “¿Cuándo se acabará la fiesta?” Y entonces me salió un tumor en el pecho. Ni siquiera sabía que pudiera salirte un tumor ahí.»

El tratamiento de Paul incluía cirugía, quimioterapia y un periodo de recuperación considerablemente largo. Las pruebas indicaban que se había producido metástasis y,

aunque los médicos esperaban que la quimio fuera capaz de conseguir que el cáncer remitiera, no había desde luego ninguna garantía de que fuera a hacerlo. Durante la convalecencia Paul empezó a evaluar su vida. Hasta entonces, todo le había salido según lo planeado o incluso mejor. Se había rodeado de los magos informáticos más brillantes, porque podía permitirse pagarlos y le encantaba su excentricidad. Todas y cada una de sus inversiones daban dinero, ya fuesen en inmuebles, ideas o personal administrativo. En lo único en lo que las cosas no le iban como una seda a Paul era en sus relaciones íntimas. Después de tres matrimonios fracasados, se encontró recuperándose de un cáncer en una casa vacía. A pesar de todo su éxito como mago de la informática y hombre de negocios, Paul era un fracaso completo en lo referente a los asuntos del corazón.

No respetaba en absoluto las emociones ni los sentimientos, para ser honesto. Me irritaban y siempre me hacían sentir manipulado. Rememorando cómo había sido en los años sesenta, tenía vagos recuerdos de estar hablando siempre de mis sentimientos y poco más. Pero corté aquello en cuanto decidí que ya era hora de sentar cabeza, porque los sentimientos no producen beneficios sino que impiden tenerlos. Mi credo era que los sentimientos nublan el juicio y, si alguien se emocionaba, como todas mis ex esposas tenían que hacer para que les prestara atención, lo rechazaba tachándolo de histérico. Las sacaba de quicio. Ahora lo entiendo, pero también entiendo que trataba de mantener mi posición de figura de poder impenetrable. No soportaba que me consideraran vulnerable. Las mujeres son vulnerables, los niños son vulnerables, los empleados son vulnerables, pero yo no.

A veces hace falta el comentario acertado de boca de la persona adecuada en el momento preciso para que dé comienzo un profundo cambio. En el caso de Paul, fue Sam, un obseso de la informática, quien le hizo ese comentario. Le visitó una noche y le preguntó que cómo iban las cosas. «Bastante bien», le dijo Paul, a lo que Sam respondió: «Eh, ¿por qué crees que te ha salido un tumor en el pecho? ¿Crees que es porque te sobra demasiado espacio ahí? Quiero decir que... eres como el Hombre de Lata de *El mago de Oz*, ¿verdad?»

Paul empezó a oír mentalmente la canción *If I Only Had a Heart* [*Si por lo menos tuviera un corazón*] una y otra vez, no podía sacársela de la cabeza. Se preguntaba si así era como lo veía la gente, como un hombre sin corazón, un autómatas. Cuanto más reflexionaba acerca de ello, más cuenta se daba del pavor que le producían sus emociones y acercarse a los demás. Su definición de poder se fundamentaba en ser una «computadora humana». Al cabo de pocos días, Paul comunicó a su equipo que

necesitaba pasar algún tiempo solo. Descolgó el teléfono y se dedicó a reflexionar sobre una pregunta: «¿Cómo me siento respecto a mi vida?» Se dio cuenta de que se sentía solo, vacío y de que le daba pavor morir solo. Me dijo:

Nunca olvidaré ese momento. Miraba el mar por la ventana, pensando en el hecho de que era posible que no me quedara mucho de vida. Miré la casa —mi gran casa provista de todas las comodidades imaginables— y pensé: «Nada de todo esto puede ayudarme ahora.» De repente me sentí como si me estuvieran dando una segunda oportunidad para convertirme en una clase de persona diferente, para volverme humano de nuevo... o quizá por primera vez. No sé explicarlo de otro modo. Empecé a llorar de pena. Los recuerdos de todos los sentimientos dolorosos de mis matrimonios me invadieron como un ataque de náuseas. Ví las caras de mis ex esposas, todas ellas intentando salvar nuestro matrimonio. Me di cuenta de cuánto me querían, aunque de por qué lo hacían... ¡no tenía ni idea!

La culpa que sentí casi me ahoga. No podía dejar de llorar, lamentándome por la facilidad con la que había cometido abusos entonces y el modo en que había racionalizado mi comportamiento. Me había permitido hacer todo lo que me daba la gana, porque yo era quien ganaba mucho dinero y pagaba las facturas. Podía decirles: «Si no te gusta lo que hay, lárgate.» Y, por supuesto, lo hacían. Y luego yo me decía que me daba igual, porque alguien con dinero siempre puede encontrar otra compañera. Pero no puedes volver a encontrar siempre el amor, ni a alguien que esté a tu lado cuando el cáncer te invade.

Durante ese periodo de silencio, Paul ideó un nuevo plan de vida. Decidió contratar a otro presidente para la compañía. Así tendría tiempo para preguntarse: «¿Hacia dónde voy de aquí en adelante?» Entre otras cosas, Paul se volvió más accesible y más respetuoso con su personal. También se volvió más respetuoso con la vida en general, pasando a verla no como algo que estaba a su servicio sino como algo a lo que sería grato servir para recuperar la salud. Paul se dedicó más a descubrir su vida interior de lo que se había dedicado a la tecnología y la diagnosis informáticas.

En la actualidad está más sano que nunca, y sus relaciones también son saludables. Paul considera el mundo un lugar al que aportar y no del que tomar, un lugar para vivir la belleza y lo asombroso, no sólo un lugar de posibles ventas. No podría haber imaginado nada de eso antes de enfermar; habría estado fuera del alcance de su capacidad de análisis racional. Paul sigue siendo un hombre de éxito en lo material, porque ha descubierto que para llevar una vida llena de sentido no hace falta hacer voto de pobreza, pero hacer cosas por los demás es ahora una parte tan importante de su vida profesional

como lo era antes ganar dinero. Me dijo:

Detesto decir esto, pero no me parezco sólo al Hombre de Hojalata, también me parezco a Scrooge. Tengo la sensación de que me enseñaron mi posible futuro y me dieron la oportunidad de sanar, pero para eso tenía que convertirme en una persona generosa y cariñosa. Ahora pienso en ello constantemente, porque si ésas eran las condiciones para que sanara, ¿qué dice eso acerca de la esencia del universo? ¿Es el universo —es Dios— esencialmente amor? Para mí, la respuesta es que sí, y ésa es la mayor verdad «más allá de la razón» que extraigo de mi experiencia personal.

La historia de Ann: una crisis de gestión personal

Solemos considerar que la abundancia económica permite hacer determinadas elecciones liberadoras. Al mismo tiempo mucha gente considera que el enriquecimiento es el antagonista de la conciencia porque cree que el individuo centrado en el dinero carece de espiritualidad. Ésta es una asociación que se debe a la arraigada creencia de que para ser una buena persona no puede uno adentrarse en aguas financieras. Nuestra cultura nunca ha alcanzado un acuerdo con estas conflictivas creencias acerca de Dios, el dinero y la riqueza. Algunas personas a las que he conocido por mi trabajo tienen alguna variante de este mismo conflicto, a pesar de su comodidad financiera. Esto puede, sin duda, ser un factor determinante a la hora de dar o no el salto para ser congruentes con su yo intuitivo, que para mí determina una vida llena de sentido.

He hablado con muchas personas que, mientras se enfrentan a una enfermedad grave o a una crisis vital, siguen en una situación tóxica por culpa de sus temores económicos. A veces hay que tomarse en serio los asuntos económicos, claro, pero demasiado a menudo la gente está tan poseída por su necesidad de seguridad física que empieza a creer que su elección más racional es la menos arriesgada. Una razón de peso por la que la gente no sana es que se fija sólo en las rutas seguras para recuperar la salud, a pesar de que es una verdad que la verdadera curación raramente sigue un camino seguro. Por seguro me refiero al camino que aporta menos cambios al entorno vital de uno. Pero la curación suele ser una experiencia de todo-o-nada, incluso si ese todo-o-nada pertenece al ámbito de la dinámica tóxica de determinadas relaciones. Eso es, no deberías entender que estar más en armonía con tu naturaleza intuitiva depende de la seguridad económica o de si se tomarán bien los demás tu despertar a una vida emocionalmente saludable. Muchos creen que, si consiguen seguridad económica, luego ya podrán «permitirse» hacerle caso a su intuición. Sólo entonces podrán comprender lo que deben hacer en esta

vida. Sin embargo, el dinero es irrelevante para tu capacidad de interactuar con el mundo que te rodea, aplicando valores que te confieren poder y están de acuerdo con la verdad.

No necesitas dinero para irte de casa, ni los recursos para incendiar el mundo, para experimentar la profunda transformación mística de la que estoy hablando. Ese momento de iluminación interior puede llegar y llega para muchos que se quedan con la familia y, como resultado de su extraordinario viaje personal, todo el mundo es bendecido. Así fue en el caso de Ann, que sufría un dolor de espalda que le impedía moverse. Para aliviar el dolor, había pasado por una intervención quirúrgica en la columna vertebral, que por desgracia no sirvió de nada. No se curó hasta que fue capaz de transformar su necesidad de ser la fuerza controladora de su familia y de su entorno de trabajo. En el proceso, descubrió el «significado de lo significativo».

El control era el lenguaje de Ann, y como tenía estilo y carisma, sus métodos de control eran particularmente difíciles de cambiar. Era siempre la que se ocupaba de organizarlo todo y a todos, y puesto que muchos prefieren que les digan qué hacer a tener que organizar las cosas ellos, solía ser bienvenida. Aunque Ann trabajaba como directora de recursos humanos de unos grandes almacenes, consideraba que su trabajo consistía realmente en imponer su opinión a todos los empleados.

En casa, Ann todavía era más controladora con su marido y sus hijos, e insistía en que todo en casa funcionara según sus directrices, tal como ella quería. No abusaba verbal ni físicamente, pero no había modo de abordarla cuando se trataba de negociar las normas de casa. Cuando sus dos hijos llegaron a la rebeldía de la adolescencia, la familia de Ann empezó a desbaratarse. Era como si los tres hombres, su marido y sus dos hijos, hicieran piña en su contra. Dijera lo que dijera, ninguno le hacía caso, y no tardó en darse cuenta de que había perdido el poder.

Ann había empezado a tener dolor de espalda cuando sus hijos eran pequeños, pero hasta que no fueron adolescentes y empezaron a pasar la noche fuera no alcanzó cotas insoportables. Su matrimonio se había convertido para entonces en poco más que dos personas que compartían una vivienda y los gastos hasta que los niños fueran lo bastante adultos para marcharse de casa. Al final, Ann se sometió a cirugía, que la dejó prácticamente impedida durante la convalecencia en casa. Desde la cama seguía dirigiendo el cotarro, pero hervía de frustración por la lentitud con que sus hijos obedecían sus órdenes acerca de cómo cuidar de la casa y preparar la comida. Una noche explotó y le gritó a su hijo mayor: «¡No soporto cómo me tratáis! ¿Es que no veis lo impotente que soy?»

Ni corto ni perezoso, su hijo le soltó: «¿Y no ves tú que papá va a dejarte, que has destrozado nuestro hogar? ¿No ves que nosotros tampoco podemos quedarnos?»

Según Ann, aquello le llegó al corazón. Sintió un estremecimiento, como de cristal

haciéndose añicos en su interior. «¡Oh, Dios mío, Stephen! ¿Qué he hecho?», le dijo.

A partir de aquel momento consideré a mi familia como lo más preciado de mi vida. Me di cuenta de que había temido tanto perderlos que los había atado con normas y reglas para que no pudieran alejarse de mí, y que lo que querían en realidad era escapar en cuanto pudieran. Le pedí a mi hijo que se sentara y hablara conmigo, que me contara sus sentimientos. Su hermano entró al cabo de unas horas, y luego lo hizo mi marido. Acabamos hablando toda la noche. Mi marido y mi hijo me llevaron el desayuno a la cama esa mañana y todos lloramos como si acabáramos de encontrarnos por primera vez. Me sentía como si me hubieran liberado de algún lugar tenebroso, como si hubiera estado bajo un hechizo que sólo me permitía ver abandono por todas partes. Usaba toda mi energía, todo mi poder, controlando a todos para no estar nunca sola... y de repente iba a quedarme completamente sola. Lo irónico que era aquello me hizo abrir los ojos. Me dije que nunca volvería a hacerles eso a mis hijos ni a mi marido, e iba en serio. Abandoné una forma de ser que me controlaba como a una marioneta. Se había terminado y supe que aquellos tres hombres eran las tres personas más valiosas del mundo para mí.

El dolor de espalda de Ann empezó a mejorar cada vez más rápido a lo largo de las semanas que siguieron. Se despidió del trabajo con intención de buscar otro, porque le parecía que debía empezar de cero. Como parte de su curación, Ann se introdujo en el mundo del yoga, la acupuntura y la medicina energética. Ahora baraja la idea de volver a los estudios para aprender curación complementaria, algo que nunca se le hubiera pasado por la cabeza antes de su enfermedad.

No me interesaba en absoluto la sanación. Pero, aparte de eso, ¿qué posición de autoridad podía ofrecerme ese campo? Yo era una persona, y tal vez sigo siéndolo un poco, que se mueve por la necesidad de tener éxito en el mundo. Antes, pensaba que mi familia sólo podía sentir gratitud por mi ambición y por el apoyo económico que les proporcionaba. Los consideraba poco razonables y unos desagradecidos. Ahora me pregunto en qué pensaba o qué sentía para considerar sólo mi vida importante. Es extraño lo razonable que puedes considerar algo que es, de hecho, tan tremendamente irracional, simplemente porque te conviene en determinado momento.

A Ann no se le ha curado la espalda del todo, pero se da cuenta de que la tiene mucho mejor que si no hubiera cambiado.

Ya no estoy agarrotada, furiosa, tensa, ni constantemente preocupada por conseguir salirme con la mía. Toda esa presión ha desaparecido y mi espalda lo nota. También sé que antes nunca habría entendido a qué te referías cuando intentabas razonar conmigo sobre la tensión y el dolor de espalda, simplemente porque no habría querido. No estaba preparada. Tienes que estar dispuesta a vivir más profundamente. Eso no es algo de lo que se pueda simplemente hablar. Me hizo falta sufrir un dolor espantoso para estar dispuesta a examinar lo que estaba haciendo con mi vida.

TU DIARIO: EXPLORANDO EL SENTIDO Y EL PROPÓSITO

Como Ann y muchas otras personas descubren, la búsqueda de una vida rica y significativa nunca ha sido un regalo ni un don. Es responsabilidad nuestra hasta qué punto queremos entender los sucesos y las relaciones que llenan nuestra vida. El sentido y el propósito se deducen de las preguntas que nos detenemos a plantearnos acerca de por qué hacemos lo que hacemos. Y, más allá de esas preguntas, tenemos que proponernos un curso de acción que exprese en forma física las profundas verdades acerca de nosotros mismos que articulamos en ejercicios como éstos. No basta con que lo vivas «sobre el papel» o te lo imagines. La curación o la transformación tiene que cobrar forma, tiene que pasar de las ideas a los hechos. Muchos se quedan en las ideas porque aportan una apariencia de cambio, pero en realidad nada cambia nunca sin la segunda parte de la ecuación, que consiste en hacer una elección valiente.

Considera las siguientes preguntas como ejemplos de aquellas sobre las que puedes reflexionar mientras te fijas en lo que aporta sentido y propósito a tu vida. Aparta una parte de tu diario y espera a revisar estas preguntas pasados unos días o unos meses, aunque continúes escribiéndolo. No te des prisa en responderlas, y prepárate para que cambien a medida que te las plantees desde nuevas perspectivas.

- Observa en qué inviertes el tiempo a lo largo del día: ¿Cuánto de lo que haces contribuye a dar sentido a tu vida? En concreto, ¿qué aspecto de esa ocupación le aporta sentido y propósito?
- Si lo que haces no tiene ningún propósito para ti, entonces te enfrentas a la decisión de cómo actuar, empezando por esto: «¿Qué necesito dar a los demás en este momento de mi vida para sentirme útil?»
- Redacta una lista de tus prioridades, luego déjala a un lado y escribe la de lo que en realidad gobierna tus acciones: trabajo, horarios, reuniones. Con qué frecuencia dices: «Si tuviera tiempo me gustaría...» Nombra aquellas cosas que te gustaría hacer si tuvieras tiempo, incluyendo personas con las que pasarías un rato.
- ¿Mejoraría tu calidad de vida hacer lo que te gusta y estar con la gente a la que quieres? Muchas personas posponen reservar tiempo de sus apretados horarios para comer o cenar de vez en cuando con sus seres queridos o con los viejos amigos, diciéndose que no es práctico ni razonable, dado su volumen de trabajo. Pero precisamente por eso deberías realizar esos extravagantes actos de amor. Desafía esa voz de la razón que siempre te está diciendo que evites lo espontáneo y lo intuitivo. Escucha y sigue tu voz intuitiva de vez en cuando. Aprende a confiar en ella.
- Escribe lo que imaginas cuando piensas en tu vida. Imagina otra vida presionando contra el fino velo que hay entre tu yo razonable y tu yo salvaje e irracional, la persona que imaginas que serías «si al menos...». ¿Si al menos, qué? ¿Qué imaginas? ¿Qué intuyes en esa órbita de posibilidades que rodea tu cuerpo físico? Bien puedes pensar: «Oh, nunca podría hacer eso, no de verdad», porque lo que

imaginas no te parece razonable. Pero ¿quién sabe la persona que se esconde en ti, la persona todavía por probar o por liberar en esa búsqueda arquetípica de sentido y propósito?

- Si te has visto impulsado a reflexionar sobre el sentido de tu vida a causa de una enfermedad, plantéate esa dolencia como un pasadizo que ha roto todos tus lazos con las viejas heridas y la negatividad. Tienes que centrar tu atención en el presente, en lo que eres hoy y en lo que tienes para contribuir a tu mundo como fuente de sabiduría creativa.
- Reflexiona sobre todo aquello que has aprendido a lo largo de la vida... no sobre lo que has hecho mal ni a quién has herido. La sabiduría es el ingrediente fundamental. Junta lo aprendido orando y meditando, como si recolectaras manzanas en una cesta. Luego imagina cómo se extiende la senda hacia el modo en que mejor puedes usar esa sabiduría. Alimentar esta visión espiritual crea una alquimia interior que sustenta la curación del cuerpo físico.

La búsqueda de una vida con sentido tiene muchas formas de expresión y muchas motivaciones. La enfermedad y las crisis personales son dos de las razones por las que puedes verte empujado a reconsiderar el propósito, los valores y la dirección de tu vida. Esta búsqueda, como atestiguan las historias de Paul y Ann, puede adoptar diversas formas. La clase de búsqueda más ardua, sin embargo, es la que san Juan de la Cruz reveló en su conocida obra *Noche oscura del alma*. Para muchas personas, la experiencia de enfermar y el largo camino hacia la recuperación ha sido una especie de «noche oscura». Para algunas, la noche oscura era exactamente lo que necesitaban para curarse. Éste es otro de esos «misterios místicos» que están fuera del alcance de la razón, y será el tema de nuestro siguiente capítulo.

4

La tercera verdad: navegar con valentía por la noche oscura del alma

He escrito largo y tendido acerca de los arquetipos y el papel que representan en nuestra vida. Aunque suelo referirme a ellos como personificaciones de determinadas formas de ser y actuar humanas —como la Niña, la Madre, el Guerrero, el Héroe, la Víctima, el Saboteador—, también los considero, como hizo Carl Jung al describirlos, fuerzas impersonales, como Dios y el Diablo o la Muerte y el Renacimiento. Los caminos iniciáticos de cualquier parte del mundo incluyen los arquetipos de la Muerte y el Renacimiento así como el viaje del Héroe. El camino de la curación no es una excepción. Como todos los demás viajes, la búsqueda individual para conseguir la curación es un principio que apunta a merecer una vida renovada, guiado inconscientemente a través de una progresión natural de etapas. El viaje empieza con la necesidad de encontrar una explicación lógica a por qué se ha instalado en nuestra vida la enfermedad o la crisis. A medida que se hacen más evidentes, es decir, a medida que la enfermedad o la crisis empieza a permear el mundo ordinario del buscador, éste se pone automáticamente a pensar acerca de lo que tiene realmente valor; en esta etapa emocional es cuando el examen del sentido y el propósito es más significativo. Al final, la crisis o la enfermedad penetra todavía más profundamente, más allá del alcance de su mente y su corazón. En determinado momento, cada persona entra en la etapa del proceso de curación descrita inmejorablemente como «la noche oscura del alma».

Muchas personas a las que he conocido y que se han curado de una enfermedad o han superado una crisis vital no sólo han experimentado una noche oscura, sino que también han encontrado el modo de navegar por ese angustioso estrecho. Todas ellas se encontraron en las profundidades de sus tinieblas internas, sintiéndose completamente impotentes y abandonadas. Todas ellas encontraron una salida, o, como señala más de una, les indicaron una salida. Describiéndome esta etapa, un hombre llamado Roger, que padecía un cáncer, dijo que el peor momento del día para él era a última hora de la tarde, cuando el sol se ponía y la gente se marchaba a casa. Tenía desde hacía mucho la costumbre de salir con amigos después del trabajo, pero ya no podía debido a la enfermedad. Su depresión se volvía más opresiva a esa hora, como si el vacío y la

desesperación se hubieran convertido en sus compañeros de cena.

Una noche, Roger se puso a sollozar. Se decía: «Ya no puedo más.» Entonces una voz interior le dijo: «Sí, tú puedes vencer esta enfermedad.» No sabía de dónde procedía esa voz, pero inmediatamente se calmó, se centró y se sintió esperanzado por primera vez.

Me aferré a la esperanza con todas mis fuerzas y fue creciendo día a día. Seguí reviviendo aquella experiencia una y otra vez. Sabía que aquella voz no procedía de mí, de mi mente. Procedía de otro lugar, quizá del cielo. Todo lo que sé es que, en cuanto tuve esperanza y practiqué mi propia versión de la espiritualidad, dejé de compadecerme de mí mismo. Dejé de luchar con lo que me estaba sucediendo. Y, al cabo de poco, empecé a sentirme mejor. Nadie esperaba que me recuperara del cáncer, pero remitió, y desde entonces estoy bien.

A menudo oigo a personas hablar acerca de atravesar una noche oscura. Es una frase corriente que mucha gente usa para describir lo que es soportar un estado prolongado de depresión o de aislamiento, por ejemplo. Muchas de esas personas, incluidas muchas de las que conocí en el curso de mi búsqueda curativa, desconocían que el término «noche oscura», referido a una experiencia de transformación, procede de un poema del mismo título, obra del místico español del siglo XVI san Juan de la Cruz. Si escucharon alguna referencia al hecho y no lo recordaban o lo asimilaron del inconsciente colectivo, lo que puede ser, porque la «noche oscura» se ha convertido en el arquetipo de la transformación del alma, en realidad no supone ninguna diferencia. Que tanta gente se sirva de una expresión mística para describir su crisis personal o psicológica no me sorprende, porque esta experiencia clásica, en otro tiempo contenida entre los muros monásticos, ha evolucionado hasta ser una experiencia igualmente idónea para la conciencia de nuestra época. Es importante señalar, no obstante, que estas crisis emocionales y psicológicas que son el distintivo de la senda mística se parecen mucho al estrés común y corriente, aunque la guía que requieren de alguien experimentado es bastante específica. Mientras que la depresión clínica se trata normalmente con terapia y medicación, medicar la crisis espiritual de la noche oscura del alma puede ser contraproducente en extremo. La noche oscura no es una experiencia que haya que tratar, sino una que hay que estudiar y entender como una progresión de la autorrealización y la iluminación, en el sentido más profundo, de lo que significa conocerse a uno mismo.

Varios factores han influido en el modo en que la noche oscura del alma se ha convertido en parte del tejido de lo que he llamado la cultura del conocimiento. En

primer lugar, nuestra cultura se ha abierto espiritual y psicológicamente, y buscamos activamente nuestro desarrollo interior. Igualmente importante es que podemos acceder más fácilmente a la literatura sagrada de todas las tradiciones, antes arcana. Además hemos introducido en nuestra vida las prácticas espirituales, incluidas diversas formas de meditación y yoga, que antes estaban reservadas a practicantes avanzados de *a-s'rams* y monasterios. Todos estos cambios sociales son el síntoma de que una sociedad ha despertado a su vida interior.

Pero, sin duda, una de las principales razones por las que la experiencia mística se ha abierto camino en nuestra cultura contemporánea está directamente relacionada con la orientación centrada en la sanación del movimiento de la consciencia humana. Durante los últimos cincuenta años, muchos de los que buscaban modos más conscientes de sanar estaban interesados en aprender cómo aprovechar el poder de sanar para curarse y curar a otros. Aunque muchos estaban motivados por un genuino interés y pasión por la sanación, cruzar este umbral hacia el misterio del yo interior, incluso por el bien de la curación, era no obstante también un corredor hacia el interior del alma. Pocos, hay que reconocerlo, tenían interés en perseguir la curación porque era un camino hacia la iluminación mística. Pero esa necesidad de experimentar el poder de curar elevaba el interés por la curación al nivel de cómo la curación trabaja en armonía con las leyes místicas así como con las leyes físicas, y era precisamente esta «apertura» a las leyes místicas lo que requería una profundización de nuestra espiritualidad colectiva, individuo a individuo, grupo a grupo, nación a nación. El buscador, aunque buscaba el conocimiento de la curación, sin saberlo estaba llamando también a la puerta de la transformación mística.

En una experiencia mística el individuo atraviesa las puertas de la razón para encontrarse directamente con la naturaleza de Dios. Del mismo modo, el deseo de canalizar el poder para curar eleva la experiencia del sanador a niveles místicos. El sanador invoca una fuerza divina —una fuerza que está más allá de la razón— para interferir en las leyes de la naturaleza en favor de la persona que necesita curarse. La persona más conocida por hacer esto fue Jesús, el más grande sanador cósmico de la historia.

La creencia en que el espíritu que llevamos dentro es capaz de regenerar el cuerpo físico se basa en la verdad. El espíritu puede curar el cuerpo, la mente y el corazón. No sólo puedes curarte tú, también puedes canalizar la gracia curativa hacia otro. El modo en que se produce la curación es una mezcla de misterio y «razonamiento místico». Lo que quiero decir es que la curación puede ser entendida como la consecuencia natural de alimentar la conciencia espiritual. Necesitamos comprender que hay un orden natural de los sistemas de la vida en esencia armonioso; las leyes que gobiernan el universo son

constantes y operan según un código de armonía y equilibrio. Dichas leyes gobiernan dentro de nosotros y a nuestro alrededor, tanto a nivel microcósmico como macrocósmico. En la esfera curativa, como tú reconoces y está en armonía con las leyes que te gobiernan, el resultado es el equilibrio. Y ese equilibrio fomenta un sistema saludable en ti, hasta el punto que eres capaz de recuperar la salud. El misterio es que en algunos casos, como he podido ver, hay personas capaces de recuperarse por completo incluso cuando la medicina convencional ha llegado a la conclusión de que su enfermedad es incurable. Eso es porque los médicos tratan la enfermedad de fuera adentro, en lugar de hacerlo de dentro afuera. En cierto sentido, eso es todo lo que los médicos pueden hacer, porque un simple médico no puede controlar el modo en que uno navega por la noche oscura del alma o se enfrenta a obstáculos como el perdón o la rabia. Esas cosas son los «misterios interiores» que los médicos y los terapeutas no tienen modo de calibrar, no más que los pacientes. Pregúntale a alguien lo que tardó en perdonar a alguien y lo más probable es que te responda: «No lo sé.» Este elemento de misterio añadido al razonamiento místico permite que las curaciones extraordinarias sucedan, porque el espíritu genera de forma natural la gracia de sanar el cuerpo físico, al igual que es natural para el cuerpo activar su propio sistema inmunológico en cuanto se presenta una crisis.

El viaje curativo, por tanto, consiste en buena parte en lograr el equilibrio que permite que la gracia fluya. Estamos preparados para esa gracia curativa de manera similar a cómo el Sanador Herido arquetípico^[1] está preparado para curar a otros infligiéndose antes una herida que lo moldea. La experiencia de la noche oscura es esa herida que allana el camino.

1. Hércules hiere accidentalmente a Quirón, el centauro, en una pata, con la espada que había usado para matar a la Medusa y que, al estar impregnada con la sangre de ésta, era mortal. Quirón, puesto que es hijo de un dios, no muere, pero queda marcado por una herida que le causa dolores insufribles. Según el mito, buscando una cura para su mal el centauro descubre la medicina. Es la paradoja del sanador herido, capaz de curar a otros pero no a sí mismo. (*N. de la T.*)

EL VIAJE CURATIVO DE LA NOCHE OSCURA

Para apreciar el viaje formativo de la noche oscura como parte de tu curación personal, antes tienes que entender su estructura básica. La situación que llevó a Juan de la Cruz a componer su poema *Noche oscura del alma* fue también seguramente el catalizador de su transformación mística. Lo destacado de este tipo de crisis vital es que es una de las que más miedo da afrontar: ser impotente en una circunstancia que sabes que es completamente injusta. Juan de la Cruz (1542-1591) fue un carmelita español que, a los veinticinco años, ejercía de director espiritual de santa Teresa de Ávila. Teresa animó a Juan a participar en sus planes para reformar la orden carmelita, pero los intentos de reforma de éste indignaron a sus superiores. En diciembre de 1577, después de negarse a seguir las órdenes de sus superiores, aunque más probablemente por sus intentos de reformar la vida de los carmelitas, Juan fue apresado y encarcelado en Toledo. Le encerraron en una habitación de un metro y medio por tres metros, debajo de una escalera que antes se usaba como letrina. Sacaban a Juan cada día de su encierro para golpearlo delante de la comunidad durante el almuerzo. Estaba hambriento, humillado y tenía que soportar el frío por falta de abrigo suficiente. Soportó este tormento nueve meses antes de conseguir escapar y refugiarse en el convento de Teresa.

Durante su cautiverio, aunque muerto de hambre, apaleado y medio muerto, Juan de la Cruz fue, sin embargo, capaz de tener un momento de iluminación y darse cuenta de que tenía que trascender las circunstancias quebrando la conciencia normal si no quería que la carga de la injusticia y de la tortura lo aplastara. Para él, un místico católico, eso implicaba escoger el amor y el perdón en respuesta al odio opresivo si no quería que ese odio le consumiera a él. Reconociéndose incapaz de alcanzar un amor tan intenso por sí solo, Juan oró para que el amor de Cristo le invadiera. De algún modo, experimentó una profunda erupción de amor en medio de la desesperación, la injusticia y la angustia.

Durante este periodo escribió *Cántico espiritual*, basado en el Cantar de los cantares bíblico, en el que expresa su amor por Cristo usando la metáfora del mutuo amor de una novia (el alma) y un novio (Cristo). Lo escribió en el papel que le colaba en su celda uno de los frailes que lo custodiaban. Algunos años después de su fuga, Juan escribió su famoso poema *Noche oscura del alma*, así como un extenso comentario sobre el mismo (aunque murió sin haberlo terminado) en el que detallaba la progresión de la noche oscura e identificaba los síntomas que indicaban cuándo uno está entrando en ella. Aunque Juan escribió hace quinientos años acerca del profundo viaje espiritual, el patrón arquetípico que describe acerca de cómo y por qué alguien experimenta la noche oscura sigue intacto, en particular para quienes han buscado activamente cualquier forma de

curación interior o de camino espiritual personal.

Cuando aplicamos el patrón de la noche oscura del alma a la curación, vemos que es un brillante mapa místico que delimita claramente los dominios del ego y del alma. Ese mismo «mapa de carreteras» aporta también una manera de entender la dinámica de la curación. La diferencia entre el dominio de los sentidos y el del alma, como Juan de la Cruz los define, corre paralela al modo en que nuestro ego se ahoga en la experiencia de la humillación y cómo nos embarga el deseo de hacer que otra persona sufra porque hemos sufrido nosotros. En lo más hondo de nuestra alma, descubrimos la verdadera fuente de nuestro dolor, que es nuestro deseo de causar dolor porque lo hemos experimentado nosotros. Nos sentimos con derecho a ser recompensados porque hemos sufrido y, si esta recompensa no llega pronto, ya sea en forma de un tratamiento especial o de reconocimiento o de una vida más fácil con ciertos privilegios, entonces haremos sufrir a alguien por ello. Incluso si no queremos conscientemente hacer sufrir a otros, encontraremos a alguien a quien castigar igualmente por nuestro dolor y nuestra falta de reconocimiento y de recompensa. Si no obtenemos eso en poco tiempo, castigaremos a alguien... ¡oh, sí que lo haremos!

En los vastos, profundos, secretos y silenciosos recovecos del alma, descubrimos por qué: ¿por qué deseamos que otro sufra, transferir nuestro sufrimiento a otro? ¿Por qué nos vemos impelidos a transmitir ese deseo a la siguiente generación, de padres a hijos, de nación a nación? El ego no puede soportarlo. La noche de los sentidos, la noche del ego, sólo nos da razones para justificar nuestros actos. Para sanar verdaderamente, tenemos que ir más allá de nuestro ego y sumergirnos en lo más profundo de nuestra alma, en nuestras oscuras pasiones, a fin de examinar la fuente de nuestros actos y nuestras elecciones. El modo en que Juan de la Cruz distingue entre el dominio de los sentidos y la acción, y el reino del alma y sus pasiones me desveló un misterio que llevaba años estudiando.

La noche activa: el fracaso de los sentidos (ego y razón)

La noche oscura del alma pasa por dos etapas: la noche activa y la pasiva. Cada etapa posee características distintivas y tiene su propósito. Juan de la Cruz describe la «noche activa» como una experiencia durante la cual los sentidos físicos fracasan. Por sentidos se refiere a las fuerzas de la razón, la lógica, la mente y el mundo tal como lo conoces. ¿Por qué motivos es dicha experiencia necesaria? El fracaso de los sentidos es una crisis de poder. Como viajero en la oscuridad, te encuentras en condiciones que eres incapaz de domeñar, arreglar ni vencer. Al contrario, las circunstancias son más poderosas que tú.

A veces entramos en una oscuridad tan absoluta que sentimos una ausencia total de emoción. Juan de la Cruz llamó a esta etapa «de purificación». Es una de las cinco etapas clásicas de la experiencia mística tal como la describen Evelyn Underhill,^[2] una de las primeras y más perspicaces estudiosas del misticismo, y otros autores. Durante la etapa de purificación, en palabras de Juan de la Cruz, encontramos las «imperfecciones» del yo, «donde tanto los buenos como los malos hábitos son dominados y de este modo [...] purgados». Para la mente moderna, la idea de «purificación» no tiene lógica; es un término arcaico, medieval, aplicable a la experiencia mística, pero de escaso valor para nosotros. Ni siquiera somos capaces de imaginar que un camino que ya existe en nuestro interior vaya a despertar a consecuencia de una crisis vital o en respuesta a un conflicto interno que nos ha llevado a una encrucijada. La idea en sí nos resulta incomprensible. Sin embargo, ese camino interior era un regalo para místicos como Juan de la Cruz y Teresa de Ávila, como lo era para los grandes maestros espirituales. Todos ellos entendían que la naturaleza incongruente y caótica de la vida al final lleva a la persona a una crisis en la que las limitaciones del ego requieren los recursos del alma. Esta verdad permanece en cada uno de nosotros como estaba en esos grandes místicos que vivieron hace quinientos años o más incluso. Que vivieran apartados del mundo y experimentaran este fenómeno interior con tremenda sensibilidad se debía únicamente a su llamada espiritual, no a la exclusividad del camino, que está abierto a todos nosotros.

Juan de la Cruz llevó a sus hermanos carmelitas a navegar por la noche oscura del alma abrazando su propósito, cooperando con la necesidad de purgarse de sus «imperfecciones». Buda habría llamado a las imperfecciones «distracciones»: una ilusión, un temor que te domina. A lo mejor tienes una ambición que te consume tanto que eres ciego a las consecuencias de las ideas y los actos que emprendes para conseguir tu objetivo. La necesidad de ganar siempre, de tener siempre razón, es también otra clase de imperfección que nos hace herir a los demás tanto como nos hiera. Consolidamos estos patrones comportamentales mayormente debido a la necesidad de ejercer el poder y el control en el mundo. Casi siempre, esos patrones o hábitos tienen su raíz en el miedo, y por tanto crean miedo o hieren a su vez, porque el miedo sólo genera miedo. La purga, durante la activa noche oscura, según san Juan de la Cruz, hace que nos enfrentemos con esos hábitos de comportamiento basados en el miedo. El ego y la razón nos hacen creer que nuestra vida está a nuestro cargo. Enfrentarse a la verdad de que en realidad lo que nos controla es el miedo, como a marionetas que penden de hilos invisibles, es tremendamente humillante. La oración, el silencio y la gracia son esenciales, añade, porque a medida que la oscuridad desciende sobre nosotros la atmósfera puede llenarse de sentimientos de impotencia.

La noche activa: aplicada a la curación

Tras el diagnóstico de una enfermedad o en una crisis personal que desestabiliza la vida, un individuo se ve arrastrado automáticamente a un proceso de evaluación interior. No hace falta que nadie le diga: «Será mejor que pienses en lo que acaba de sucederte.» Aunque no queramos pensar en ello, la evaluación interior da comienzo, porque forma parte de nuestro mecanismo natural de curación. Al igual que el organismo tiene sistemas que reaccionan a los daños físicos automáticamente, como la respuesta inflamatoria, la psique y el alma responden a una crisis revisando qué sistemas han fallado y permitido que la crisis se declarara. Queremos saber qué ha ido mal. ¿Cuándo empezaron a funcionar mal los sistemas de nuestra vida? ¿No vimos los indicios o, simplemente, no quisimos verlos?

Este examen pasa de las cuestiones de la razón a las cosas del corazón, en las que el foco se sitúa en buscar cuáles son las necesidades que hay que reparar y sanar. Examinamos relaciones personales, valores, elecciones, arrepentimientos y prioridades durante esta etapa, porque hay algo en una crisis vital que nos lleva automáticamente a querer revisar nuestro orden de prioridades. Parece un protocolo estándar de nuestro sistema curativo: para curarse, el paciente pasa de seguir las órdenes del médico a organizar un equipo de soporte emocional. Nos implicamos en este proceso curativo en parte porque, como parecen indicar los estudios, la curación exige que examinemos los patrones de estrés que influyen en la enfermedad. Pero nuestras terapias curativas también se basan en una necesidad arquetípica más profunda de someternos a un proceso de purificación en cuanto nos damos cuenta de que pasamos por una crisis.

Al principio de mi carrera como médica intuitiva, creía, como muchos otros, que si la gente llega a la «raíz» de su estrés emocional o psicológico, entonces la enfermedad está curada al 90%. El resto dependerá de una buena alimentación, un puñado de vitaminas y un poco de ejercicio físico diario. Aprendí también leyendo sobre medicina intuitiva que había tantos patrones de estrés como personalidades. Pero lo que todo el mundo comparte es la necesidad de purgarse de las heridas, los traumas emocionales y los recuerdos de épocas duras o de relaciones abusivas. Las cosas de las que uno se arrepiente también hay que resolverlas, y la curación requiere que no sólo miremos quién nos hirió, sino a quién hemos herido nosotros. Aprendí que el perdón es esencial y que la incapacidad para perdonar es tan dolorosa como la herida en sí. Pero, a pesar de ello, el perdón sigue siendo para la mayoría el peor obstáculo.

Dadas todas las opciones curativas disponibles y el flujo de investigación que continuamente valida las conexiones entre los patrones de estrés y el desarrollo de las enfermedades, preví que la cantidad de gente que conseguiría el objetivo de curarse iría en aumento. Al menos conseguirían grandes avances para vencer la depresión, el dolor

crónico, la fatiga debilitadora y el cáncer recidivante. Fueron dándose algunas curaciones como resultado de los enfoques médicos coadyuvados por el auge de las modalidades curativas integrativas. Sin embargo, lo que el entusiasmo inicial del movimiento holístico sugería era que tratar a la persona como un todo abriría caminos hasta el momento desconocidos a la curación, porque por fin estaríamos atacando todas las facetas de la causa de una enfermedad.

Cuando el prometido chorro de curaciones holísticas no se tradujo en cifras significativas, escribí un libro titulado *Why People Don't Heal and How They Can* [*Por qué la gente no se cura y cómo puede hacerlo*]. En él, trataba un síndrome pernicioso al que llamé «heridosis». Me refería a la tendencia que tienen las personas a servirse de sus heridas como una especie de poder en la sombra, de manera que la curación les resulta una perspectiva poco atractiva. Carl Jung usaba el término «sombra» para referirse a la parte de la psique que consideramos inaceptable y que, a propósito, aunque en mayor o en menor medida inconscientemente, mantenemos oculta. En este sentido, la mayoría de la gente no se da cuenta de cómo usa el papel de víctima —de incesto, de una familia disfuncional o quizá de algún achaque físico— para sacar provecho más de una vez. Me sorprendió comprobar cuánta gente creía que curarse implicaba perder cierta clase de poder que estaba acostumbrada a usar como «moneda social». Manipular o controlar a los demás usando la enfermedad o el sufrimiento propios, por ejemplo, era —y sigue siendo— tremendamente efectivo para quienes no pueden ser francos en sus interacciones. ¿Cómo discutes con alguien que sufre dolor? Así que, si el dolor es el único poder que tiene una persona, la curación no es una alternativa atractiva. Me di cuenta de que sanar no consiste únicamente en superar una enfermedad. La recuperación de la salud es una compleja progresión hacia el estado de reforzamiento personal. Durante la recuperación uno pasa de la vulnerabilidad a la invencibilidad, de ser víctima a ser vencedor, de espectador silencioso a agresivo defensor de las fronteras personales. Completar esa carrera hasta la meta es una tarea ardua donde las haya. De hecho, abriendo la psique y el alma al proceso curativo, el viaje de la mejora se prolonga a uno de transformación personal.

El campo de la curación se hacía más complejo a medida que continuaba trabajando con la gente a lo largo de los años. Muchas personas estaban «a medio camino». Habían llegado al punto de desenterrar sus heridas, sus recuerdos de abusos y los patrones ocultos que continuaban rondándolos, pero sin embargo no conseguían vencer sus afecciones cutáneas, la depresión, el dolor crónico, las dolencias cardíacas, la fibromialgia ni el cáncer.

Una mujer a la que conocí había tenido cáncer de mama y se había sometido a una mastectomía y, posteriormente, a quimioterapia y radioterapia. Optó de inmediato para

curarse por seguir una dieta adecuada, buscar orientación espiritual y otras prácticas que le pareció que le serían de utilidad. Su cáncer estuvo en remisión durante dieciocho meses, tras los cuales apareció otra masa maligna. Tuvo que volver a pasar por el programa de quimio y radioterapia. Esta vez, su fe en su capacidad para sobreponerse no era tan fuerte, pero aun así insistió en su opción. Le pregunté qué opinaba de su enfermedad. «No estoy verdaderamente interesada en el motivo por el cual tengo cáncer —me dijo—. Eso no me sirve. Lo que me interesa es eliminarlo. Creo que, si quiero curarme, me curaré y, si no quiero curarme, no. Quiero vivir, pero no le encuentro ningún sentido a recapitular y pensar en el pasado.»

Al final se curó por completo de su segundo cáncer y, un año más tarde, le diagnosticaron cáncer de piel. Y lo combatió, pero siguió sin querer comprender su origen. Aunque la curación es un misterio, ¿podría decirse que no lo intentaba con la suficiente fuerza? No puedo evitar preguntarme si había algo que no hacía que debería haber hecho y por lo que el cáncer, como el de tantos otros, reaparecía. He visto situaciones como la suya de vez en cuando, casos de personas que casi se curaban pero que volvían a recaer. La frustración de tener que preguntar por qué era indescriptible.

Entonces encontré la obra de Teresa de Ávila, o lo que yo llamo mi «experiencia de Teresa», que me condujo al ámbito de la curación como experiencia mística. La pieza que me faltaba era el poder de la gracia. Desde que asimilé el «razonamiento místico» en mi conciencia y me puse a enseñar el trabajo de Teresa y ahora el de Juan de la Cruz, he visto curaciones completas y permanentes. Como he dicho en el primer capítulo, algunas de las curaciones fueron instantáneas y otras se dieron a lo largo de meses, pero ninguna de esas personas ha experimentado una recaída. Permíteme que sea categórica en esto: su curación nada tuvo que ver con el catolicismo. Esto no es un tratado acerca de cómo curarse mediante enseñanzas católicas. Es más, la mayoría de esa gente no era católica ni se convirtió al catolicismo de repente. La incorporación del «razonamiento místico» era la pieza que faltaba, pero la considero «cósmica» o «espiritualmente arquetípica» más que relacionada con una religión en concreto. Es una verdad universal que ha permeado hasta cierto punto todas las principales tradiciones del mundo, al igual que el principio básico de «no matarás».

Una vez que he captado el razonamiento místico, en particular la obra de Teresa y Juan de la Cruz, me di cuenta de que la mayoría de la gente conduce su proceso curativo en la «noche activa» de la noche oscura. Durante la noche activa identificamos nuestras penas, lo que nos han hecho, aquello de lo que nos arrepentimos, nuestros patrones de estrés, todo lo que está mal. Tal vez arreglamos algunas de nuestras relaciones o intentamos poner remedio a algo de lo que nos arrepentimos, pero pocas veces hacer esos esfuerzos basta para llegar a la verdadera fuente de nuestro sufrimiento o del

sufrimiento que infligimos a otros. Por mucha determinación con la que identifiquemos las heridas del pasado, el proceso de identificación acaba siendo un mero ejercicio de «resolución de un crimen» a menos que completemos la curación con el perdón. Identificar una herida no la cura. La curación debe incluir ir hasta la fuente de por qué luchamos contra el perdón, de por qué queremos herir a otros o de por qué nos aferramos a nuestras heridas esperando que los demás se sientan culpables.

Es en la etapa pasiva de la noche oscura del alma donde encontramos nuestros verdaderos «demonios interiores», a los que se refería Juan de la Cruz como los siete pecados mortales.

La noche pasiva

Más allá del ego y de la razón, más allá de la noche activa, está la fuente de quiénes somos y de por qué obramos del modo en que lo hacemos.

El origen de la palabra «misterio» es indoeuropeo. Su significado era «con la boca cerrada». ^[3] Los misterios del alma, por tanto, no tienen un significado claro y obvio. En sus obras, los grandes maestros espirituales se hacían eco de la verdad que está fuera del alcance del lenguaje y de la razón. Este saber situado más allá de la lógica y del intelecto común nos indica que la existencia del alma y sus enseñanzas, como en la noche oscura del alma, encierra una verdad «nacida» en nuestro interior, en nuestro ADN espiritual. El ego y la razón manejan nuestro comportamiento, pero no son su combustible. El ímpetu procede de otra fuente, de una reserva más profunda y más compleja del yo que late con sensaciones de destino, con impulsos de consciencia intuitiva, con instintos que nos impelen a desarrollar el potencial desde dentro del yo y con el deseo inherente de trascender lo común y corriente. Son impulsos de poder, chispas de fuerzas positivas y negativas que expresan nuestro carisma individual.

Para Juan de la Cruz, el alma era el contenedor de la sustancia fundamental del ser humano, el poder en bruto que requiere refinamiento consciente. Esta esencia de cada cual es la fuerza nuclear de puro amor que sólo espera que Dios la inflame. Pero el camino hacia ese amor nos exige afrontar las pasiones ocultas que impiden el amor desinteresado e incondicional. Según Juan de la Cruz, esas oscuras pasiones —lo que él llamaba los siete pecados capitales— encienden nuestros actos, palabras y hechos perversos: orgullo, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza. Como católico, Juan de la Cruz consideraba que un pecado era un acto negativo que elegimos conscientemente llevar a cabo, a sabiendas de que los demás pueden resultar perjudicados, pero considerando tales consecuencias insignificantes dada la pasión oculta que alimenta

nuestro ego. Dado que es consciente y que nosotros sufrimos u otros sufren con él, es una violación del poder creativo del alma o de su naturaleza y, como tal, no se trata de una simple «equivocación».

Juan ve dicho acto como una violación celestial o cósmica, el verdadero significado arquetípico de un pecado. Un acto consciente negativo interesado, a sabiendas, es también la clase de violación que acumula karma. Limpia estas pasiones oscuras del alma, nos enseña Juan de la Cruz, y lo que queda en el interior de una persona no es sólo la capacidad de amar a los demás sino el deseo de hacerlo.

[2.](#) Escritora inglesa protestante y pacifista de la primera mitad del siglo XX, conocida por sus obras sobre religión y prácticas espirituales, en particular el misticismo cristiano. (*N. de la T.*)

[3.](#) De *mysterion* derivado de *mystes*, «iniciado en ritos secretos», proveniente a su vez del verbo *myein*, «cerrar la boca o los ojos», el cual dio origen también a *mystikós*, la palabra griega de la que procede nuestra «mística». (*N. de la T.*)

LAS SIETE PASIONES OSCURAS Y LA CURACIÓN

Como médica intuitiva, me di cuenta de que nuestro apego a los recuerdos, los temores, las supersticiones procedentes de nuestra herencia religiosa o étnica, o cualquier cosa que drene nuestra energía nos ancla en el «tiempo». Es decir, tales apegos nos obligan a cargar con más peso psíquico en nuestro sistema energético, nuestra mente y nuestro cuerpo emocional, porque tenemos que alimentar estos viejos y negativos hábitos de conciencia con energía a medida que van pasando los años. Piensa en ello en términos de vivir con un «presupuesto energético» del que pagas asignaciones de energía. Como las deudas, que acumulan intereses si no las saldamos, en algún momento la acumulación de hábitos negativos del pasado empezará a consumir la mayoría de tu asignación diaria de energía, dejándote con menos y menos poder con el que afrontar las demandas de tu vida cotidiana: tu salud, tu creatividad, tus relaciones y los sutiles movimientos de las leyes naturales. No te quedará la suficiente energía para participar en, digamos, las exigentes dinámicas de creación de oportunidades para ti mismo o de curación de una enfermedad. En pocas palabras, tu historia negativa crea peso psíquico, y cuanto más peso psíquico acarrees, más tendrás que «esperar» para curarte de algo o, es más, para que algo en tu vida cambie.

Comprometerás la capacidad de tu alma para sanar como vehículo eterno, porque la densidad psíquica o temporal de tu ego literalmente prolonga la duración física de cualquier experiencia, incluidos el sufrimiento, la duración de una enfermedad o el tiempo que tardas en llevar a cabo una transición vital. Aferrarse a las heridas del pasado y a lo negativo de la vida de uno no es simplemente un problema emocional o psicológico; nos drene la energía que necesitamos para reconstruir el presente de un modo saludable y funcional.

Las personas se aferran al pasado durante el proceso de curación por muchas razones. Algunos simplemente se niegan a renunciar a su conciencia sufriente porque sin dolor no tienen otra identidad, no tienen otra manera de imaginar quiénes son en la vida. Otros no son capaces de imaginar una curación rápida; es decir, su imagen del proceso curativo es que necesariamente «lleva su tiempo» y, consecuentemente, han previsto su curación a lo largo de un periodo de años de procesar las heridas lenta y metódicamente. Tales individuos no conciben «ser curados» de su dolor interior en un visto y no visto... aunque eso sea precisamente lo que ellos insisten que persiguen con su trabajo interno.

Desde una perspectiva completamente distinta, más mística, quienes se sienten intimidados por el proceso curativo, y por ello se agarran al pasado como un modo de ralentizar su curación, se enfrentan al desafío mayor de llegar a una encrucijada de

transformación personal. Me he dado cuenta con el tiempo de que, independientemente de lo bien que creamos entender lo que debemos hacer para curarnos —incluido perdonar, practicar ejercicio y seguir una dieta sana—, siempre hay otra capa en nosotros que combate el proceso de curación. Una vez más, luchamos contra una parte de nosotros que desafía la gravedad yendo «más allá de la razón», pero que reside a la sombra de la razón. Suelo referirme a la parte de nosotros que pone en peligro nuestra curación como al arquetipo del Saboteador pero, hasta que miré a través del cristal de la noche oscura, no comprendí plenamente qué impulsa al Saboteador. Es la batalla entre el ego y el alma que se origina cuando estamos en una situación con el potencial para una transformación profunda de nuestra vida.

A veces nos encontramos inmersos en esa batalla por una enfermedad o una crisis vital, y a veces un profundo sufrimiento interior arremete contra nosotros sin que sepamos de dónde procede. Independientemente de qué nos haya llevado hasta ese punto, ya sea una crisis o la decisión de recorrer la senda espiritual, este punto interior es, asimismo, la marca entre lo temporal y lo eterno de nuestra psique. Es el lugar de la psique en que la ley mística y la ley física se fusionan, permitiendo al sanador canalizar una corriente de gracia lo bastante poderosa para iniciar una curación «intemporal», pero aun así en el reino del tiempo físico.

En estas encrucijadas nos enfrentamos a nuestras pasiones oscuras con intención de dismantelar el poder destructivo que cada una en particular tiene en nuestra vida. Las pasiones oscuras son las corrientes ocultas subyacentes que dirigen nuestros actos y nuestra conducta. Ellas alimentan los temores de la psique y nos incapacitan para hacer frente al poder de la verdad. Encontrarnos cara a cara con las pasiones ocultas nos permite comprender lo ilusorio de nuestras experiencias, escenario esencial para una fuente incesante de dramas. Experimentando la esencia de nuestro yo íntimo de un modo tan visceral, estamos en posición de comprender que somos verdaderamente los responsables del poder creativo que el alma contiene. En este momento, nos vemos obligados a abandonar la ilusión de que son los demás los responsables de las dificultades o de las penurias de nuestra vida. Entonces te ves obligado a renunciar al privilegio de culpar a otro o de sentir que tú te mereces. En tu centro interior de poder, te enfrentas a la realidad cósmica de que o bien eres responsable de toda tu vida o no lo eres. ¿Quién si no es el responsable? Si no lo eres tú, ¿quién lo es? Y, si lo eres tú, entonces ha llegado la hora de evaluar lo bien que has usado este poder, la fuerza de tu alma, en actos creativos.

Al igual que existen siete oscuras pasiones, hay siete dones o joyas del alma. Las pasiones oscuras hacen que nos cueste acceder a estas joyas o siquiera reconocerlas, mucho más usarlas plenamente. A menudo la gente me dice que teme tener éxito o que

teme su propio poder. Yo diría en cambio que lo que temen es el poder de sus joyas ocultas, porque son sus verdaderos dones los que auténticamente desbloquean su más elevado potencial divino. La gente teme el modo en que cambiará su vida si realmente se permite entender al «enemigo», sacudiendo las paredes del corazón para dejar espacio a aquellos por quienes nunca creímos que sentiríamos compasión y mucho menos amor. Con estos sentimientos, más hondos, empezamos a ver la verdad más profunda de que somos una sola humanidad. Al comprenderlo se producen cambios interiores acerca de quiénes somos y cómo queremos ser y qué queremos hacer en este mundo de «una sola humanidad».

Vagamos por la vida buscando ese algo especial, esa «cosa» que se supone que debemos hacer o descubrir, cuando todo el tiempo lo que realmente sentimos es el impulso que surge del potencial de esos tesoros. Pero permanecen ocultos en el fondo, dominados por el poder de las pasiones oscuras. Juan de la Cruz evidentemente no menciona los siete chakras cuando se refiere a los siete pecados capitales, ni tampoco lo hace Teresa cuando describe las siete moradas de su castillo interior. Sin embargo, no puedo evitar ver un paralelismo entre los chakras —los siete centros energéticos que penetran los cuerpos físico y etérico en la tradición yogui de la India— y los siete pecados capitales u oscuras pasiones, así como con los siete dones del espíritu. Así que en mi comentario sobre cada una de las pasiones oscuras he incluido los chakras. En el quinto capítulo, en el que hablo de los dones del espíritu, encontrarás una explicación más detallada acerca del modo en que estos centros energéticos conectan con nuestra vida espiritual.

La primera pasión: el orgullo

El orgullo, en su forma solapada, suele llamarse arrogancia. De todos los miedos que tienen una influencia controladora del comportamiento humano, ninguno es tan poderoso como el temor a ser humillado, que es, por supuesto, una cuestión de orgullo. Casi siempre, cuando la gente me habla de sus problemas para perdonar, lo que no puede perdonar es que alguien la haya humillado. El orgullo puede definirse en su faceta positiva como respeto por uno mismo o dignidad, pero eso difícilmente resume lo que este poder engloba en la psique. El orgullo es nuestra más vulnerable terminación nerviosa, porque apunta directamente a nuestro sentido del propósito y de la identidad, a tener un lugar y un papel en la vida. El orgullo es una energía que se percibe como si estuviera adherida al propósito de tu vida, y el propósito de tu vida, supuestamente, debe permanecer impoluto. Tememos la vergüenza y la humillación tan profundamente que

avergonzamos o humillamos a otros simplemente para proteger nuestro orgullo. Evitamos intentar cualquier cosa audaz, incluso si de nuestro esfuerzo puede derivarse un progreso enorme, por temor a que nos humillen. Lo irónico es que esta renuencia a alcanzar cualquier cosa que quede fuera de nuestra «zona de confort» puede hacernos sentir vergüenza de acabar siendo «unos segundones». Por todo su poder innato, entonces, nos cuesta aprender a manejar el orgullo, que se vuelve letal cuando está herido.

Aprendemos de la tribu a estar orgullosos de nosotros mismos, pero es también la tribu la que nos causa nuestras primeras cicatrices de humillación en la más tierna infancia. En consecuencia, el orgullo, tanto en el aspecto positivo como en el negativo, está estrechamente ligado con el primer chakra, al que yo llamo el «chakra tribal». Tradicionalmente, el primer chakra o chakra raíz está en la base de la columna vertebral, la parte del cuerpo que permanece en contacto con el suelo cuando meditamos. Representa lo que nos conecta a la tierra y se corresponde con el elemento tierra. Pero yo también considero que este chakra nos une a nuestra familia y a los grupos de clase, religiosos, sociales y étnicos más próximos a nosotros. Al igual que dichos grupos pueden inculcar sentimientos positivos de lealtad y respeto por uno mismo, también pueden crear profundas cicatrices porque nos imponen diversos tabúes y estigmatizan los comportamientos que consideran inaceptables. Estas heridas pueden ser de lo más dolorosas y, consecuentemente, empujarnos a herir a otros. El orgullo es la causa de los enfrentamientos bélicos, del odio que pasa de generación en generación. En las antiguas culturas de determinadas zonas de Europa, Asia y Oriente Medio, muchas venganzas étnicas llevan tanto tiempo en curso que los implicados no siempre recuerdan cuál fue la ofensa inicial. Como individuos, destruiremos a nuestra propia familia por orgullo. Pocos son los que controlan esta oscura pasión y, cuando la arrogancia controla a una persona, es como si ésta estuviera poseída.

- ¿Qué eres capaz de hacer por orgullo herido?
- ¿Con qué facilidad se ofende tu ego o tu orgullo?
- ¿Te has preguntado verdaderamente alguna vez por qué es tan frágil tu orgullo?
- ¿Cuánto tienes que remontarte en tu «tranquilidad de conciencia» hasta dar con una vez que ofendieron tu orgullo o te humillaron?
- ¿Qué dolor has causado a otros por culpa de tu orgullo herido?
- ¿Qué te ha enseñado de ti mismo esta oscura pasión?

La segunda pasión: la codicia

Ambicionar lo que otros poseen es una manera de describir la esencia de la codicia. Es una oscura pasión que se apodera de ti de manera implacable, con la fuerza de un tsunami. Es una pasión oscura que todos tenemos que afrontar y, hábil transformista como es, adopta muchas formas.

Algunas personas codician dinero, pero hay quien codicia poder, fama, autoridad, atención... la lista es interminable. La codicia es una forma de locura. Nunca tiene bastante porque carece de lógica. La codicia es el ejemplo perfecto de cara oscura de la razón; pregúntale a un multimillonario: «¿Cuánto es suficiente?»

El segundo chakra es el que más tiene que ver con la codicia, porque es el centro de poder del sistema energético humano que gobierna el dinero. El dolor de riñones, la ciática y los cánceres que se desarrollan en la región del segundo chakra (riñones y genitales) suelen estar directa o indirectamente relacionados con los asuntos financieros.

- ¿Cuál es el objeto de tu codicia?
- ¿En qué faceta de tu vida «nunca tienes bastante»? ¿En el amor? ¿En el dinero? ¿En la gratitud? ¿En la atención? ¿En el respeto? La codicia tiene muchas, muchas caras.
- ¿Cuánto tiempo y atención dedicas a preguntarte: «¿Cómo obtengo mi parte de esto?», y «¿De qué temo no tener suficiente en la vida?»
- ¿Cuánto ha sufrido tu salud por culpa de la codicia? Hay muchas posibilidades: dolores de espalda, ciática, reflujo ácido, problemas de estómago y digestivos, desórdenes relacionados con el estrés como ansiedad y problemas de sueño, estrés que enturbia las relaciones y estallidos de rabia.
- ¿Qué te ha enseñado de ti mismo esta oscura pasión?

La tercera pasión: la lujuria (sexualidad y «derecho a»)

Juan de la Cruz identificaba el pecado de la lujuria con la sensualidad, con connotaciones sexuales, y el «sentirse con derecho a». Puesto que fue escrito por un monje hace quinientos años, he reinterpretado la oscura pasión de la lujuria para reflejar los desafíos del ego. El hecho de sentirte con «derecho a» te lleva a creer que la vida gira a tu alrededor. Esta creencia tiene centenares de ramificaciones, como creer que todo debe resolverse a tu favor, que siempre tienes razón, que la justicia lleva escrito tu nombre, que las desgracias sólo les pasan a los demás, y que los demás han nacido sólo para servirte. Sentirte con «derecho a» te lleva a tener expectativas poco realistas acerca de los demás y a estar siempre decepcionado, por no decir amargado. En su forma más extrema, el «sentirse con derecho a» equivale a usar a los demás o servirse de cualquier

cosa que se le antoje a uno para alcanzar los propios fines, ya estén relacionados con el placer o con el poder.

Mucha gente nunca llega a estar verdaderamente cómoda con su sexualidad. El sexo y la sexualidad se convierten en una parte oscura de su vida, quizás en causa de desesperación en sus relaciones. La lujuria es la pasión oscura del tercer chakra, que constituye el centro de la autoestima y del poder personal y se encuentra en el plexo solar. Numerosas disfunciones físicas y emocionales se deben al estrés relacionado con la falta de autoestima, como los desórdenes alimentarios, los problemas gástricos y de colon, la diabetes y los problemas pancreáticos. La autoestima es la piedra angular del poder personal, sin la que caminamos descalzos por los caminos de este mundo todos los días de nuestra vida.

- ¿A qué te crees con derecho en esta vida? (Todos nos creemos con derecho a algo, aunque sea algo tan mundano como no hacer cola.)
- ¿Hasta qué punto tu frustración y tu rabia se deben a que las cosas no te han salido como creías tener derecho a que te salieran, ya sea el «matrimonio perfecto» o una carrera de éxito?
- ¿Con qué temas sexuales luchas?
- ¿Qué te incomoda del sexo?
- ¿Qué has aprendido de ti mediante esta oscura pasión?

La cuarta pasión: la ira

La ira es una rabia extrema, una pasión destructiva, cruel, impía. La ira es una pasión oscura capaz de destruir vidas o de destruirte: puedes estar poseído tanto por la ira como por la codicia. Las dos pasiones son capaces de controlar tu mente racional y convertirla en un arma de destrucción masiva. A todos nos corre la rabia por las venas; la ira es más profunda que la rabia, sin embargo, porque es rabia con derecho a destruir. La rabia puede estallar en un momento, ventilarse verbalmente y luego pasarse. En una relación sentimental, los miembros de la pareja dicen que no pueden permanecer mucho tiempo enfadados. Pero la ira habla con una voz que se considera moralmente superior, convence a tu mente —tu razón— de que tienes la razón y que, por tanto, cualquier acción está justificada. Tu razón se niega a ceder y aviva el fuego de la rabia constantemente, porque hace falta una gran cantidad de combustible para mantener la llama de la superioridad moral. La ira acaba por consumirte en su propia pira.

El cuarto chakra es el centro de corazón, y un corazón iracundo es un corazón trágico

y peligroso, uno que se vuelve implacable. Un corazón iracundo transforma el amor en tormento, castigando a quienes creemos que no nos aman lo suficiente o del modo adecuado. Pero no hay manera correcta de amar a un corazón iracundo, así que el amor siempre es fútil cuando se mezcla con la ira. Al final la ira expulsa el amor, una y otra vez.

- ¿Cuántas veces has hecho o dicho algo en un acto espontáneo de rabia, sin poder evitarlo porque la ira era más fuerte que tu capacidad de control?
- ¿Te sirves de la ira para controlar a los demás?
- ¿Con qué frecuencia y de qué modo has hecho daño a otros con tu ira?
- ¿Has reparado el daño que les has hecho a los demás con tu ira?
- ¿Achacas tu comportamiento a la infancia que tuviste o te responsabilizas de él como adulto?
- ¿Qué has aprendido acerca de ti mediante esta oscura pasión?

La quinta pasión: la gula

Juan de la Cruz les describía la gula espiritual a sus monjes como la tendencia a los extremos espirituales: por ejemplo al ayuno extremo o a la extrema piedad. Para el propósito que nos ocupa, la oscura pasión de la glotonería consiste en un consumo desproporcionado de comida, drogas, alcohol, ideas negativas, ideas ajenas, bienes materiales o cualquier cosa ajena a uno que se apodera de tu voluntad. Consumir desaforadamente, por el simple placer de consumir, te hace inconsciente de tus propias acciones o tu propio poder de decisión. Suele decirse que a alguien «le va la marcha». Con eso nos referimos a alguien que ignora tanto su propio abuso como el que procede de otros. El abuso resulta evidente para todos los demás, así como la incapacidad de esa persona para frenarlo.

El quinto chakra, que es el poder de la voluntad y está en la garganta, corresponde a la oscura pasión de la gula. Controlar la propia voluntad y mantenerla contra la influencia controladora de otra gente, de miedos externos, de todas las ilusiones que hacen presa en nosotros, eso significa «volverse consciente». Dominar la voluntad significa que has tomado el control consciente de tus decisiones; que eres lo suficientemente consciente para no poner en peligro el poder de tu mente, tu integridad, tu cuerpo y tu alma para no temer por su seguridad en este mundo. La pasión de la gula implica la ausencia de control sobre tu voluntad, lo opuesto de lo cual es ser consciente. El cuerpo, la mente, las emociones y tu vida entera sufren cuando entregas tu poder de voluntad a las drogas, a la

comida, a la influencia de otros, a la necesidad de aprobación o a cualquier fuente externa. Tomar las riendas de tu propia voluntad, de tus propias elecciones, encarna el desafío de tomar conciencia.

- Te costaría refrenar tu glotonería porque...
- La gula constituye un abuso de nosotros mismos, al contrario que las otras pasiones oscuras, que tienden a permitirnos abusar de los demás. ¿Abusar de ti mismo es algo que te parece bien?
- ¿Cuáles son tus mejores excusas para hacer malas elecciones personales o acerca de tu salud?
- ¿Qué te ha enseñado esta oscura pasión acerca de ti mismo?

La sexta pasión: la envidia

La oscura pasión de la envidia no ha cambiado durante los siglos transcurridos desde que san Juan de la Cruz escribió sobre ella, ni siquiera desde antes de que él lo hiciera. La envidia puede destruir la mente, poseerla como una fiebre. La envidia hace pensar a las personas que les han estafado las oportunidades o que deberían tener lo que otra persona tiene. La gente puede volverse prácticamente loca cuando la envidia se apodera de su razón. De repente, no son capaces de ver ni de pensar en otra cosa que en la persona o la situación que constituye el núcleo de su obsesión, se vuelve una imagen retorcida y tóxica que ven constantemente. No puedes razonar con la envidia porque es una enfermedad arraigada en la ilusión de que te han estafado o de que alguien posee algo que tendría que haber sido tuyo. Esta oscura pasión hace que todo lo bueno en nuestra vida pierda valor. La orden inherente de que cada uno de nosotros tiene que amar y valorar su vida es violada por la toxina de la envidia, que nos hace ver únicamente callejones sin salida.

El sexto chakra es el de la mente, entendida como intelecto e intuición, un centro de poder que la oscura pasión de la envidia contamina. La envidia bloquea tu capacidad para ver las oportunidades; te impide apreciar todo lo que tienes de maravilloso.

- ¿Eres envidioso por naturaleza?
- Todo el mundo ha tenido por lo menos envidia a alguien. ¿Qué creó para ti esta experiencia? ¿Qué aprendiste acerca de ti mismo?
- ¿Envidias a otros incluso por sus logros espirituales?

La séptima pasión: la pereza

La pereza es la tendencia a posponer las cosas, a dejarlas para más tarde. El perezoso es un mamífero tropical que se cuelga cabeza abajo de las ramas y se alimenta con indolencia de los frutos y la vegetación. Este animal es la viva imagen de la holgazanería.

Muchas personas viven mentalmente, imaginan todo lo que sus vidas podrían o deberían ser, pero no consiguen que su cuerpo coopere realizando las acciones necesarias para que sus ambiciones se materialicen. Levantarse de la cama, ir al gimnasio, devolver llamadas telefónicas y mensajes, desarrollar hábitos de trabajo con disciplina es todo lo que se interpone entre nosotros y hacer esos sueños realidad. Mucha gente me ha contado que «sabe» que está predestinada a hacer algo grande, pero —eh— no sabe qué. Yo sí. Lo que pasa es que están esperando a que alguien haga realidad por ellos sus sueños, alguien que no tenga miedo de trabajar duro y asumir la responsabilidad que implica tomar decisiones. Algunas personas prefieren vivir «mentalmente» porque resulta fácil y seguro y no pasa nada en realidad.

Como uno de los pecados capitales, la pereza implica inactividad en la práctica de la virtud. Que sea la pasión oscura del séptimo chakra se me antoja extraordinariamente adecuado. El séptimo chakra está en la coronilla, el «loto de los mil pétalos», del que se dice que explota como una fuente de luz en el momento de la iluminación. Pero la mente espiritual perezosa mantiene la conciencia de Dios a través de los libros y las ideas más que mediante la acción espiritual; la mente perezosa no se esfuerza por ir más allá de la razón y entrar en las aguas profundas del alma, sino que se rinde al primer indicio de incomodidad o desasosiego. Sabe lo que es correcto, pero no lo hace.

- ¿En qué aspecto de tu vida es más destructiva la pereza?
- ¿Dónde te rindes espiritualmente? ¿Prefieres encontrar tu vida espiritual en los libros o ésta incluye la entrega del alma?
- ¿De qué manera la pereza afecta a tu salud?
- ¿Alguna vez has sentido que la vida se te escapa y que no pasa nada de nada? Repasa las elecciones que haces a diario que contribuyen a una falta de movimiento en tu vida en oposición a las elecciones que crean un cambio.
- ¿Qué te ha enseñado esta pasión oscura acerca de ti mismo?

DE LA OSCURIDAD A LA LUZ

La noche oscura del alma es un camino hacia la luz, un viaje desde la oscuridad hacia los poderosos recursos ocultos de tu alma. Navegar por la noche oscura requiere diálogo interior, contemplación, oración, silencio y compartir con quienes comprenden la profunda naturaleza de la transformación interior. Cuando estás en ese lugar de tu interior, te encuentras en las encrucijadas de tu poder, entre tu ego y tu alma, entre lo temporal y lo eterno. Es un viaje de aprendizaje acerca de cómo ver el mundo del modo en que lo hace un místico, a través del cristal atemporal que percibe más allá de la razón. Sin embargo, como el viajero aprende, sólo afrontando el poder de tus pasiones oscuras puedes derrotarlas. El resultado es que de la oscuridad surgen los siete «dones del espíritu», bendiciones que curan naturalmente lo que está enfermo o duele. Aunque estas bendiciones no son la recompensa por las pasiones oscuras, son las fuerzas equilibradoras que gobiernan la capacidad de elección en todos los actos creativos, desde el más espléndido que llevas a cabo hasta el pensamiento más sutil que sólo tú escuchas... aunque incluso esas ideas inexpressadas tienen consecuencias incalculables. Estas bendiciones están presentes en cada persona, sin embargo, aunque se revelan de modos sutiles a lo largo de nuestra vida, lo que tiende a dominar nuestras elecciones cotidianas son las pasiones oscuras. Es posible que quieras llamar a alguien a quien amas y pedirle disculpas por haberle dicho algo cruel, pero el orgullo y la rabia hacen que decidas: «No, no quiero llamar.» Al final se acumulan años de pena, y todo porque la pasión oscura del orgullo eclipsa la abundancia de amor que también posees pero que suprimes sin darte cuenta.

La completa curación requiere que no nos fijemos en los actos de los demás sino sólo en la influencia controladora de nuestro propio orgullo y nuestra propia rabia, porque ésa es la verdadera fuente de nuestro sufrimiento. Cuando abandonamos el temor a amar, todo lo que queda es el deseo de amar. Abandonando el falso orgullo que nos impide tender la mano a otra persona, desatamos la capacidad de actuación de nuestro instinto básico de ayudar a los demás. Afrontando el miedo que te induce a creer que tú tienes que llegar el primero, que no habrá suficiente dinero o atención o amor para todos en caso de que otros obtengan más que tú, descubres la abundante generosidad de tu corazón.

Este camino no es sencillo en absoluto. Sin embargo, como todos los grandes místicos han intentado transmitir con tanto ahínco, actuar desde tus muchos dones de gracia es mucho más natural para quien eres realmente que hacerlo desde tus sombras. Mucho más natural y acorde con tus instintos profundos es actuar por amor que hacerlo por

miedo o codicia o ira. Además, no es natural actuar impulsados por nuestras heridas y herir a otros meramente porque estamos dolidos... no es natural porque estamos cediendo al poder de nuestro lado oscuro en lugar de al poder de nuestra luz.

Una de las expresiones más comunes de esperanza es: «Hay una luz al final del túnel.» Al final de la noche oscura, esa luz es el vibrante despertar de un alma y una psique reforzadas que reconocen los dones del espíritu como la esencia de nuestro potencial más elevado. Y, como aprenderás en el siguiente capítulo, estas bendiciones tienen más fuerza para curar y para transformar que las pasiones oscuras poder para destruir... si no más.

La cuarta verdad: confía en el poder de tus bendiciones

Una escuela de pensamiento que domina el enfoque occidental de la curación da por sentado que, una vez que la persona afronta su trauma o sus recuerdos dolorosos, o que reconoce áreas de subdesarrollo emocional, el estado de salud se manifiesta naturalmente para llenar el vacío dejado por las heridas desalojadas. Esta suposición es tan prevalente que muchos de nosotros hemos llegado a creer que «hablar de nuestras heridas» equivale a curarlas. La idea subyacente es que la salud se mantiene vocalizando las heridas y las necesidades actuales que son consecuencia de dichas heridas. Como resultado de este enfoque, las prácticas curativas suelen hacer hincapié en lo negativo, y dudan a la hora de animar a la gente a buscar activamente las cualidades positivas de su naturaleza interior, como la creatividad y la capacidad de iniciar cambios dinámicos en su vida. No es que estas prácticas nieguen la existencia de cualidades más positivas: simplemente, tales cualidades no pueden competir con el poder de la vulnerabilidad y con el consecuente apoyo emocional que recibe sin duda el individuo «tocado», como ya he dicho en el segundo capítulo.

El énfasis en lo negativo proviene de un conjunto de creencias, entre ellas la idea de que cada situación dolorosa encierra una lección. En cuanto descubrimos esa lección y completamos sus requerimientos, el dolor y la enfermedad —o la crisis— se desvanecerán. Así que consideramos el dolor culpable y raramente vemos más allá y llegamos a considerar la verdad más madura de que la vida incluye transiciones dolorosas. No todo el dolor indica que algo va mal, ya sea en tu organismo o en tu vida. Frecuentemente nos alertan de un ciclo de transición sensaciones de enorme desazón, como si los huesos nos hubieran crecido demasiado y no nos cupieran en la piel. Esta incomodidad es algo natural. Lo que en realidad deberíamos sentir, por ejemplo, es que no podremos respirar a menos que nos marchemos de casa y emprendamos nuestra propia vida.

Luego está esa quemazón interior que proviene del ansia de llevar a cabo algo original. Esta pasión es agonía y éxtasis, una mezcla de placer sublime y angustia espantosa, mientras el escritor o el artista o el místico se esfuerza por ver o escuchar o encontrar la forma correcta de captar las inspiraciones que se presentan ante los ojos interiores del alma como mensajeros sagrados. La angustia que siente una persona cuando se da

cuenta de que ha fallado a la hora de encontrar el medio perfecto que permite a la neblina mística cuajar en pensamientos comprensibles es indescriptible, porque es un dolor que no se puede anestesiar.

El propósito al que sirven la negatividad y el dolor en el esquema más amplio de nuestra vida, por tanto, se malinterpreta. Nos engañamos a nosotros mismos, convencidos de que toda incomodidad tiene que ser convertida inmediatamente en comodidad y que en las situaciones caóticas hay que imponer orden rápidamente... como si eso fuera posible. Este modo de pensar se debe al miedo a la pérdida, al sufrimiento y a la necesidad de restablecer el control. Por tanto, volver a lo conocido cuanto antes parece lo más razonable. Sin embargo, cuando optamos por ello, estamos negando la razón por la que esa crisis o esa enfermedad se declararon.

Una mujer llamada Jean me contó que tenía un largo historial de migrañas espantosas. Con el tiempo se había dado cuenta de que esas migrañas empezaban cuando se peleaba con su marido. Durante esas discusiones ella expresaba su descontento por algo y él daba por concluida la conversación diciendo: «No lo discutamos más. Ya has dicho lo que tenías que decir. Ahora dejemos que todo vuelva a ser como antes.»

Jean comprendió que seguiría sufriendo migrañas hasta que dejara de seguir la orden de «que todo vuelva a ser como antes». Se dio cuenta de que, si bien podía continuar con la medicación y el tratamiento de acupuntura, cualquier estrategia curativa sería inútil a menos que reconociera que su dolor era la consecuencia de la rabia reprimida por traicionar su dignidad. Su marido reconoció cuando hablaron de ello que ella necesitaba una dinámica mucho más respetuosa en su relación, una que él no era capaz de seguir sin sentirse él mismo privado de poder. Quería recuperar el control volviendo a lo de antes, a lo familiar, lo que no hacía más que agravar la crisis, aunque él lo considerara el modo de superarla.

En realidad, Jean y su marido necesitaban recorrer cada uno su propio camino curativo, que iba mucho más allá de la causa de las migrañas. Como muchas personas descubren, la enfermedad no representa sino una parte del desafío de sanar. Más allá del deterioro físico y de las heridas emocionales, hay dinámicas psicológicas, emocionales y espirituales mucho más complejas que sacar a la luz, entre las que se encuentran las pasiones oscuras. Hay menos por descubrir en un yo interior modelado por un pasado que necesita reparación que en uno que se caracteriza por un profundo empobrecimiento místico aún por descubrir. Pocas veces descubrimos el camino hacia esa realización, sin embargo, porque tendemos a creer que el camino de la curación termina en cuanto nos deshacemos de la última herida.

Considera que, cuando el yo herido se disuelve en el proceso curativo, experimentamos una pérdida no sólo de nuestra «identidad herida», sino también de la

sensación de poder que esa identidad nos aportaba. Sal se sometió durante años a psicoanálisis para trabajar su difícil infancia, debido a la cual era incapaz de mantener una relación saludable con las mujeres. Sal construyó una vida basada en la autoprotección, un modo de ser que deseaba desesperadamente cambiar, pero adoptó paralelamente un estilo de vida lo suficientemente cómodo, a pesar de que implicaba estar solo. Una parte significativa de su terapia se basaba en la idea de tener un objetivo y alcanzarlo. En su caso, el objetivo era perdonar a sus padres por haberlo criado en el aislamiento. Mediante la terapia, llegó a darse cuenta de que sus padres no lo habían aislado por crueldad; lo lamentable era que hubieran sido incapaces de prestarle más atención porque trabajaban muchas horas y que él no hubiera tenido amigos. Pero por fin comprendió que nada de eso se debía a que sus padres quisieran que estuviera solo.

Sal sintió mucho alivio al darse cuenta de esto, lo que tanto para él como para su terapeuta significaba que había alcanzado su objetivo. La herida restañada y la declaración de que estaba curado encerraban además la promesa de que su vida social iba a cambiar inmediatamente. Para Sal, haber tenido éxito en alcanzar el objetivo significaba recibir la recompensa prometida. Creía en serio que saldría del despacho de su terapeuta ese día y que se encontraría con la chica de sus sueños de camino a casa. Sin embargo, cuando llegó a su casa todo seguía igual. El apartamento seguía vacío. Él seguía solo. Continuaba sin tener adónde ir por las noches. El televisor y el ordenador eran sus únicos compañeros. Y lo que más conmocionó a Sal fue que ya ni siquiera tenía sus desgraciados recuerdos de infancia para hacerle compañía, puesto que había llegado a comprender que no podía permitirse culpar a sus padres por su timidez. Pero al mismo tiempo carecía de autoimagen como hombre saludable y social, no se veía de otro modo que como un hijo con la necesidad de perdonar a sus padres. Al final el peso del vacío fue excesivo y se vio arrastrado de nuevo a su negatividad, un estado con el que estaba familiarizado.

Todos podemos identificarnos con Sal hasta cierto punto, porque todos nos orientamos por objetivos, sobre todo cuando se trata de empresas tan arduas como reconstruir nuestra salud física, emocional o mental. Sin embargo, mucha gente puede sentirse también identificada con su notable experiencia de vacío, con su sentimiento de que, después de todo el trabajo interior, la calidad de su vida emocional permanece idéntica. Nos identificamos con esta sensación de vacío porque todos sabemos lo que es notar la pérdida de poder e iniciar expediciones psicológicas para recuperar nuestro sentido del rumbo. Lo más habitual es que regresemos de esas expediciones sintiéndonos un poco defraudados, menos transformados de lo que esperábamos.

Las expediciones para descubrir dónde, cuándo, cómo y quién te hirió no son en realidad para adquirir poder, sino para descubrir por qué sientes que no lo tienes. Para

adquirir poder, lo cual es esencial para tu curación —y para tu vida—, debes atravesar las profundas aguas de tus pasiones oscuras y continuar adelante, no para descubrir lo que te han arrebatado sino lo que todavía debes dar y en quién tienes que convertirte. Si te quedas en el punto final de tu curación te quedas en la oscuridad, sin percibir una vida distinta creciendo en ti. Esa nueva vida está hecha de los siete dones, todos los cuales debes explorar con el mismo vigor con el que examinas una herida enterrada, porque esos dones son poderes tan reprimidos como las heridas ocultas, aunque por diferentes razones. La mayoría de nosotros consideramos que un don es una fuerza imaginaria o tal vez una vaga sustancia divina. En nuestro mundo dominado por los cinco sentidos y delimitado por la razón, en el que tanto se valora el control, si no podemos ver ni controlar algo, embotellarlo o venderlo, entonces, ¿qué clase de bien es ése? Sin duda no es «real» en el sentido estricto de la definición. Así que, ¿qué utilidad tiene decir que a tu yo oculto, tu yo verdaderamente poderoso, tu yo completamente sano, le hacen falta tus dones para completar la transformación?

Para responder debidamente a esto, te remito a tu propia guía interior. Quienes saben lo que es luchar para convertirse en alguien honesto e integrado, saben que esa lucha se libra en un campo de batalla interno, en algún lugar situado entre el ego y el alma. También saben que ser incongruente, que decir una cosa y hacer otra, es un modo infalible de sabotear la calidad de vida, porque el engaño es una pasión oscura... y muy poderosa. Combatir el engaño o la codicia, la envidia o la lujuria no es algo que la mente pueda hacer por sí misma. No puedes «obligarte» a no ser codicioso. No puedes «obligarte» a decir la verdad si por naturaleza tiendes a decir a los demás lo que quieren oír porque necesitas su aceptación. La decisión de luchar contra estas fuerzas internas requiere mucho más que fuerza de voluntad: requiere gracia.

Por tanto, ¿es la gracia algo real? Sí. ¿Cómo serías si reconocieras el poder de tus dones interiores y supieras cómo utilizarlos en tu vida diaria? La gracia no es sólo una sustancia de emergencia, una especie de remedio de urgencia divino. La gracia resalta tus cualidades, aumenta tus puntos fuertes, afina tus sentidos internos y, a veces, te hace ansiar el silencio para poder escuchar.

Conocer por tus dones es llegar a conocerte de nuevo. A lo mejor por primera vez llegarás a apreciar verdaderamente la persona que eres. No puedes ser una persona completamente curada, ni siquiera ligeramente saludable, si tus dones no fluyen. Eso plantea la cuestión de si tienes que conocer tus dones para que fluyan por tu ser. No lo creo, pero creo que conocerlos puede contribuir a que alcances nuevos niveles de conciencia. Imagina lo diferente que sería tu vida si poseyeras un intelecto lleno de conocimientos y un alma llena de la conciencia mística de sus cualidades inherentes.

ENTONCES, ¿EN QUÉ CONSISTE LA GRACIA?

La gracia no es sólo una sustancia divina vaga o algún ideal poético con el que místicos locos dieron en un estado alterado de conciencia. La gracia es una fuerza sutil que está, una vez más, fuera del alcance de la razón. No es un poder lógico, ni racional ni intelectual que encaje en una definición específica. Hay que experimentarla, el individuo tiene que reconocerla en su interior, del mismo modo que quien recibe verdadera guía interior reconoce en lo más hondo su autenticidad. Es un poder divino, una fuerza a la que las leyes de la naturaleza están sujetas más que ninguna otra cosa, como sucede en el caso de los milagros.

La gracia tiene que ver con muchas tradiciones espirituales, pero en particular con el cristianismo y en concreto con el catolicismo, dada su larga tradición mística y teológica. Sin embargo, también en el hinduismo, especialmente el vedanta, la gracia está siempre presente para quienes la aprovechan. W. W. Meissner, un cura católico, sostiene que una «psicología de gracia» contribuirá a que el individuo moderno se dé cuenta de la relación de la vida espiritual con el proceso de desarrollo y maduración personal. Abraham Maslow concluyó que la persona completamente desarrollada es capaz de ver en el mundo lo sagrado, lo eterno y lo simbólico. El místico del siglo XX Sri Aurobindo describió el viaje espiritual como algo similar al significado místico de la Trinidad. En primer lugar tenemos que darnos cuenta de que cada uno de nosotros posee un alma. Luego tenemos que hacernos conscientes de un guía interior portador de una verdad que asimilamos mediante la experiencia, la reflexión y la meditación. Por último, tenemos que ser lo bastante humildes y tenaces para ascender a una relación con lo divino. Este viaje depende de una continua infusión de las gracias.

La vida de cada uno de nosotros ha sido tocada por la gracia, sin duda, más veces y de más diversas maneras de lo que somos capaces de calcular. Los pensamientos y las ideas que se te ocurren de repente, que cambian tus planes o te impulsan a hacer algo inusual, y que en general sirven a un fin positivo que no habías planeado, puede decirse que son obra de la gracia. Cualquiera que se haya visto inmerso en una discusión acalorada conoce la voz tranquila que le advierte: «¿Estás seguro de que quieres decir esto?» Escuchar ese susurro de la gracia salva relaciones, pero negarse a escucharlo por orgullo causa un dolor tan horrible que la herida que deja se reabre una y otra vez.

La gracia tiene muchas expresiones, y Teresa de Ávila nos aportó un saber magnífico acerca de las maneras en que trabaja. A menudo usaba el agua como metáfora de la gracia; escribió que puedes cavar tu propio pozo en busca de agua y encontrarla. Esa agua será sin duda pura y saciará tu sed, pero puesto que has abierto el pozo ya no

tendrás que encontrar constantemente nuevas fuentes para renovar el suministro de agua. Como ejemplo de ello, veamos cómo podrías usar la gracia de la comprensión. Hago de ella una descripción más extensa más adelante en este mismo capítulo, pero permíteme ahora decir simplemente que, como todas las gracias iluminadas de tu alma, la gracia de la comprensión tiene un significado mucho más complejo que meramente «comprender o escuchar con atención». Por ejemplo, la gracia de la comprensión amplía tu campo de visión no sólo para que entiendas lo que otro te dice, sino también para ahondar en tu capacidad para apreciar lo que te está diciendo. Es una gracia que crea un campo unificado de entendimiento, mejorando la habilidad de compartir información difícil y que suele transformar la vida.

Digamos, por ejemplo, que reconoces que en una conversación hace falta introducir un nivel de comprensión distinto para tomar una decisión. A lo mejor no eres una de esas personas que saben escuchar por naturaleza y eres consciente de ello. También te sabes capaz de escuchar con más atención y respeto lo que la otra persona te está diciendo. Sin embargo, dudas. A lo mejor te parece que la otra persona no merece esa atención suplementaria o tal vez esperas alguna reacción a cambio. Desde una perspectiva distinta, puedes dudar en ofrecer un hombro sobre el que apoyarse porque temes ser rechazado. O puede que ofreciendo ayuda lo que quieres, en realidad, es que te admiren por ser tan considerado y te preocupa que tus motivos resulten obvios. El ego a menudo tiene problemas para manejar el poder de la gracia, porque está al servicio de los planes de uno.

Todas estas situaciones son ejemplos de conflicto con la guía interior en los que te ves arrastrado a tender la mano a alguien y sin embargo no te decides a ofrecerle ayuda. Tales conflictos no son un síntoma de tu pobreza de espíritu. Indican por el contrario que posees una bondad potencial aún no revelada. Tu ego suele considerar «irracional» lo que se te pide que des porque mide lo que da con mucho cuidado. Teresa describe esta manera de dar como «excavar tu propio pozo de gracia», porque la gracia no fluye de manera «natural» entre tú y los demás. La renuencia a ser espontáneamente una persona generosa se da porque, consciente o inconscientemente, el hecho de dar se interpreta como una forma de aumentar el poder de otra persona. Retener el regalo de aumentar el poder de otra persona, sobre todo cuando te sabes capaz de hacer ese regalo, te crea automáticamente un conflicto interno. Tu ego se siente atraído por la oportunidad de entrar en acción en lugar de tus mejores capacidades y cualidades, que son de hecho tus gracias. Pero el ego teme dar poder a otra persona, y ahí está la raíz del conflicto: ¿te doy poder cuando intuyo que puedo hacerlo o retengo ese regalo por temor a que puedas llegar a ser más poderoso que yo? Sin embargo, sabes que el uso de estas cualidades, en cualquier momento, en cualquier lugar y con quien sea, siempre mejora, pone en su justo

lugar, sana o calma la situación. Incluso aunque ésta no requiera solución, esas cualidades nacidas de las siete gracias son lo que más aprecia de ti la gente y tú confías en ellas para iluminar cualquier habitación en la que entres. Una de las características de la gracia es que te ves siempre espontáneamente arrastrado a actuar conforme a ella y que, la que te ves empujado a usar, inevitablemente cura al prójimo.

El ego confía en los cinco sentidos físicos para manejarse por el mundo, mientras que el alma confía en sus gracias y en los sentidos espirituales. En otras palabras, confías en tus sentidos para controlar el mundo que te rodea, mientras que el poder de tus gracias trabaja para transformar tu mundo. Actuar a partir de la gracia puede ser una segunda naturaleza, como lo es la llamada de tu verdadero y liberado yo intuitivo. Si te deshaces de los miedos que lastran tu ego, lo que quedará será un alma intuitiva que responderá a los demás sin esfuerzo, porque tus sentidos espirituales no te alejan de los demás sino que te acercan a ellos. Teresa solía decir que, cuando desarrollamos una vida espiritual rica, ya no necesitamos desenterrar nuestras propias gracias, porque un pozo divino de gracia continuamente nos abastece. Simplemente vivimos en un campo de gracia generado por nuestra propia alma. La gracia se ha convertido en nuestra segunda naturaleza. Plantéate el viaje de la vida como una serie continua de experiencias que nos llevan a profundizar más en esta segunda naturaleza.

Esto puede parecer inasequible, un estado de perfección o de iluminación. Pero se trata de «todo o nada». Un enfoque más realista es reconocer que simplemente estamos haciendo un esfuerzo más consciente por actuar guiados por los recursos internos que están en armonía con la verdadera esencia de la salud y el bienestar espiritual, mental y emocional. El objetivo no es la perfección. El objetivo es la práctica. Vive conscientemente y cultiva la práctica.

La gracia tiene muchas expresiones y cualidades. Una mujer llamada Sally me contó que se había sentido abrumada por el consejo de «guardar silencio» en medio de una discusión espantosa con su marido. Dijo que ella solía ser muy peleona y que sus discusiones habitualmente subían tanto de tono que acababan gritándose los dos. Pero esa vez en concreto, precisamente cuando su discusión estaba a punto de explotar en una guerra abierta, oyó la instrucción interna de callar y la obedeció inmediatamente. Su marido siguió gritando enfurecido, pero ella no sólo siguió callada sino calmada, más atemorizada por la intensidad del consejo que por los aspavientos de su marido. Al final, él paró y le preguntó: «¿Qué demonios te pasa?» Sally le respondió: «No volveré a discutir. Sólo sé que esto no funciona.» Se refería a que gritar y chillar no era el medio adecuado para resolver los problemas, pero su marido entendió que se refería a que su matrimonio no funcionaba. Se calmó de inmediato y dijo: «Mira, yo no quiero el divorcio. Lo único que quiero es que las cosas vayan bien.» Desde aquel día, acordaron

no volver a hablarse enfurecidos. Durante los seis años transcurridos desde entonces han mantenido su promesa. Para Sally, lo que le dio la orden de guardar silencio fue la pura gracia, que la guio a actuar de un modo impropio de ella y a hacerse vulnerable en una interacción violenta verbalmente. Me dijo que, dados su temperamento y su personalidad, nunca se le hubiera pasado por la cabeza comportarse así. Naturalmente Sally pudo haber ignorado esa gracia, al igual que la gente suele ignorar sus instrucciones internas. Sin embargo, quienes han seguido esa guía saben exactamente lo que es toparse directamente con el poder de la gracia.

ENTRANDO EN TU LUZ: CONOCIENDO TUS GRACIAS

Así como tienes que ser guiado hacia tu oscuridad, también necesitas ser guiado hacia tu luz. Por más que la gracia sea una segunda naturaleza, para animar tus gracias te hace falta algo más que ser capaz de definir lo que significa cada una de ellas. La mente no puede comprender la esencia de la gracia como entiende una ecuación matemática. Las palabras usadas para definir la gracia no logran expresar con exactitud el poder de la misma. En la vida de todos nosotros hay momentos llenos de gracia. Vienen y van, pasando desapercibidos por lo que son en términos de «gracia», aunque los reconocemos como especiales por el resultado final de esa gracia. Por ejemplo, una reconciliación que considerabas imposible con alguien a quien valoras profundamente es verdaderamente un acto de gracia. Encontrarte con alguien a quien no habías visto desde hacía mucho y a quien aprecias especialmente es mucho más que una coincidencia afortunada; también es un acto de gracia. Acordarte de que hoy es el cumpleaños de alguien y darte cuenta de lo herida que se hubiera sentido esa persona de haberlo olvidado es también un acto de gracia. Éstos son sólo pequeños ejemplos de cómo el poder de la gracia obra en tus pensamientos cotidianos, inspirándote para hacer algo cuya intención es siempre — siempre— la curación o la mejora de la vida de otro o de la tuya propia. Que no consideres la gracia la fuente de esas inspiraciones resulta irrelevante.

Luego llega el momento en que rezas pidiendo que la gracia, directa y discretamente, entre en tu vida. Suelen hacerlo durante una época de necesidad, y es entonces cuando te preguntas: «¿Qué es exactamente la gracia? ¿Cómo sabré que esa gracia que estoy pidiendo está presente?» Llegado ese punto, comprender la naturaleza de la gracia se convierte en un asunto de relevancia espiritual. La gracia es una sustancia mística, no un concepto mental. Como tal sustancia mística, tienes que experimentarla para conocerla. No puedes abrirte camino hacia la comprensión de la gracia leyendo, ni llegar a ella debatiendo, ni encontrar alguna definición que por fin te abra una vía hacia una experiencia de iluminación interior. La gracia se te da a conocer mediante la oración, llenándote con una sensación de tranquilidad que no puedes conseguir diciéndote «relájate». Para conocer la gracia por completo y directamente, debes mirar hacia tu interior.

Considera, por ejemplo, la naturaleza de la alegría. Decirle a alguien triste que «se imagine alegre» es como decirle a alguien que habla sólo inglés que de repente se ponga a hablar en hindi. ¿Qué visualizará exactamente esa persona cuando intente «imaginar» la alegría? ¿Poesía? ¿Puestas de sol en Malibú? ¿Recibir un aluvión de regalos de cumpleaños? ¿Ése es el significado de la alegría? Si no has experimentado verdadera

alegría, entonces intentar imaginarla de golpe y porrazo o como ejercicio terapéutico es absurdo. No se puede. La alegría es un don que debes experimentar en el contexto de tu vida.

Siempre has convivido con tus gracias, por supuesto, lo más probable es que inconsciente de la frecuencia con que te servías de sus recursos. Gracias como la amabilidad, la compasión, la paciencia y la sabiduría se manifiestan rutinariamente en tus interacciones con los demás, aunque raras veces en todo su esplendor. Estas gracias permean nuestra vida y constituyen nuestros mejores rasgos de personalidad. Pero a pesar de que la gente los considera nuestros rasgos más atractivos, son de hecho una forma diluida de la pura esencia de la gracia. Es algo así como perfume diluido para fabricar agua de colonia: la fragancia de la colonia se debe a la misma sustancia esencial, pero es mucho menos intensa. Regalar un perfume caro a una niña demasiado joven para entender el valor del aceite esencial de rosas que contiene la botellita, por ejemplo, es un error de juicio, porque esa niña todavía no ha aprendido a apreciar todo lo que representa adquirir y elaborar dicho aceite. No es que no quieras que tenga un tesoro así, pero la persona mayor y más sabia se guarda ese tesoro hasta que la niña madura. Cuando haya madurado recibirá con deleite el frasquito de perfume, un regalo que podrá apreciar y usar como es debido. Hay que triturar mil cestas de pétalos de rosa para obtener tres centilitros de perfume, así de valioso es este aceite esencial. Cada frasquito de aceite de rosas representa siglos de maestría en cultivar rosales, de saber exactamente cuándo escoger las rosas adecuadas y cómo arrancar los pétalos de manera que la minúscula cantidad de aceite no se seque antes de haberlos pasado a una de las mil cestas reunidas para el ritual de destilar el preciado aceite de esta exquisita flor.

No puedes adquirir ni alcanzar la gracia con rituales de la razón o del conocimiento. Como el frasquito de aceite esencial de rosas que no entregamos hasta el momento apropiado, la gracia es un regalo, una bendición de profundo significado místico que despierta en ti. No puedes «ir detrás de la gracia», ella te persigue. La gracia emerge de tu trabajo interior y de la eliminación de las oscuras pasiones. Viene de la oración y de descubrir que te da más alas la verdad que el miedo. La gracia acude a ti cuando aprendes a confiar en ella, a recurrir a ella como fuente primordial de tus pensamientos y tus actos.

En mis talleres suelo preguntar a la gente: «Cuando no estás ocupado con los pensamientos habituales, ¿en qué tiendes de forma natural a pensar?» Muchos me contestan que sus pensamientos automáticamente derivan hacia algo negativo, como el estrés por el dinero, los problemas en las relaciones, crisis emocionales sin resolver, problemas de salud o temas del trabajo. El pensamiento de la mayoría vaga hacia el pasado. Y si centran su atención en el futuro tiende a ser sólo para preocuparse por algo

que todavía tiene que suceder. No recuerdo ni a una sola persona que me haya dicho que sus pensamientos derivan hacia la gratitud o hacia una reserva interior de tranquilidad. Nuestra sociedad se decanta en favor de lo que está mal, de lo que duele, de lo que nos falta en la vida, en vez de hacerlo en favor de lo que está bien y nos basta. Nunca se ha hecho ningún anuncio que diga: «Seguramente ya tienes más que suficiente. ¿Qué más necesitas?» La decisión de dirigirse conscientemente a un campo de gracia va en contra de una embravecida corriente psíquica del inconsciente colectivo que refuerza constantemente lo negativo de nuestras vidas. Esta corriente psíquica es tan fuerte que la elección de morar en la gracia tiene que ser reforzada una y otra vez hasta que se convierte en una segunda naturaleza para ti. Entonces tu segunda naturaleza irá gradualmente tomando el mando y esa gracia arraigará.

LAS SIETE GRACIAS

He emparejado las siete gracias con los siete chakras, usando la misma estructura de la que me serví para las siete oscuras pasiones. Entendiendo las corrientes que fluyen por cada chakra, puedes relacionar mejor la gracia con áreas de tu vida y de tu organismo que necesitan cura. En el cuarto capítulo puse de relieve que, aunque las siete pasiones oscuras son llamadas también los siete pecados capitales, las características oscuras representadas por esos «pecados» procuran una lista exacta de las causas del sufrimiento y la injusticia humanos.

Las siete gracias también tienen su origen en las Escrituras: Pablo, en su primera carta a los corintios 12, 8-10, aporta una lista de los «dones del Espíritu Santo», algo que también hace Isaías 11, 2-3. Como ya he mencionado, Jesús es el maestro occidental más estrechamente relacionado con la gracia, no sólo porque es conocido por sus curaciones, sino también porque dio comienzo al arquetipo cósmico del Espíritu Santo. Hizo saber a sus apóstoles que ellos tenían dentro los mismos «poderes» que él poseía, y que sabrían de su presencia por un espíritu cósmico que encarnaba lo sagrado. La sustancia de dicho espíritu los llenaría en forma de diversos dones o gracias.

Aunque la gracia fluye abundantemente para todos, existe la experiencia de «recibir el don de una gracia». Sientes entonces una conciencia viva de una gracia o unas gracias concretas. Lo que intento decir es que notas el poder de una gracia en concreto, en lugar de simplemente comprender o apreciar intelectualmente la misma. Las personas verdaderamente dotadas con una gracia no son difíciles de identificar, ni siquiera en una habitación abarrotada: todo el mundo quiere hablar con ellas porque poseen algo raro e inusual. A menudo decimos que una persona «irradia» una energía extraordinariamente tranquilizadora o de amor, y yo creo que proviene de la gracia.

La primera gracia: la reverencia

En las Escrituras, esta gracia es llamada «temor de Dios», pero esa definición no es la más acertada para impresionar al moderno intelecto. «Reverencia» expresa mejor el sentido de todo lo que esta gracia representa. Para apreciarla mejor, empecemos por examinar el primer chakra. Como hemos visto en el capítulo cuatro, el primer chakra corresponde a lo que yo llamo conciencia tribal, que abarca un espectro de información amplísimo. Localizado en la base de la columna vertebral, está en contacto con la tierra cuando te sientas en la clásica postura de meditación y también se le conoce como el

chakra raíz. Es el campo de energía a través del cual tus circuitos energéticos están enraizados en el mundo físico. A través de este chakra, tus circuitos energéticos están conectados con todos los asuntos relacionados con tu tribu así como con las tribus sociales y mundiales, más amplias. Por «tribu» me refiero a cualquier grupo de gente que, por razones propias, ya sea la religión, la política, el origen étnico o la preferencia sexual, constituye un clan cerrado. El papel arquetípico de la tribu es transmitir la ley social y el conocimiento tribal en forma de tradiciones sociales y religiosas y experiencias familiares. Las tribus enseñan lealtad y unidad, la idea de que «la sangre está por encima de todo». En una tribu el respeto es la ley y el respeto es también la expresión del ego de la gracia o la reverencia. Una tribu irá a la guerra por una pérdida de respeto, por ejemplo, sobre todo si esa pérdida se da en circunstancias humillantes. La gracia de la reverencia, por otra parte, garantiza una percepción de unidad de modo que el sufrimiento de una tribu se entiende que está entrelazado con el sufrimiento de todas las demás. El principio místico asociado con el primer chakra puede formularse de la siguiente manera: lo que está en el Uno está en el Todo.

Ahondando en la reverencia: La reverencia es la gracia que nos capacita para ver que la vida es un campo interconectado de actividad cósmica que tiene sus orígenes y su final en la conciencia divina. La reverencia es la gracia a través de la cual somos capaces de entender el significado de esta incomprensible verdad e interiorizarla, lo que significa que la vastedad del universo se convierte en interiormente personal mientras que permanece impersonal exteriormente. En este elevado estado de conciencia, te haces consciente de la diferencia entre la naturaleza de una verdad absoluta —de lo que es eterno y constante— y el dominio inferior de los hechos científicos que cobran y pierden importancia como la masa leudante. La vida, desde una perspectiva mística, es más que un sistema científico de leyes impersonales que de algún modo pueden ser reducidas al orden de lo comprensible para satisfacer la curiosidad del intelecto humano.

La reverencia también nos sobrecoge más. La presencia de lo sagrado se percibe como la fuente de la vida, y tu alma está profundamente unida a esa fuente. El sobrecogimiento es la respuesta de lo humilde frente a lo divino, una respuesta que reconoce que el poder que gobierna la vida no está contenido ni definido por parámetros intelectuales. La vida se define por una fuerza tan enorme que el intelecto humano es incapaz de medirla.

La reverencia puede ser, asimismo, la gracia originaria del sistema intuitivo formado por los sentidos espirituales, que tienen dos caminos o expresiones distintas. Los sentidos espirituales más bajos animan tu instinto de supervivencia, tus instintos viscerales, la respuesta de ataque o huida y las leyes tribales que influyen en tu conciencia, integridad y

sentido de la justicia con los demás. Esos sentidos intuitivos están enfocados hacia el entorno, puesto que su fin es la autoprotección. Los sentidos espirituales, más elevados, están enfocados hacia el interior de uno, en consonancia con el progreso de tu vida espiritual. Sentir que no vas por el buen camino, por ejemplo, que estás pasando por una crisis espiritual, o que está despertando en ti el deseo de descubrir hasta dónde alcanza tu creatividad y sientes la necesidad de expresar una visión única... todo eso son ejemplos de sentidos orientados hacia tu interior que hacen progresar tu vida espiritual. Por último, el instinto de cuestionarse el sentido y el propósito de la vida de uno es otro ejemplo de cómo la gracia de la reverencia se manifiesta en tu vida, inspirándote para que busques tu lugar en el esquema cósmico.

No me cabe duda de que mucha gente que se cuestiona el sentido y el propósito de su vida está en realidad hambrienta de la gracia de la reverencia. La vida ha dejado de ser sagrada para mucha gente. Sin embargo, necesitamos sentirnos sobrecogidos en la vida. Tenemos una necesidad fundamental de buscar lo sagrado y experimentar el contacto con una fuente de poder divino. Necesitamos la gracia de la reverencia para sentir que vivimos rodeados del paisaje de lo sagrado.

Invocando la gracia de la reverencia: Invocas una gracia orando, ya sea para sanar, tener fuerzas, ánimo, entendimiento, satisfacer otras necesidades personales o, simplemente, permanecer en silenciosa meditación. La reverencia nos conecta con el sentido de la unidad y la integridad. Pedir que nos sea concedida esta gracia en tiempos de crisis nos permite percibir la situación en su conjunto en lugar de atender uno o dos aspectos cuya importancia exageramos. La reverencia nutre tus sentidos intuitivos, ayudándote a confiar en tus instintos cuando la situación es caótica. Es también la gracia que te une más a tu conciencia para saber lo que te conviene y lo que no.

La reverencia prospera con la unidad y la humildad, cualidades del alma que alimentan la salud. Una actitud de superioridad, por ejemplo, que es la cara oscura de la humildad, fomenta la arrogancia. La arrogancia promueve actos de distanciamiento que, a su vez, causan tensiones psíquicas, emocionales y mentales. Todo lo cual redundará finalmente en agitación física.

La oración de la reverencia: *Yo invoco la gracia de la reverencia para poder ser alguien que vive plenamente y poner mi vida al servicio del todo. Pido que esta gracia me advierta de todo aquello que me mantiene separado de mi fuerza vital con el fin de ser capaz de tomar mejores decisiones. Pido que esta gracia me advierta cuando esté ignorando mi guía intuitiva porque no me gusta lo que escucho. Pido el valor de escuchar lo que debo escuchar y de actuar en consecuencia.*

La segunda gracia: la piedad

La piedad, en su sentido clásico, es la devoción a Dios. Pero para el propósito que nos ocupa tenemos que llevar el concepto de devoción un paso más allá y preguntarnos: ¿Cómo puede el individuo contemporáneo reinterpretar la piedad? Al fin y al cabo, las manifestaciones de la gracia evolucionan a medida que la humanidad cambia, de siglo en siglo. La antigua definición de piedad no es lo bastante amplia para abarcar la psique y el alma contemporáneas. Empezamos a examinar esta gracia, por tanto, en el contexto del segundo chakra, que constituye una ventana a lo estresante de la personalidad moderna.

El segundo chakra, situado en la zona de los riñones y la región genital, es el centro energético más estrechamente relacionado con nuestra necesidad de crear y de conectar con otros. Es el centro energético de tu cuerpo que más tiene que ver con la necesidad de compañía, ya sea amorosa o de otro tipo. Puesto que es el centro neurálgico de las relaciones personales, al segundo chakra le corresponde también la competitividad, que en algunas de sus formas puede llegar a ser muy negativa e incluso despiadada.

La competición directa entre dos personas es una de las relaciones humanas más destructivas, del mismo modo que la amistad entre dos personas o una relación amorosa entre dos personas son las más gratificantes. Es en el segundo chakra donde empiezan varias enfermedades debidas al estrés relacionado con el dinero, los conflictos sexuales, las luchas de poder y las traiciones.

El segundo chakra alberga el miedo a la violación así como el deseo de violar. Éste es uno de esos deseos que revelan los aspectos oscuros de la razón; es decir, el de violación es un deseo situado más allá de la razón, en una zona oculta de la psique. Como instinto oscuro, el deseo de violar no se limita a la violación del cuerpo. Desde una perspectiva más amplia, la violación incluye el oscuro deseo de tomar por la fuerza las propiedades de otro, su dinero, su poder, su posición social, sus logros, su fama o cualquier otra cosa que queramos. Esta necesidad oscura se ve equilibrada por el instinto de lucha o huida que te avisa cuando estás en una situación en que eres vulnerable a una violación, ya sea de tu poder o física. «Preparar las defensas» significa poner tu segundo chakra en alerta roja, lo que implica que estás con una persona o en una situación que consideras de alto riesgo.

La piedad puede parecer una extraña gracia para relacionarla con el segundo chakra, dada la descripción de su centro energético como un semillero de actividad conectado con el mundo exterior. Sin embargo, esto es precisamente lo que hace del segundo chakra el más apropiado para esta gracia especial. El respeto derivado de la humildad es

una cualidad crucial de la que imbuir todas nuestras relaciones.

Ahondando en la piedad: Ya sea la reacción instintiva del segundo chakra desconfiar de otra persona, poner pies en polvorosa o luchar con ella, la gracia de la piedad busca lo que hay de divino en los demás. Para decirlo de un modo más simple: la piedad es la gracia que saca nuestros instintos espirituales, como la sensación de que alguien necesita cariño o alimento. Es una gracia que nos lleva a interactuar con los necesitados y a dar generosamente a quienes antes veíamos como competidores.

Teresa de Ávila llama de un modo especial a un tipo especial de relación en la que los individuos son capaces de apoyarse entre sí con gran generosidad de corazón y de alma en su viaje espiritual. Ella dice que es raro encontrar a otra persona que entienda lo que significa sentir devoción por estar «iluminado»: por ver claramente la verdad acerca de uno mismo y de Dios. Cuando seguimos por este camino de iluminación, a veces nos encontramos con otros a los que Teresa define como «compañeros del alma», individuos con conocimientos y experiencia suficientemente profundos como para entender nuestro propio viaje personal.

Otra expresión de la gracia de la piedad es querer dar lo mejor de nuestros recursos internos para ayudar a «iluminar» a otro que acude a ti en busca de orientación.

Muchos son los que consideran los asuntos relacionados con el segundo chakra los más agobiantes: las finanzas, las relaciones, la sexualidad y todo aquello que tiene que ver con la supervivencia. Este chakra corresponde también a la intuición y los instintos viscerales, pero a alguien asustado suele costarle seguir su orientación. Ésta es una gracia que puede ayudarnos a reconocer fácilmente cuándo tememos por nuestra supervivencia, hemos perdido el contacto con la realidad y no sabemos qué hacer a continuación.

Otros gravitan hacia esta gracia, como si reconocieran instintivamente que la piedad es la proveedora de Dios para «los detalles de la vida», lo que significa que la naturaleza de lo divino es una manifestación permanentemente creativa, exactamente como el segundo chakra.

Invocando la gracia de la piedad: Solicitas la piedad cuando sientes que estás cayendo en una lucha de poder con otra persona, o cuando temes estar contaminado por pensamientos negativos acerca de los demás. Recuerda que esas energías negativas dañan tu mente, tu corazón y tu espíritu, no los ajenos. La gracia de la piedad inmediatamente cambia tu manera de ver a los demás, te capacita para verlos con un corazón más bondadoso. O, para decirlo más comúnmente, te capacita para ver más allá del ego de la gente y centrarte en lo que en ella hay de divino. Esta práctica obedece a las enseñanzas de las grandes tradiciones espirituales y las aporta a la vida diaria, en la que lo

que eliges importa.

Oración de la piedad: *La piedad es la gracia de Dios permanentemente creativa, que aporta continuamente recursos energéticos y físicos inagotables a mi vida y a toda vida. Si no veo estos recursos es porque estoy mirando a través del cristal del miedo. Pido que la gracia de la piedad me rodee y que fluya inagotablemente de mi segundo chakra, llenando todo lo que necesita sanar. Que esta gracia acabe con mi temor a los demás, a no tener suficiente y a pasar privaciones; que esos temores sean reemplazados por esta gracia que ilumina el modo de ver a los demás. Que esté dispuesto a cuidar de los demás y a ser un vehículo de bondad para los seres humanos. Ésta es la gracia de la piedad en acción.*

La tercera gracia: la comprensión

El ego entiende la comprensión a nivel personal, como la capacidad para escuchar atentamente lo que alguien dice o como la necesidad de ser escuchado atentamente por otros. También puede significar, como en la expresión «hemos llegado a un mutuo entendimiento», que hemos acabado por comprendernos el uno al otro. La gracia de la comprensión, en contraste, garantiza la capacidad de trascender las cosas que pasan a un nivel personal. Esta gracia abre nuestra capacidad de ver más allá de la ilusión de una circunstancia y entender la verdad más profunda de lo que sucede realmente. Dos personas que se gritan por una plaza de aparcamiento pueden afirmar que su discusión empezó por quién estaba primero, pero la verdadera razón de la pelea va más allá de la plaza de aparcamiento. Se trata de dos personas con un pasado, que necesitan ganar a toda costa. Tanto si el motivo del conflicto es una plaza de aparcamiento como si es un partido de fútbol, los dos «contendientes» comparten la terrible necesidad de ser los primeros. Aunque haya otras plazas vacías, la persona que no obtiene el espacio ni siquiera se plantea ocupar una de ellas, porque eso implicaría ser el «perdedor» y mentalmente se vería como el segundón y el humillado. El conductor tampoco se conformaría con otra plaza de estacionamiento porque la fuente del conflicto debe ser entendida en el contexto de cómo se comportan las personas que carecen de una autoestima saludable. El papel del poder se convierte en un factor crítico cuando el drama entre dos personas se desata y, con un ojo entrenado, uno puede ver que incluso los coches y el aparcamiento juegan un papel simbólico. En tu vida nada es accidental, pero necesitas la gracia de la comprensión para verlo con claridad.

El tercer chakra vibra más con la gracia de la comprensión, que incluye el sentido

común. Pero en este caso, el sentido común tiene una base poco común. Nacemos con instintos que equivalen a nuestro ADN como especie y nos proporcionan una comprensión arquetípica de las leyes naturales que gobiernan el orden de la vida. Esto es una expresión de divinidad orgánica —Dios en nuestros huesos y nuestra sangre— y la esencia del sentido común, un sentido que nos dirige para que sepamos lo que hacer en una crisis, ya sea asistir en el parto de un bebé o reforzar una estructura para sobrevivir a una tormenta. El sentido común es la hebra que une la especie a sus avances colectivos, como una línea telefónica vibratoria que nos alerta en conjunto de que el centésimo mono^[1] por fin ha adquirido una habilidad y, por tanto, esa habilidad pasa a formar parte oficialmente del acervo cultural. Toda la humanidad se beneficia de ella, puesto que ésta es la naturaleza del sentido común. Así entendido, el sentido común puede considerarse el fruto del árbol de la gracia de la comprensión.

El tercer chakra, situado en el plexo solar, es el centro de tu identidad personal y, por tanto, de tu sentido del yo. Autoestima, autorrespeto y responsabilidad personal se centran en el plexo solar. Sin duda, la autoestima es el epicentro de este chakra, el eje alrededor del cual todos los otros asuntos del tercer chakra giran.

Los «ingredientes» de la autoestima son en esencia los mismos que más contribuyen energéticamente a tu salud. La autoestima es un conjunto integrado de cualidades que sirven de cables de alimentación de energía positiva para tus principales órganos. La falta de estas cualidades te empobrece emocional y psíquicamente, independientemente de la educación, la posición social, la riqueza o el poder que puedas tener. Ninguno de estos elementos externos de protección sirve para nada, porque no pueden proteger ni siquiera al más poderoso de su peor miedo, que es que alguien o algo tenga capacidad para humillarlo. Mientras tengamos una autoestima baja —y es un verdadero sufrimiento— temeremos a los demás y buscaremos su aprobación.

Toda habilidad interior, desde la capacidad para curarse a uno mismo hasta la de escuchar atentamente y recibir guía interior, y de actuar luego en consecuencia, requiere que desarrollemos la autoestima con la mayor resistencia del alma, empezando con las gracias de este chakra. La falta de autoestima nos lleva a poner en peligro nuestro poder personal y a menudo a traicionarnos a nosotros mismos por falta de valor o de integridad. El estrés de tales acciones forma una corriente de energía negativa que alimenta la enfermedad. Todas las técnicas curativas disponibles pueden aportarnos sólo un alivio temporal si carecemos de autoestima, el ingrediente esencial necesario para iniciar cambios capaces de transformar nuestra vida. Sin eso, volvemos a caer en los mismos hábitos que nos llevaron a enfermar.

Ahondando en la comprensión: Siempre andamos buscando razones de por qué

pasan las cosas que pasan, pero, como ahora ya sabes, los sucesos no se pueden razonar. Puedes ver el mismo objeto o la misma situación de diferentes maneras. Existe tu modo de verlo y existe el mío. Y luego está la manera en que percibirás algo si comprendes bien que todos los eventos son a la vez personales e impersonales. Un suceso es personal para el individuo en una situación determinada, pero también es un conjunto de fuerzas impersonales gobernadas por leyes de movimiento y energía. Algunas de esas leyes están ligeramente influenciadas por el individuo; la fuente de la mayoría son pautas de energía inidentificables. Las leyes impersonales, sin embargo, tienen la clave del sentido y el propósito superior de un acontecimiento. Esto es distinto de buscar la razón del sufrimiento personal. Tratar de entender el propósito superior y el sentido de cada experiencia eleva tu foco hacia la sabiduría y el reforzamiento personal.

En una ocasión me llamó un hombre que se había mudado a Oriente Medio para dirigir la oficina financiera de una empresa de inversiones en expansión. Atrapados por los impensados beneficios económicos de los mercados petrolíferos y las compañías de desarrollo inmobiliario, Lanny y sus socios dejaron de tener los pies en la tierra, desoyeron su sentido común habitual y sobreinvertieron en acciones y fondos de protección. Uno de los socios, que sabía que las inversiones irían mal, abandonó precipitadamente la compañía y el país, dejando que Lanny cargara con toda la responsabilidad de unas pérdidas multimillonarias que dejaron a la compañía completamente arruinada. Cuando me llamó, Lanny no había comunicado todavía a los socios fundadores que la empresa estaba en bancarrota. Me preguntó: «¿Qué debería hacer?» Le dije que todo cuanto podía hacer por él era guiarlo para que adquiriera una perspectiva más profunda del caos que amenazaba su vida... porque estaba verdaderamente al borde del abismo. Tenía que liberarse de las garras del miedo o nunca sería capaz de encontrar una salida.

Oré conscientemente pidiendo la gracia de la comprensión y del sentido común —y todas las demás gracias— mientras conversaba con Lanny. A pesar del escaso conocimiento que tenía de la situación mientras hablábamos por teléfono, intuí que su única salida era el camino de la prudencia. Tenía que convocar una reunión con sus superiores y revelarles la situación financiera de la empresa, explicarles cuál había sido su razonamiento en el momento de hacer aquellas inversiones y que, si habían ido mal, era por el desplome de los mercados. El sentido común indica que cuando alguien se enfrenta a un entorno, por hostil que éste sea, con dignidad y autoestima, se gana el respeto de los demás. Ésta es una de las leyes naturales impresas en nuestro ADN. Lanny tenía que confiar en esta gracia más que nunca, dado que estaba a punto de comunicar las peores noticias posibles a la junta. Yo sabía que si él conseguía comprender verdaderamente lo que le estaba diciendo —no intelectualmente, sino en lo

más profundo de su alma— entonces su gracia lo guiaría.

Al final, después de una larga conversación con Lanny y su mujer, le pregunté qué tenía intención de hacer. Me respondió: «No lo sé. No estoy seguro. Creo que lo único que puedo hacer es convocar una reunión e informarles francamente acerca de la situación de la compañía. No veo ninguna otra alternativa.»

Cuesta apreciar el modo en que la gracia influye en nuestra vida, pero por experiencia sé que suele indicarnos un determinado camino porque no hay alternativa. La gracia de la comprensión es una fuerza trascendente que dirige nuestra atención hacia aquello que resulta necesario y útil. A Lanny no le habría servido en su crisis mirar hacia el pasado para entender por qué habían salido mal sus inversiones. La búsqueda de este tipo de información es una exigencia del ego, cuyo propósito es culpar a otros de los fracasos. Es posible que en parte Lanny se sintiera tentado a ello, pero la gracia te encamina hacia aquello que necesitas hacer. Él necesitaba dar con un modo de sobrevivir que no estaba en el pasado, sino por venir. Necesitaba una perspectiva impersonal acerca de los cambios mundiales que se estaban produciendo, de los que su compañía formaba parte. Necesitaba entender que ningún organismo —ni ninguna organización— existe al margen de la dinámica de cambio existente, independientemente de las garantías que uno haya pedido o buscado. El poder del todo domina siempre las partes.

Puedes pedir las gracias de la comprensión y el sentido común para iluminar las profundidades de tus misterios personales. La búsqueda de autoconocimiento, por ejemplo, no tiene fin. Siempre te quedará algo por entender acerca de la naturaleza de tu alma y de los muchos dones que aún debes descubrir acerca de ti mismo.

Mientras sigas con vida, te encontrarás en encrucijadas y con oportunidades. Te debes a ti mismo profundizar todo lo posible en lo que piensas y en por qué crees que lo piensas. Tienes que preguntarte todos los años, el día de tu cumpleaños: «¿Qué puedo hacer este año para aprender algo nuevo acerca de mí mismo?» No dejes nunca de profundizar en tu alma.

Estas gracias nos garantizan, asimismo, la capacidad de ayudar a otras personas a determinar lo que necesitan entender acerca de sí mismas. Ofrecer la gracia de la comprensión a otra persona puede interpretarse como un acto curativo, porque con tu capacidad para ayudar a otros sueles librarlos de un profundo sufrimiento.

Invocando la gracia de la comprensión: Como todas las gracias, la de la comprensión y su fruto, el sentido común, además de serte útiles a ti, te capacitan para servir a los demás. Son fuerzas que reconstruyen tu vida para que puedas ayudar a otros a sanar. La influencia que una gracia tiene en tu vida es infinita, pero ninguna gracia puede ser domeñada. Invocas su poder a través de la oración, y te es dada para que

entiendas tu situación, no para hacer que la situación pase y que se agudicen tus sentidos espirituales a resultas de ella.

La comprensión y el sentido común te ayudan a captar el modo en que funciona el universo y a razonar como un místico aunque hábilmente disfrazado de común mortal. El universo está gobernado por leyes, a su vez gobernadas por lo divino. Si llegas a entender este sistema, captarás la esencia de la curación. Persigue tus propios misterios. Nunca huyas de aquello que no entiendes acerca de ti mismo; es una parte de ti que no desaparecerá por el simple hecho de que no quieras verla. Lo que no te gusta o lo que temes se convierte en un radical libre psíquico en tu sistema. Y al igual que los radicales libres físicos producen dolencias terribles, esos temores ocultos acaban produciendo un desorden psíquico o tal vez un hábito destructivo en otras zonas de tu cuerpo o de tu vida. Usa la gracia de la comprensión para verte con claridad, así podrás servir a otros con ella.

***Oración de la comprensión:** Busco la gracia de la comprensión en todos los asuntos de mi vida para poder ver claramente más allá de lo obvio y lo personal. Pido ver el camino sabio y entender las verdades profundas acerca de mi propia naturaleza. Que siempre pueda usar las gracias de la comprensión y el sentido común para servir a los demás, y que, aunque no me vea en la necesidad de pedirlos, sea siempre capaz de actuar siguiendo la guía de los instintos que fluyen de la gracia del sentido común.*

La cuarta gracia: la fortaleza

La gracia de la fortaleza es algo más que ese coraje que nos permite resistir o incluso que la fuerza para soportar el infortunio o el dolor con calma y paciencia, tal como define el diccionario el término. La gracia de la fortaleza es esencial para quienes, por ejemplo, se han dado cuenta de su más alto potencial espiritual. Comprendo que eso del «más alto potencial espiritual» es una expresión que requiere explicación, y ésta es probablemente la mejor manera de llegar al meollo de la fortaleza.

Ahondando en la fortaleza: El ego asocia eso de «más alto potencial» con el trabajo perfecto, que no sólo nos aporta el éxito sino también la admiración de los demás y que nos garantiza que no seremos humillados. El ego imagina este alto potencial como el cumplimiento de todas las fantasías, algunas de ellas fruto de la ambición, pero la mayoría fruto del deseo de probar nuestra valía a quienes nos han ignorado o han abusado emocionalmente de nosotros. Después de mucho tiempo oyendo a personas

describir su fantasía de alcanzar el «máximo potencial», he llegado a la conclusión de que la mayoría de nosotros tenemos ambiciones elevadas que esencialmente representan la desaparición de todos los problemas terrenales. Pocas veces alguien se imagina que la realización de su «máximo potencial» sea un camino de servicio que incluya también ganarse la vida, por ejemplo, encontrando el modo económicamente viable de cuidar de los ancianos o nuevas maneras de utilizar las tierras yermas. Algunas personas pueden descubrir que su máximo potencial es invisible, que sirven mejor a los demás rezando por ellos cuando pasan por dificultades.

Con frecuencia pongo a grupos de gente en un aprieto planteándoles lo siguiente:

¿Y si bajara un ángel del cielo y te diera a elegir entre dos opciones? La primera: alcanzar el máximo potencial que tu ego desea, con repique de campanas, silbidos y aplausos de admiración, tal como ansías... sólo que ése no sería realmente tu máximo potencial. La otra opción, mucho menos grandiosa en apariencia, sería mucho más poderosa en lo que se refiere a cambiar el mundo: convertirte en un vehículo de la gracia al servicio de los demás, aunque la mayoría no llegara siquiera a saber de tu existencia. ¿Qué elegirías?

Después de usar mis métodos para forzar al público a que sea honesto, la mayoría de la gente admite que escogería su fantasía del máximo potencial, incluso teniendo la opción de una verdadera alternativa, porque quiere experimentar la abundancia, la seguridad, la admiración y la fama. A veces algunos, incluso, admiten que quieren el poder para hacer que los demás se sientan mal por haberlos humillado.

El potencial, por definición, es algo por madurar. En este contexto, nuestro máximo potencial «espiritual» no es algo que nuestro frágil ego pueda valorar, porque el frágil ego sólo puede buscar aquello que le sirve a él. Hasta que no nos ponemos a la tarea de estudiar nuestra fragilidad no podemos empezar a construir un andamiaje interior suficientemente sólido para que soporte las luchas que libramos entre quiénes somos por nuestro ego y quiénes aspiramos a ser por nuestra alma.

Incluso la necesidad de buscar nuestro máximo potencial es una batalla codificada en nuestro ADN espiritual entre nuestro ego y nuestra alma. No podemos dejar de preguntarnos si hay «algo más» para nosotros «ahí fuera», en alguna parte. Pero nuestro ego suele entrometerse y liar el proceso, corrompiendo la genuina búsqueda de una identidad espiritual con la persecución de la situación física ideal con la promesa de seguridad económica. A lo mejor el Santo Grial, dice el ego, estará en la próxima relación amorosa, o en la próxima ciudad o en el siguiente trabajo. Nuestras experiencias nos llevan por ese camino, entre decepciones y logros, disgustos y desengaños. La vida nos

lleva adelante, siempre por la senda de ir descubriendo más acerca de nuestro potencial.

Pero ¿en qué consiste exactamente ese potencial? El término se refiere a nuestra capacidad para llegar a estar iluminados espiritualmente y, por tanto, vernos espiritualmente reforzados. El objetivo de la vida es el refuerzo espiritual: aprender a usar el poder de nuestra alma en actos creativos guiados por la enseñanza divina. No se trata de una perspectiva religiosa sino mística. Tu alma no pertenece a una religión; sólo tu cuerpo y tu mente participan en rituales religiosos en el caso de que pertenezcas a alguna religión. Tu alma es una fuerza cósmica que crea con cada respiración. El objetivo es hacerte consciente de lo que estás haciendo, de la calidad de tus pensamientos, tus emociones y lo que crees que es cierto acerca de la vida. La respiración, los pensamientos, las emociones y las ideas son tu vehículo de poder. Tu potencial crece a medida que ejerces un control consciente de estas fuerzas y de todo lo que te influye, bloqueando lo negativo y abrazando la verdad. Puedes escucharlo mil veces, leer un millón de veces acerca de bloquear los pensamientos negativos y abrirte a los positivos, pero eso no es nada en comparación con experimentar el poder de uno solo de tus pensamientos en un verdadero acto creativo. Experimentar tu propio yo a cámara lenta, recibiendo una inspiración, formando luego un pensamiento, remodelando después ese pensamiento para convertirlo en una elección, realizar esa elección y posteriormente verla fluir fuera de tu campo de energía personal y entrar en el campo más amplio de la vida, influenciando toda la vida: puede ser un momento de auténtico despertar místico. Después empiezas a comprender lo que significa alcanzar la iluminación: llenarte de verdad, lo que es otro modo de decir «llenarte de luz». (La tradición islámica incluye los 99 nombres de Alá, dos de los cuales son Haqq y Nur, «verdad» y «luz» respectivamente.) La verdad es poder, y llegar a ser un alma lo bastante fuerte para comprender conscientemente la verdad cósmica viviendo como ser humano en la tierra de la ilusión, como diría Buda, es el desafío definitivo para cada ser humano. La prueba que el viaje de la vida plantea es: ¿Cuánta verdad eres capaz de asimilar durante este viaje ilusorio viviendo al mismo tiempo inmerso en la ilusión?

La progresión de experiencias vitales nos lleva a lo largo del camino con un único objetivo: el reforzamiento de nuestro espíritu. Una manera de pensar en este viaje es en términos de cómo progresamos por las etapas del poder que experimentamos: empezando por la preparación para obtener un trabajo y desempeñarlo, para luego ir progresando profesionalmente y llegar a tener la experiencia mística de la llamada de una vocación, que es nuestro mayor potencial.

Esta analogía explica con elegancia las diferentes expresiones de la gracia de la fortaleza. Cada uno de nosotros ha pasado por la experiencia de conseguir su primer trabajo, habitualmente en la adolescencia. Los desafíos a los que nos enfrentamos al

desempeñar ese trabajo son mínimos porque, en esta etapa, no somos responsables de que funcione la compañía, de pagar las nóminas ni de hacer planes de futuro. Nuestro poder «potencial» para realizar cualquier auténtico cambio es mínimo, y en tales circunstancias, es el mundo externo el que tiene potencialmente más poder.

Mientras desempeñamos ese trabajo, nuestras preocupaciones, al menos al principio, no es probable que se centren en mejorar la vida de los demás empleados. El equilibrio de poder es tal que te sientes más inclinado a «ocuparte de tus propios asuntos». Hace falta bastante valor en esta etapa para ir al trabajo y mezclarse con los compañeros. La clase de valor que necesitas en esta etapa es para la supervivencia: en quién confiar, cuándo dar tu opinión, cómo manejarte dentro del grupo y cómo proteger tus responsabilidades personales. El valor de este tipo es una gracia, sí, pero es fortaleza diluida, como quien dice.

De hecho, sin embargo, empiezas a querer influir más sobre tu entorno. Para ampliar tu zona de influencia debes progresar hacia la siguiente etapa, que es hacer carrera. Para progresar profesionalmente tienes que enfocar tu poder hacia tus recursos internos. El intelecto necesita agudizarse y ser mejorado junto con otras habilidades. Hay que desarrollar el pensamiento estratégico y otras capacidades más refinadas de observación. Lo bien que proceses los datos, te plantees los problemas y alcances soluciones importa más, porque las consecuencias tienen un impacto mayor en esta etapa que en la del primer trabajo. Ahora tienes que pensar en cómo influirán tus elecciones en el bienestar de otros. Cuando asciendes a esta posición, necesitas una clase de valor distinta, una que empieza a aprovechar la gracia de la fortaleza. Cuando actúas para servir a otros, una gracia se intensifica, al igual que la fragancia de un perfume es una versión más intensa de la fragancia de una colonia.

Para apreciar lo que significa ser llamado por una vocación, que es la siguiente etapa, necesitamos tratar otras características de la fortaleza. No olvides lo que he dicho antes acerca de la gracia de la comprensión, en concreto que te garantiza la capacidad de percibir más allá del razonamiento común y desentrañar las leyes de la naturaleza presentes en cada situación. Ahora mira retrospectivamente los sucesos o los momentos de tu vida en los que te ha hecho falta valor. Las situaciones que requieren coraje casi siempre plantean la dicotomía del bien y el mal. Vivimos en un universo arquetípico cuyo funcionamiento se basa en infinitas polaridades: macho y hembra, día y noche, lado izquierdo y lado derecho del cerebro, lo correcto y lo incorrecto, el bien y el mal. Todo temor surge precisamente de esta polaridad. A lo largo de los años he conocido a muchas personas que llevan talismanes de protección y que, aunque son reacias a hablar del diablo llevan cristales, patas de conejo y otros amuletos para alejar el mal.

No me malinterpretes. Creo que el mal es real, así como lo es la bondad. La fortaleza

es la gracia que nos protege específicamente de los encuentros con el mal en cualquiera de sus formas. Y el mal tiene muchas maneras de manifestarse, del abuso de menores al abuso de los animales y del entorno, de los gobiernos corruptos al genocidio. La falta de derechos civiles en el conjunto de la sociedad es un mal. Requiere una enorme fortaleza plantar cara a quienes implementan las políticas institucionales que abusan de la gente inocente, porque significa combatir el mal en nombre de quienes son incapaces de hacerlo por su cuenta, sin tener un gran líder. Gandhi, Martin Luther King y Susan B. Anthony han sido héroes liderando causas de este tipo.

Cuando trabajas el campo de la fortaleza, puedes acabar en una situación en la que no tienes más opción que ayudar. Puedes crear una organización en favor de una causa determinada, aunque eso sea algo que nunca te propusiste hacer. Suelas sufrir alguna clase de humillación porque te enfrentas a obstáculos humillantes cuando intentas no perder de vista la realidad cotidiana. La razón de la humillación es mística; te ves forzado a renunciar a tu visión personal de cómo conseguir algo, permitiendo al plan divino entrar en acción. Al final, por algún giro de los acontecimientos que suele indicar el principio de la intervención divina, algo o alguien te ayuda a tener éxito de un modo completamente inesperado. Puede que el éxito no sea enorme para los estándares terrenales, pero tras la humillación, si sigues encarando con fortaleza la adversidad, inevitablemente se revelará la expresión de éxito más adecuada.

Un ejemplo de esta gracia en acción es el trabajo medioambiental de Al Gore. Mientras Gore se dedicaba a la política también estaba involucrado en causas medioambientales, aunque la mayoría de los estadounidenses desconocían este hecho durante sus años como vicepresidente y su campaña presidencial de 2000. Aunque Gore ganó la votación popular contra George W. Bush, Bush y la Administración republicana de varios estados clave se las ingeniaron para manipular el resultado y Gore se retiró para dedicarse a su trabajo en favor del medioambiente. Aquello minó la popularidad de Gore como político —de hecho se le criticó bastante por haber cedido tan fácilmente en lugar de luchar hasta el final—, pero su «retirada» debe ser reconocida como lo que en realidad fue: una vuelta a su mayor potencial espiritual.

Su documental, *Una verdad incómoda*, puso el movimiento medioambiental a la cabeza de la comunidad global de un modo que ningún otro acontecimiento había hecho. Lanzando este mensaje, Gore tuvo que soportar más críticas y la falta de apoyo de colegas celosos y miembros de *lobbies* amenazados, pero inspiró a millones de personas de todo el mundo a cambiar su estilo de vida en relación con el entorno medioambiental. Ganó un premio de la Academia por su película y el Nobel de la Paz por su trabajo. Al Gore ha continuado sus esfuerzos por llevar al mundo hacia una nueva era de conciencia medioambiental, logrando mucho más de lo que yo llamaría una «mística del entorno»

de lo que hubiera logrado desde un foro político, donde su mensaje habría sido cuidadosamente recortado, por no decir completamente censurado.

Pasamos del trabajo a la carrera y, posteriormente, recibimos una «llamada» de nuestra vocación del alma. La vocación es precisamente eso: una llamada (el origen etimológico de «vocación» es *vocatio-vocationis*, «acción de llamar»). Una vocación no es algo que puedas forzar ni a lo que puedas acceder intelectualmente. Se te presenta cuando —y si— estás preparado. Pero una carrera con fortaleza, por así decirlo, es un objetivo al alcance de todos. Todos aquellos que están dispuestos a responder a las necesidades del prójimo pueden ponerse al servicio de los demás mediante sus dones interiores, su intuición, su coraje, sus talentos y su creatividad. Puedes considerarte curado una vez zanjados los asuntos pendientes de tu pasado. Mientras repasas tus heridas cada dos por tres, no puedes pasar demasiado tiempo emocional ni mentalmente en ese campo psíquico contaminado, procesando continuamente las heridas de hace décadas. Tienes que centrarte en el momento presente. Ahí es donde reside tu poder, y lo que tu salud necesita es que estés en él.

Invocando la gracia de la fortaleza: Todos necesitamos valor. Hace falta valor incluso para manejar el temor que puede invadir nuestros pensamientos y nuestras emociones. Pero más allá de meros pensamientos y emociones está la guía intuitiva en la que tenemos que confiar para negociar las múltiples decisiones de nuestra vida diaria. La mayoría de la gente que lee este libro se considera intuitivamente despierta. La guía intuitiva, por naturaleza, es una guía que «desafía la gravedad»; es decir, instrucción procedente del reino de lo místico y que sustituye las leyes de la lógica y la razón. Hace falta mucho valor para seguir esta guía, porque no suele ser razonable ni lógica e incluso puede parecer insensata. Es entonces cuando tienes que confiar más en tus sentidos espirituales y encontrar un grado de valor que va más allá de tus capacidades comunes de razonamiento y pertenece al dominio interno de la fe y la gracia, los instrumentos de la mística.

Oración de la fortaleza: *Pido que la gracia de la fortaleza me mantenga firme en épocas de caos e incertidumbre. Es fácil que el miedo me seduzca, y cuando se apodera de mi pensamiento me cuesta librarme de su influencia. Es, como lo definía Teresa de Ávila, una serpiente en mi castillo interior. Pido que este don me mantenga en guardia y me rodee como la muralla de un castillo con un campo de gracia lo bastante poderoso para ayudarme a permanecer centrado, ya sea en la intimidad de mis pensamientos o en mis interacciones con los demás. Que el miedo nunca domine mis pensamientos, mi corazón, mis acciones ni mi alma.*

La quinta gracia: el consejo

Todos sabemos lo que significa obtener consejo de un amigo o acudir a un consejero para trabajar asuntos emocionales o psicológicos que somos incapaces de resolver por nuestra cuenta. Estos tipos de consejo básico, una vez más, son como el agua de colonia en comparación con el perfume. El consejo puede ser bienintencionado, por ejemplo, pero poco sabio. Un consejero puede estar bien preparado académicamente, pero ser incapaz de ser imparcial en determinados asuntos. La gracia del consejo está presente siempre, pero no en toda su esencia.

En su nivel más elevado, la gracia del consejo conecta las verdades místicas con la razón humana. Eso intentaron hacer Buda y Jesús mediante sus enseñanzas: revelar verdades que las personas corrientes pudieran captar para luego empezar a esforzarse para alcanzarlas. La enseñanza de Buda de que «todo es ilusión», por ejemplo, no es una verdad literal sino mística. Si dejas caer un libro gordo encima de tu pie eso no será ninguna ilusión. Notarás el dolor de un diccionario, porque es grueso y pesado. Decirte que ese tocho es una ilusión sería absurdo, al menos en sentido literal.

Pero en sentido místico, podemos ver lo mismo de un modo completamente distinto. Cuando Buda habla de ilusión, no se refiere a realidades físicas como el peso de un objeto en comparación con otro. Al elemento concreto al que creo que se refería es al poder. Como siempre, volvemos al ingrediente fundamental de la especie humana: el poder de tu alma y el modo en que manejas ese poder en cuanto a lo que crees. La búsqueda de la verdad cósmica adquiere un tremendo significado cuando te das cuenta de que los grandes maestros espirituales enseñaban esas verdades místicas que son el último medio de adquisición de poder y liberación interior. Una verdad mística no es algo que «aprendes» sino algo que se te revela; y durante el proceso de revelación el poder de dicha verdad te transforma. Se convierte en parte de tu propia conciencia. Dejas de estar separado de la divina verdad, dejas de buscarla; la verdad te ha encontrado y te ha transformado. Esa verdad echa por tierra las barreras de la razón ordinaria.

Puedes estudiar una verdad mística, por ejemplo que «todo es uno», durante años. Pero un día, mientras estás sentado a tu escritorio, puedes alcanzar de repente un estado de conciencia alterado, verte elevado a un vasto dominio del cosmos en el cual el universo entero parece encajar en tu interior mientras los ves simultáneamente a tu alrededor. Te ves invadido por una experiencia de conciencia de la verdad de que «todo es uno», una verdad literalmente —divinamente— encarnada en tu sangre y en tus huesos, en tu psique y en tu alma. En este microsegundo de experiencia mística te das

cuenta de que una gran verdad cósmica te ha visitado y te ha transformado para siempre. Nunca nada podrá parecerte ni te parecerá igual. En cada grano de arena verás el universo. Y en el universo podrás imaginar cada grano de arena. Ningún rostro humano volverá a parecerte común y corriente. Sin embargo, tu razón no es capaz de traducir esta experiencia en palabras que puedan transmitir la fuerza, el poder, la majestuosidad de la auténtica aparición de la Verdad en sí.

Una verdad mística te da los medios para aprender a razonar como un místico, combinando la brillantez de la sabiduría cósmica con las capacidades estratégicas del intelecto humano. Sí, el libro te machaca el pie. Pero lo que importa verdaderamente es si pierdes poder emocional o psicológico por culpa de que yo te lo haya tirado encima. ¿Puedes mantenerte distante de la experiencia, como Buda enseñó a sus discípulos, o la encuentras tan humillante que debes «procesarla» para perdonar, lo que indica que en realidad te has quedado atado a ella? Si es así, la experiencia ha pasado a formar parte de tu espíritu, controla tus emociones. Si, en cambio, te has mantenido apartado y controlando tus percepciones y tus emociones, es posible que hayas sentido el dolor, pero no te lo habrás tomado como algo personal. El verdadero secreto de la salud no es recuperar el poder de todas las ofensas del pasado, sino llegar a tener un alma tan clara y tan sabia que no inviertas de entrada ese poder en vanas ilusiones. Ve con claridad. Reconoce lo ilusorio. Mantén tu alma intacta siempre. Busca a Dios en los menores detalles de tu vida, no en el plan global. Eres incapaz de comprender el plan global, así que déjalo. Quédate donde te corresponde: enfocado claramente en el presente y en el camino espiritual que es tu vida.

Ahondando en el consejo: La gracia del consejo busca la verdad, así que debemos preguntarnos qué entendemos por verdad. Permíteme usar nuevamente el ejemplo del perfume. Al nivel de colonia, la verdad está diluida a «lo que es cierto para mí pero no para ti». Falta el ingrediente fundamental que convierte algo en una verdad universal. Yo nací en Chicago; para mí, eso es verdad. Pero puesto que no es cierto que todo el mundo haya nacido en Chicago, pertenece a la categoría de agua de colonia. Todo lo personal, de hecho, pertenece a esta categoría, en particular los sentimientos subjetivos, porque los sentimientos son especialmente mudables y cambian de un día para otro. Son los «contenedores» de verdad menos de fiar.

Los hechos científicos e históricos son casi igualmente poco fiables, porque continuamente descubrimos nuevos hechos que ponen en duda o cambian por completo lo que creíamos hasta el momento. Lo que era una verdad científica incuestionable ayer se vuelve una mentira tras un nuevo descubrimiento. El vino es malo para la salud un día y, al siguiente, saludable. Plutón es un planeta según algunos astrónomos y no lo es según

otros. ¿Cuántos científicos pertenecientes al mismo campo discuten permanentemente acerca de lo que se atiene a los hechos? El calentamiento global, por ejemplo, sigue siendo un mito para algunos de los sectores menos progresistas de la comunidad científica. Así que sitúo disciplinas como la biología, la química, la farmacología e incluso la astronomía en la categoría de «verdades-colonia», porque la verdad que encierran es sólo pasajera.

Luego están las «verdades-perfume». Tales verdades son permanentes y universales, nunca cambian y se aplican por igual a todo el mundo. Las matemáticas son una disciplina universal: sus fundamentos son constantes y universales. Las leyes de la física y la naturaleza, como la gravedad, la ley de causa y efecto, el magnetismo y el ritmo de las mareas son constantes. Pertenecen a esta categoría las verdades místicas, también constantes y universales, como el principio energético del yin y el yang, y todas las que siguen:

- Todo es Uno.
- Lo que está arriba está abajo. Cada suceso físico esconde un homólogo simbólico que constituye el propósito más elevado o cósmico de dicho suceso.
- Lo que va regresa, una verdad también conocida como ley del karma.
- El perdón es el gran sanador del alma.
- La verdad te hará libre.
- La energía precede la creación de la materia.
- El pensamiento precede la forma.
- El arquetipo de la muerte y el renacimiento, representado en el mito del ave fénix resurgiendo de sus cenizas, es una fuerza formativa en la vida de todos.
- Toda experiencia es impersonal. El modo en que interpretamos nuestras experiencias, tanto si las consideramos negativas como positivas, un éxito o un fracaso, es lo que personaliza los sucesos de nuestra vida.
- Ninguna vida carece de propósito y éste se desarrolla en un viaje de infinitas oportunidades. Las decisiones que tomamos y las motivaciones subyacentes que determinan éstas influyen en la calidad de la siguiente oportunidad.

Nadie vive al margen de esas leyes. Además, estas verdades místicas no pertenecen a ninguna religión. Son universales, trascienden cualquier tradición religiosa. Con o sin las normas religiosas del hombre, esas verdades prevalecen. Son principios cósmicos que gobiernan la evolución del espíritu humano. No son verdades «razonables», el significado de cuyas enseñanzas la mente humana es capaz de comprender en toda su extensión.

Son verdades que tienen que experimentarse personalmente a través de un acto de revelación mística. Cuando te es dado un encuentro personal con el poder de una de esas verdades, es como si el poder de esa verdad y todo lo que representa se mezclara con tu alma. Es una experiencia que echa abajo los límites del alcance de tus cinco sentidos y puede que seas incapaz de aportar una descripción razonable o inteligente de la verdad de la vida que has comprendido que es cierta. Imagina, por ejemplo, que hubieras salido del cuerpo o tenido una experiencia cercana a la muerte hace un siglo, antes de que la humanidad conociera la existencia de más de doscientos millones de galaxias que llenan nuestro universo ilimitado. En esa época, la Vía Láctea era la única galaxia, el centro del universo. Ahora imagínate volviendo de esa cósmica —de hecho mística— experiencia sabedor de que la Tierra no es más que una minúscula parte de una enorme extensión cósmica de galaxias, soles, planetas y estrellas. Todo tu sentido de la proporción —del tamaño, las dimensiones, la vida, incluso el modo de verte a ti mismo— habría cambiado de golpe. Pero ¿cómo se lo habrías contado a los demás? ¿Habrías podido hacerlo? ¿Lo habrías intentado siquiera?

Incluso los místicos tuvieron la misma dificultad para expresar cómo una verdad cósmica puede hacerse con nuestros sentidos físicos... pero lo hace. Después de una de estas experiencias, Teresa de Ávila dijo que su cerebro y sus sentidos querían unirse a la experiencia para comprender la esfera mística en toda su amplitud, pero que «eran incapaces de seguirme». Lo único que podía decir era que tales experiencias la llenaban de una sensación de amor más profunda: no era el amor común sino el vasto amor cósmico, una vez más indescriptible.

Muchos místicos, tanto de la tradición oriental como de la occidental, han tenido encuentros extraordinarios con fenómenos internos divinos como los que ya he mencionado. Aunque sus experiencias varían de acuerdo a la tradición a la que pertenecen, comparten algo: han terminado un viaje hacia el reino espiritual, un reino que la mayoría de los seres humanos visitan sólo en los libros o en la fe. Esos místicos atestiguan la verdad de que hay una presencia divina que participa en nuestra vida de maneras que nunca seremos capaces de comprender... esto es también una verdad mística. Uno de los modos en que algunos místicos han descrito una expresión de esta presencia divina es diciendo que alcanzan a comprender que este universo está gobernado tanto por leyes físicas como por leyes místicas. Las leyes físicas gobiernan el orden del mundo físico, como la ley de la gravedad, las mareas, la rotación de los planetas, los ciclos de la naturaleza... todas las constantes de los sistemas de la vida.

Las leyes místicas, por otra parte, son porosas a la vez que siempre presentes y constantes. Son más «verdades» que «leyes», y sin embargo esas verdades nos gobiernan. La ley del karma es una de ellas: somos responsables de las causas y de los

efectos de nuestros actos, aunque un acto sincero de amor o de generosidad puede borrar por completo mil pecados, a decir de muchos místicos que entienden el sentido del Buda de la Compasión y del Sagrado Corazón de Jesús, o el «corazón cósmico de lo sagrado».

Decir que esa verdad te libera o que la verdad cura puede parecer poco concreto, no obstante las leyes místicas son literalmente ciertas. En uno de mis talleres, un hombre furioso me dijo: «Siempre que puedo decir mi verdad estoy bien.» Le pedí que compartiera una de sus verdades conmigo.

«Necesito que la gente entienda de dónde procedo —dijo—, y cuáles son mis necesidades emocionales.» Aquel hombre hervía de rabia, no de verdad, y se veía en sus manos y sus pies, deformados por la artritis. «Por el modo en que tiene las manos tienen que dolerle mucho —le dije—. ¿Por qué no intenta perdonar a todas las personas con las que está tan enfadado? ¿Por qué no deja que esa verdad le cure?»

Eso le enfureció. Me dejó claro que, evidentemente, yo no había escuchado ni una palabra de lo que me había dicho, es más, que yo no tenía ni idea de todo aquello por lo que había tenido que pasar, así que ¿cómo podía siquiera sugerirle que perdonara de golpe? Con eso acabó nuestra conversación, pero no pude dejar de pensar en ello. ¿Qué habría sido de su mente, su cuerpo y su espíritu si hubiera renunciado a sus ilusiones acerca de sus heridas y su «verdad», y se hubiera agarrado al poder místico del perdón? Ese poder le habría liberado y le habría sanado, acabando con su rabia y curando el ardor de sus articulaciones y de su corazón. La verdad te libera, pero tienes que ser capaz de escucharla, asimilarla y servirte de ella.

La gracia del consejo no es una gracia fácil de dar, ni siquiera levemente. Los grandes místicos han escrito que el suyo es un viaje doloroso. La clase de dolor del que hablan, puesto que es cósmico, no es físico, pero sí lo es el profundo dolor interno que produce saber que la verdad es incomprensible para las mentes comunes. Llegan a comprender, por ejemplo, que «Todo es Uno», no sólo intelectualmente, sino a través de los ojos del alma. Esa «unicidad» es una verdad cósmica que algunos de ellos pueden realmente sentir, como hacía Francisco de Asís. Imagina tener sensibilidades que te permiten y te empujan a notar el temor de los animales o la conciencia de los árboles. O comprender hasta tal punto la naturaleza humana que entiendes hasta qué punto un suceso influirá en la sociedad, no porque seas físico, sino porque tienes un profundo conocimiento de cómo los grupos de gente se comportan cuando están paralizados por el miedo. Eres capaz de ver los inevitables ciclos de destrucción que se sucederán hasta que se restablezca el equilibrio, pero si ofreces consejo a la sociedad en su conjunto, caerá en saco roto. La destrucción y el miedo suelen evitarse si la gente escucha el consejo de quienes pueden interpretar el patrón, pero la mente ordinaria descarta esa información porque la considera inútil y poco práctica o incluso una insensatez. ¿Cuánta gente está dispuesta a

creer que los animales tienen sentimientos y que ellos también temen por el medioambiente? Ante esta gran verdad, muchos místicos escriben que el dolor de tener que callar y guardarse sus consejos es tremendo.

Reduzcamos ahora las proporciones del «consejo» a gran escala de recibir revelaciones cósmicas al nivel cercano de ser el receptor del secreto de un amigo. Piensa las veces en la vida en que te han pedido que guardes el secreto. Miras a tu amigo a los ojos y le dices: «¡Oh, claro, no diré ni una palabra!» Pero, si eres como la mayoría, se lo contarás a alguien inmediatamente, y le pedirás a esa persona que jure que no dirá nada de lo que acabas de compartir con ella. Pocas personas en estas circunstancias se paran a admitir: «Acabo de traicionar a mi amigo, porque le di mi palabra de no contarle esto a nadie y la he roto.» Guardar el secreto de alguien requiere gracia, porque el ego quiere chismorrear... sobre todo si la noticia es trágica o se trata de la ruptura de una relación. Cuando cuenta chismes, la gente se siente como si formara parte de una sociedad secreta; sabe algo que todo el mundo ignora, y la vida de otra persona es peor que la suya. Este principio vende millones de publicaciones sensacionalistas todas las semanas.

La verdad, por otra parte, es una fuerza transformadora, motivo por el cual la gente la teme. La verdad siempre origina un cambio. Asimilar el poder de una verdad y que tu vida siga siendo igual es imposible. De algún modo, a algún nivel, toda verdad cambia tu vida. Es por este fenómeno místico que la verdad tiene también el poder de curar y limpiar el alma. Por eso tienes que hacer acopio de resistencia para manejar el poder de la verdad. Precisamente es la tentación de aconsejar a otros para obtener un beneficio personal lo que hace necesario que repasemos continuamente nuestras oscuras pasiones y trabajemos con las gracias. No puedes reflexionar acerca de la influencia de tus pasiones oscuras en sólo una ocasión y creer que ya has acabado con ellas y dedicarte a las gracias. Una vez que eres consciente de estas fuerzas oscuras tienes que mantenerte en contacto íntimo con ellas del mismo modo que mantienes una estrecha relación con tus gracias. Nadie vive sólo en la luz, ni nadie vive sólo en la oscuridad. La noche forma parte del día y la noche siempre desemboca en el día, como la zona negra en la zona blanca del símbolo del yin y el yang. La misma verdad se aplica a nuestra naturaleza.

Podemos aprender a asimilar el poder de la verdad, empezando por examinar lo que es cierto acerca de nuestras pasiones oscuras. El descubrimiento de nuestras gracias internas forma parte de este proceso, porque empiezas a alejarte de creencias o actitudes negativas a medida que te das cuenta de que, simplemente, no son ciertas. No es fácil hacerlo. Empezamos con nuestras creencias y continuamos con creencias más impersonales y que por tanto son más capaces de dar un giro a nuestro modo de entender la realidad. Suelo preguntar a mis alumnos:

¿Qué necesitáis creer acerca de vuestro Dios? ¿Necesitáis creer que nació el 25 de diciembre? ¿Os hace falta que vuestro Dios tenga aspecto humano y sea una figura paterna? ¿Preferís en cambio la imagen de una Diosa madre y dadora de vida? ¿Tendéis más al panteísmo? Si es así, ¿qué pasaría si tuvierais una experiencia mística y de repente os encontrarais fuera del cuerpo físico, deambulando lejos de este planeta, en algún lugar del vasto espacio universal, en punto muerto, completamente conscientes de que los bienes del planeta Tierra no existen en ningún otro lugar? ¿Y si os llenara por completo la verdad de que ahí fuera, en la vastedad del espacio eterno, la única fuerza que existe es una sensación de divina Luz anónima: ni costumbres, ni iglesias, ni sinagogas, ni mezquitas... nada. Sólo Luz?

Para algunos de los que asisten a mis seminarios —de hecho bastantes— una revelación así es demasiado. Siguen necesitando las costumbres de sus respectivas religiones, y no es que esté mal. Pero la luz divina no tiene religión, ésa es la verdad cósmica.

Invocando la gracia del consejo: Incorpora prácticas de reflexión y autoexamen a tu vida diaria, centrándote en tu capacidad para identificar y articular opiniones progresivamente más amplias acerca de quién eres y cómo entiendes tu vida en realidad. Empieza por preguntarte:

- ¿Te has comprometido a decir la verdad hoy? Si es así, ¿en qué y por qué? Fíjate cuántas veces tu excusa para no decir la verdad es que no quieres que otra persona se sienta incómoda. Practicando este ejercicio, empezarás a notar que la gente teme la verdad por lo poderosa que es. Incluso el hecho de hacer preguntas directas intimida a muchos, aunque sea algo tan simple como preguntar: «¿Te va bien que hoy comamos en el restaurante italiano?»
- Examina tus creencias personales partiendo de la base de lo que consideras cierto acerca de ti mismo o de la vida o de Dios. «Siempre tengo mala suerte en el amor» o «siempre tengo mala suerte en los negocios» son ilusiones, no verdades. Aconséjate a ti mismo practicando la autorreflexión, examinando tus creencias y no aquello que es ilusorio. Reemplaza lo ilusorio por una verdad cósmica como que «todo es posible con Dios» o que «el miedo es la ausencia de fe en el propósito de mi vida. Mientras siga vivo tengo un propósito».
- ¿Temes la verdad? ¿A la gente le cuesta darte su opinión sobre ti?
- ¿A qué te aferras a pesar de saber que no es verdad? ¿Por qué crees que esas ilusiones tienen tanto poder sobre ti?
- ¿Qué verdades te gustaría que formaran parte de tu vida interior? Tómalas una por una, y reflexiona acerca de su significado durante un mes. Busca esa verdad en acción en tu vida. Vive por ella. Vive en

ella. Vive con ella.

- Busca la presencia de la verdad al aconsejar a otros. Mira más allá de lo ilusorio. Sé consciente de tu verdad, de la verdad de los otros y de la presencia dominante de la verdad mística.

Oración del consejo: *Pido que me sea mostrada la verdad de mi interior para que no pueda jamás hacer daño a los demás con mis ilusiones. Pido la fortaleza de espíritu necesaria para contener el poder transformador de las verdades cósmicas a medida que vaya entendiéndolas. Que la verdad sea la fuerza que guía mi vida. Que la gracia de la verdad siga sosteniéndome y curándome cuando caiga en una ilusión.*

La sexta gracia: el conocimiento

La gracia del conocimiento en su forma más pura se manifiesta en nosotros como una revelación de la naturaleza de lo divino. En raras ocasiones, Dios puede revelarle directamente su conocimiento a uno, como ocurría con Rumi,^[2] de quien se decía que componía sus poemas místicos en estado de éxtasis. Teresa de Ávila empezó a escribir su obra maestra, *El castillo interior*, con la visión de un cristal que encerraba las siete moradas del alma. A veces la transmisión se produce a través de un intermediario, como cuando el profeta Mahoma recibió la palabra de Dios que se convertiría en el Corán del arcángel Gabriel. Los científicos que son capaces de combinar lo mejor de su genio con sus habilidades intuitivas para avanzar a pasos agigantados en medicina también trabajan con conocimiento revelado en un esfuerzo por ayudar a la humanidad. El conocimiento revelado no sólo nos viene de los santos y los místicos, aunque me refiero a ellos continuamente porque su trabajo es sobradamente conocido. El conocimiento revelado les es dado a quienes son recipientes al servicio de la humanidad, ya sea de manera muy o nada evidente.

Esta gracia es la puerta al jardín más secreto del conocimiento situado fuera del alcance de la humana razón. Este conocimiento puede ser expresado mediante una comprensión cada vez más profunda de la experiencia humana en relación con lo divino, o mediante el enriquecimiento de los misterios inherentes a nuestra búsqueda para entender la esencia de Dios en la que una persona ve una revelación de una ley cósmica en acción dentro de un campo científico (la experiencia de Isaac Newton, por ejemplo, en que entendió la ley de la gravedad). Este conocimiento puede también tomar la forma de un descubrimiento médico (una vacuna, a lo mejor) que escapa al ordinario entendimiento porque falta una pieza de información. Cuando, experimento tras

experimento, esa pieza de información se escapa, a veces se manifiesta en un momento de íntima revelación.

Las Sagradas Escrituras, sin duda, estuvieron inspiradas por la gracia del conocimiento, que combina nuestras capacidades intelectuales con nuestros sentidos espirituales de manera que podamos percibir un único mensaje interior con absoluta claridad. Ésta es una gracia que nos arrastra interiormente hacia la búsqueda del conocimiento de Dios tal como se expresa a sí mismo mediante nuestros anhelos y misterios personales imposibles de resolver o satisfacer por las riquezas del mundo. El conocimiento despierta en nosotros un ansia feroz de intimidad divina. Ésta es una experiencia tan fuera del alcance de la razón que ha llevado a muchos místicos a usar una misma palabra para describirla: éxtasis.

Ahondando en el conocimiento: La gracia del conocimiento comparte ubicación en el sexto chakra, que es el centro de la energía del intelecto, de la mente, del cerebro y de la intuición. Este chakra alberga las percepciones, mitos, creencias y actitudes que cuidadosa o descuidadamente entretejes en el tejido de la realidad de tu vida. Mientras que los sentidos espirituales son importantísimos para todos los chakras y todas las gracias, el sexto chakra es un punto místico decisivo. Para apreciar la evolución interior de tus sentidos espirituales o intuitivos bajo la sombrilla de esta gracia, tenemos que clasificar lo que se considera «conocimiento» en nuestras ya familiares categorías de agua de colonia, perfume y esencia.

Las tres categorías de conocimiento son «información», «conocimiento activo» y «gnosis», o conocimiento revelado mediante la gracia. Tus sentidos espirituales se desarrollan en estos tres niveles, pasando de los instintos viscerales para la supervivencia orgánica al despertar de la guía interior en respuesta a una necesidad personal y, finalmente, a la devoción por la iluminación mística. Un modo de apreciar la elegancia con que se desarrolla dicha evolución es mediante la analogía de tres hombres, cada uno de ellos procedente de uno de los niveles de conciencia, interactuando en un mismo jardín.

El primer hombre se centra únicamente en saber lo que cada planta necesita, cuándo está madura la vegetación y si una planta determinada es comestible. Si es comestible o produce frutos comestibles, podrá nutrirlo y aprenderá a prepararla. Aprenderá qué abonos y pesticidas aplicar para sacar mayor provecho del terreno, porque el instinto de supervivencia ocupará un nivel alto en su escala de valores. Es importante ver, sentir, tocar, probar y oler la madurez de los esfuerzos de uno para saber que todo va bien en el jardín de la vida.

El segundo hombre mira el jardín teniendo ya toda esa información medioambiental,

pero además conoce la naturaleza interior de las plantas. Este hombre tiene el conocimiento activo de que algunas de esas plantas no son sólo comestibles sino además medicinales. Sabe qué hierbas y qué plantas sirven para curar la congestión de pecho, la indigestión y la fiebre, o para reducir la inflamación. Ha aprendido a preparar infusiones que alivian el dolor del cuerpo o lo relajan. Para este hombre, un jardín no implica únicamente alimentación sino que es una farmacia viviente.

El tercer hombre sabe atender las necesidades de todas las plantas y es consciente de que su jardín es una farmacia viviente, pero además tiene la humildad y la conciencia de que, debido a que las plantas son criaturas vivas, forman parte de la naturaleza del alma colectiva. También ellas tienen una conciencia sagrada. Ora en su jardín y habla con sus amigas. Mientras observa el eucalipto, sabiendo que posee las propiedades del mentol que curan el resfriado, también está conectado con el poder de la gnosis, del conocimiento sagrado. Sabe que el espíritu de la planta es más poderoso que su sustancia. El espíritu de la planta anima la sustancia en un acto de divina alquimia, convirtiendo dicha sustancia en un vehículo a través del cual una sutil energía se mezcla con ella, produciendo una refinada fuerza curativa similar a la homeopatía. Sabe que si le contara esto al primer hombre éste lo consideraría un conocimiento mágico, una superstición. El segundo hombre se abriría a este conocimiento pero, por falta de humildad, se haría eco con arrogancia de esta sagrada verdad que, viniendo de él, sonaría insensata. Hace falta aprender a escuchar en la dicha del absoluto silencio y la comodidad de la humildad interior para recibir el regalo de la revelación.

El jardín alimenta en abundancia a los tres hombres. Ninguno de ellos está hambriento debido a la falta de otros reinos de conocimiento ni es castigado por actos que pueden envenenar el jardín. La motivación para fertilizar proviene del instinto de supervivencia y ese instinto es también una expresión de la gracia del conocimiento, aunque en el nivel orgánico: eso es, Dios manifestándose en nuestra sangre y nuestros huesos. Un día la tierra estará envenenada y el jardín dejará de producir vida, y la gracia del conocimiento nos hará comprenderlo instantáneamente. «Has envenenado tu propia tierra.» La gracia nunca castiga, siempre nos encamina hacia un despertar. Tomamos decisiones y esas decisiones tienen consecuencias. No estamos libres de las consecuencias de nuestras decisiones, por eso tememos escoger. Los abogados prosperan porque queremos obligar a otros a ser responsables de nuestras decisiones, así que los subcontratamos para que carguen con las consecuencias de nuestros propios miedos. Sabemos que en última instancia somos responsables de nuestras acciones y nuestras elecciones. Nacimos sabiendo esta verdad, del mismo modo que nacimos sabiendo que matar a otro ser humano está moralmente mal. Nacimos estando de parte de la ley natural que gobierna nuestros instintos fundamentales como especie, y esta ley natural es también una

expresión de ese conocimiento interno profundamente incrustado en nuestro ADN espiritual.

Un conocimiento más profundo de nosotros mismos: Nuestros sentidos espirituales son mucho más poderosos que nuestra mente racional. Con sus impulsos interiores naturales nos dirigen continuamente a actuar de acuerdo con nuestra alma, es decir, a reconocer que la vida es sólo un camino y que ese camino es espiritual. Tenemos una sensación, aunque leve, de que existe un poder último en alguna parte, pero ¿dónde? No podemos parar de buscarlo, aunque esa búsqueda adopta muchas formas, como fama, posesiones, dinero, emociones y drogas, por nombrar algunas. Los mitos inmortales, las leyendas e incluso algunos cuentos de hadas le recuerdan al lector que el camino que busca siempre ha estado en su interior. Nuestra vida consiste en esa búsqueda espiritual, ni más ni menos. Y nuestros sentidos espirituales nos empujan hacia nuestra ruta interior, transmitiéndonos impulsos que maduran a la par que nosotros, pasando del instinto de supervivencia a un deseo centrado en el yo de alcanzar el conocimiento secreto acerca de nosotros mismos y, por último —al menos eso esperamos—, descubrir el anhelo de experimentar el conocimiento de Dios.

La gracia no es ningún misterio para mí. La gente es un misterio mucho mayor, porque no podemos vernos a nosotros mismos tal como somos realmente. Nos consideramos una especie racional, cuando en realidad somos fundamentalmente una especie intuitiva que utiliza sus capacidades racionales para reprimir las habilidades mucho más elevadas de nuestros sentidos espirituales. En lugar de permitir que nuestros sentidos espirituales se desarrollen de manera natural al mismo tiempo que el resto de nuestras capacidades, los reprimimos ya en nuestra más tierna infancia y nos centramos en el intelecto racional como base de poder. Los impulsos que surgen de esa gracia tienden a expresarse, sin embargo, y como llevamos reprimiéndolos tanto tiempo, solemos expresarlos de forma negativa, desde nuestros instintos que más buscan el poder.

El ansia de conocimiento secreto está en nuestro ADN espiritual, porque en su forma más pura, este deseo es un anhelo de conocimiento de Dios. Sin unos sentidos espirituales desarrollados, sin embargo, las personas llenan el vacío en el nivel del ego (del agua de colonia) con un abanico de secretos sociales, políticos o sexuales, chismorreos, cultos y organizaciones secretas, porque los secretos representan un contacto con el conocimiento que tienen el poder de transformar nuestra vida. Muchas escuelas de conocimiento, desde las religiones de Egipto y el Mediterráneo hasta las primeras enseñanzas de la Cábala, tenían razones legítimas para el secretismo. Tal vez la más apremiante fuera proteger a sus miembros de la oposición potencialmente letal de los

que no pertenecían a esas religiones. Pero también existía la seria preocupación de proteger al no iniciado de la posibilidad de infligirse un daño o infligírselo a los demás con una mala praxis, a propósito o sin querer, de las prácticas y las técnicas espirituales.

Cuando el secreto que se guarda es oscuro y despiadado, sin embargo, o cuando un grupo mantiene algo en secreto para esconder actividades basadas en el ego que benefician a sus miembros a expensas de otros, existe un gran peligro. Los secretos — sobre todo los oscuros— pueden dejarte un mal sabor del poder del conocimiento para transformar la vida de otra persona. Los oscuros secretos representan el arquetipo de la Oscura Verdad, porque la necesidad de «limpiarse» o «confesar» es más liberadora místicamente y esencial psíquicamente de lo que puedas pensar. Nadie puede tener tu vida en la palma de la mano cuando no tienes secretos.

Aunque la gracia nunca está por completo ausente de ti, puedes ser intuitivamente sordo. La incapacidad para percibir o sentir la influencia de la gracia no eclipsa la necesidad de ella. Cuando te falta la gracia del conocimiento, puedes por ejemplo experimentar una falta de discernimiento, una vulnerabilidad que te lleva a poner en peligro tu integridad y tu sentido común. En otras palabras, estamos dispuestos a comprometer la integridad de nuestra alma a cambio de entrar en un oscuro círculo de poder con apariencia de red social de seguridad, como pueda ser una sociedad secreta o incluso algún plan para «enriquecerse rápidamente». Muchos grupos se presentan de determinada manera, pero de hecho actúan solapadamente en base a oscuros principios... lo que equivale a decir que carecen de principios.

La gracia del conocimiento se manifiesta positivamente en el nivel del ego, como todas las gracias. Por ejemplo, esta gracia se expresa mediante las incontables maneras en las que la gente busca información para la mejora de la humanidad. El deseo de mejorar la vida de los demás es una expresión de esta gracia que se manifiesta en laboratorios de investigación, centros de tratamiento del cáncer, proyectos medioambientales y todas las demás áreas en las que las personas se adentran en territorios inexplorados para que la vida sea mejor. Es relevante si somos conscientes de que nos motivan la gracia o la bondad o las necesidades humanas. Todas estas actividades son manifestaciones de la gracia del conocimiento; nos arrastra a ellas el impulso interior de descubrir lo desconocido de este universo. El camino de aprender lo desconocido —sea al nivel que sea— es una metáfora de conocer lo divino.

En el nivel «colonia», la búsqueda se convierte en un esfuerzo más consciente para adquirir conocimiento de naturaleza transformadora. Este conocimiento puede que tenga que ver con códigos secretos que requieren que el aprendiz encuentre un maestro instructor capaz de desvelarle los secretos de dichos códigos. El zohar de la Cábala es el más conocido de los textos en código. Los estudiosos creen que, puesto que las antiguas

letras hebreas equivalían a números, hay un código numérico oculto en el texto. El código numérico aporta un significado cósmico al texto, añadiéndole múltiples dimensiones de interpretación.

La astrología, la numerología, el tarot y los eneagramas son otras formas de artes ocultas (significado secreto) que ofrecen al estudiante un medio para descifrar códigos cósmicos. El objetivo del estudiante, por supuesto, es encontrar un sistema avanzado o místico de lógica y orden en el universo, lo que constituye otra manera de obtener acceso a la Mente Divina. El objetivo del estudiante, entregado al estudio de conocimientos místicos en esos campos de alquimia espiritual, es tomar decisiones personales en armonía con los ciclos de cambio, así como entender los patrones cósmicos más amplios de transición que guían la evolución humana y examinar continuamente la interacción entre las dimensiones personal e impersonal de los ámbitos personal y cósmico.

Por lo común, sin embargo, recurrimos a las artes ocultas para encontrar un modo de burlar el caos terrenal. Raro es que alguien vaya a un tarotista para encontrar un modo de avanzar en la senda espiritual. Lo que le pregunta la mayoría de la gente tiene que ver con el dinero, las relaciones y el trabajo. Mi experiencia personal como médica intuitiva a lo largo de veinticinco años lo confirma. Antes de escribir *Entrando en el castillo*, pocas veces me había planteado preguntas directamente relacionadas con la espiritualidad. Mucha gente que explora la conciencia a través de esta puerta busca comprender la relación práctica entre el poder del cielo y el modo de dirigirlo para que influya en los acontecimientos —sobre todo los asuntos personales— terrenales.

Pero desde una perspectiva distinta, el deseo de servirnos de las artes esotéricas indica que estamos buscando un modo de encontrarnos con lo divino a través de la red de seguridad de la lógica y la razón. Desde la perspectiva de un astrólogo, esto es completamente racional. Después de todo, los ciclos planetarios existen para las leyes matemáticas, lo que apunta a la posibilidad, a la probabilidad de hecho, de que el creador de este vasto universo deba tener una naturaleza lógica y consistente que sea posible descifrar de algún modo. El secreto tiene que estar en comprender las relaciones entre las fuerzas planetarias y sus características individuales, que actúan dentro y fuera de los patrones orbitales sincrónicos, como nuestra vida. Queremos descifrar este código porque en lo más hondo, en nuestro ADN espiritual, sabemos que nuestra vida recibe la influencia de los ciclos de los planetas. El modo en que sucede eso, sin embargo, no es lógico. Tenemos una conexión mística con las fuerzas planetarias a través de esta ley mística: «Lo que está en Uno está en el Todo.» El funcionamiento de esta ley queda fuera del alcance de la razón humana, a pesar del hecho de que gobierna nuestra vida. Por tanto, buscamos este conocimiento y otros conocimientos esotéricos porque sabemos que es el camino lógico hacia lo que carece de lógica: a saber, la naturaleza de Dios.

Las obras esotéricas también reflejan la gracia del conocimiento de un modo poco convencional. Sirvan de ejemplo *A Course in Miracles* [*Un curso de milagros*], el mensaje canalizado por Helen Schucman y las obras de Alice Bailey, una inglesa que canalizó toda una biblioteca de obras espirituales a lo largo de treinta años. El fenómeno de la canalización es otra forma de diálogo interior espiritual que no desafía únicamente la gravedad de la razón sino también el modo en que entendemos la distancia externa o interna entre la dimensión física y la divina. Sin duda, un gran porcentaje de trabajo canalizado es producto de la imaginación de sus autores, como he aprendido en mis años como editora. Como tal, he recibido montones de manuscritos de personas que aseguraban estar canalizando uno u otro espíritu, incluidos extraterrestres y los de antiguos faraones egipcios. Comparando esos manuscritos con *Un curso de milagros* o con la obra de Alice Bailey, resulta evidente que tanto la una como la otra trabajaban al unísono con una gracia que no tenía nada que ver con el provecho propio. Al contrario, su trabajo las utilizaba como canal para beneficiar a otros.

Hay muchas otras manifestaciones extraordinarias del deseo interno de un camino oculto hacia Dios. Los guaraníes de Suramérica, por ejemplo, creen en una Tierra Libre de Mal, donde sigue existiendo el mundo tal como era en los primeros días de la creación. En ese lugar la gente estaba a gusto con los dioses. Los guaraníes creen que esa tierra es su hogar perdido, su lugar de origen, y emprendieron una búsqueda para encontrarla en el siglo XVI, precisamente cuando Suramérica estaba siendo arrasada por la invasión de los conquistadores españoles. A pesar de que no estaban seguros de cómo encontrar exactamente esta Tierra Libre de Mal, los indios estaban convencidos de que para obtener este conocimiento hacían falta rituales sagrados: bailar noche y día en estado de trance y orar sin parar, con la esperanza de que alguien resultara agraciado con una revelación del mapa hacia el hogar mítico.

Invocando la gracia del conocimiento: Una persona «razonable» se preguntará tal vez cómo es posible que un grupo de gente pueda creer en algo como la tierra mítica de los guaraníes, pero la verdad es que todos lo hacemos. Da igual lo razonables que nos consideremos, nuestro ADN espiritual es más fuerte que nuestra mente racional, y nos mantiene en la búsqueda de lo sagrado, aunque no lo llamemos así. De hecho, esa búsqueda nos reclama. Somos la encarnación de la búsqueda sagrada en sí misma. No podemos dejar de buscar lo divino. A lo mejor lo único que podemos decidir es: ¿Hasta qué punto queremos ser conscientes del viaje de «adquirir conciencia de»? Tal vez llegado el momento de preguntárnoslo estemos dispuestos a abandonar el lenguaje neutral de la «conciencia» para adoptar el vocabulario del alma. La experiencia humana no consiste únicamente en volverse consciente; consiste en alcanzar la iluminación,

convertirse en una persona que ha llegado a conocer sus gracias y ha iniciado una relación íntima con lo divino.

***Oración del conocimiento:** Pido que la gracia del conocimiento guíe mis pensamientos e ilumine mi conciencia de todo lo que sucede en los vastos recursos de mi mente. Ilumíname interiormente para adquirir un conocimiento más profundo acerca de quién soy, y ayúdame a escuchar esa tranquila vocecita que no se parece a ninguna otra, para que pueda reconocer la verdad cuando se me revela.*

La séptima gracia: la sabiduría

Con la gracia de la sabiduría volvemos a esa frase tan habitual: «Dios debe tener un motivo para que me haya pasado esto.» Ese motivo no puede encontrarse mediante la lógica ni la razón humana, pero se puede buscar la gracia de la sabiduría. Esta gracia, en su forma más pura, te revela quién eres, cómo vives y cómo estás usando el poder de tu alma creativa, lo cual es una perspectiva muy diferente de la de la humana razón. La razón busca la justicia personal como si de algún modo nos hubieran tratado injustamente. La sabiduría da por supuesto que ninguna acción divina tiene la intención de dañarnos; no obstante, toda acción debe incluir los ingredientes activos de la conciencia humana en el constante equilibrio del yin y el yang, lo positivo y lo negativo.

Ahondando en la sabiduría: La gracia de la sabiduría coincide con el séptimo chakra, el más etérico de todos. El séptimo chakra, ligado a la glándula pituitaria o pineal en varios sistemas de yoga y situado en la coronilla, se describe como el centro energético más receptivo del reino espiritual y de nuestra vida espiritual. La sabiduría es una verdad que se adquiere mediante la experiencia; es la capacidad de considerar las consecuencias de nuestras acciones hasta siete generaciones después. La sabiduría nos da fuerza para reconocer que la vida no puede vivirse sin dolor, pero que podemos minimizar nuestro sufrimiento aprendiendo a elegir sabiamente. Si no aprendemos de nuestra experiencia somos unos locos, como nos advierte el dicho, condenados a repetir nuestros errores. La experiencia nos enseña; de los sucesos sacamos lecciones acerca de las decisiones que tomamos.

Yo me crié en una familia muy unida por tradiciones étnicas, religiosas y dirigida por los mayores, más sabios. Mis abuelos por parte de madre y de padre llegaron de Europa siendo adolescentes, pasaron por la isla de Ellis en la primera década del siglo XX. Hicieron lo mismo que todos los inmigrantes: se mudaron a un barrio de compatriotas, se

pusieron a trabajar y, al cabo de poco, se casaron. El trabajo duro y la familia eran el eje de sus vidas, así como ahorrar dinero. Comprar algo a crédito era algo inaudito para ellos, exceptuando una casa. Su filosofía era: «Si no puedes pagarlo al contado, no te hace falta.» Nos inculcaban esa manera de entender las cosas a los nietos en cuanto dábamos los primeros pasos.

«Pero los quiero ahora», le dije una vez a mi abuela en nuestro día anual de compras en Chicago. Estaba en Marshall Fields, los grandes almacenes de Chicago en mi infancia. Mi abuela tenía una tradición: nos llevaba a cada uno de los nietos un día determinado al centro con ella a comer, ver una película y comprar algo para darnos el gusto. Aquél era mi día. Había visto un par de zapatos con unos tacones demasiado altos, inapropiados para mi edad, porque sólo tenía trece años. Aquellos zapatos de tacón eran los más bonitos que había visto en mi vida y quería tenerlos; si no los tenía me moriría, estaba segura, allí en la tienda. Lo haría, aguantaría la respiración hasta ponerme azul.

Mi abuela se mantuvo firme. «No. Llegará el día en que puedas tener esos zapatos y todo lo que quieras, pero ahora no. Eres demasiado joven. Elige otros», me dijo.

«No. Yo quiero éstos —le respondí—. No soy demasiado joven. Ya soy una adolescente. Ya soy casi adulta.» Pero los ojos se me llenaron de lágrimas porque sabía que ella se impondría. Luego me preguntó: «¿Por qué quieres hacerte mayor tan rápido? ¿Crees que es fácil ser adulto? Serás adulta antes de lo que imaginas y seguirás siéndolo el resto de tu vida, pero nunca más volverás a ser joven. Tener tu edad y una abuela que te lleva a pasar el día con ella es maravilloso. No me arrebatas eso, Carol. Sigue siendo joven un poquito más. Te lo prometo, no te arrepentirás.»

Después de aquello nos fuimos del departamento de zapatería para ir a ver la película *Flipper*, que acababa de estrenarse, acerca de un niño y su mascota, que era un delfín. Cuando llegamos al cine ya me había olvidado por completo de los zapatos y tenía otro capricho: palomitas con mantequilla. Sigue siendo joven un poco más y no te precipites a vivir. Mi abuela tenía razón. Aquellos años pasaron más rápido de lo que creía, pero aprecio su sabiduría. La juventud, bueno, ahora ha adquirido otro significado, porque todos tendemos a redefinir el significado de lo que la juventud representa a medida que pasan las décadas. Adoraba a mi abuela y siempre lo haré. (A propósito, fui oficialmente lo bastante mayor para llevar tacones a los dieciséis, y ¿sabéis quién me compró unos zapatos de tacón? Mi abuela... por supuesto.)

La abuela no era la única sabia de mi familia. Todos mis abuelos tenían ese sentido común que proviene del hecho de comprender que se necesitaban los unos a los otros para sobrevivir, como inmigrantes pero también como familia. Establecían vínculos con amor, humor, música y banquetes de fin de semana. Tenían un modo de juzgar si una desavenencia merecía su enfado. Observar su metodología era observar la sabiduría en

acción. A menos que un hecho fuese deshonesto, cruel o abusivo, ah, bien, todo el mundo puede tener un mal día. «No merece la pena», era su expresión favorita, mientras sopesaban las consecuencias de tener una naturaleza crítica o la sabiduría de aprender a disculpar una riña sin sentido.

A casi todos nos resulta familiar la sabiduría de los grandes antepasados nativos americanos, como el jefe Joseph y el jefe Seattle, quien advirtió, previendo el inevitable futuro de los indios, que el declive de la tribu del hombre blanco también llegaría. Las palabras de este viejo profeta pronosticaban el final de su pueblo, un pueblo unido a la tierra, y su sustitución por quienes no eran conscientes de que la vida era un tapiz sagrado. Él era capaz de ver que el hombre blanco pagaría un precio por su arrogancia, aunque tardaría generaciones en hacerlo.

Aunque hay muchas versiones del Tratado-oración de 1854, hay consenso en que son las palabras del jefe Seattle: «¿Por qué debería llorar el destino final de mi pueblo? Una tribu sucede a otra, una nación sucede a otra como las olas del mar. Éste es el orden de la naturaleza y lamentarse de nada sirve. Puede que vuestra decadencia esté lejos, pero sin duda llegará, porque ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios caminó y habló con él como hacen dos amigos, está al margen del destino común. Tal vez seamos amigos después de todo. Ya se verá.»

Esta sabiduría va mucho más allá de la orientación práctica de los mayores a los jóvenes. Trasciende lo personal y recurre a lo cósmico. El jefe Seattle no está hablando en su nombre sino en el de su pueblo. Está hablando como alguien que ha aceptado una decisión que tal vez ni siquiera achaca a «nuestro buen padre de Washington», como se refiere al presidente estadounidense, sino a fuerzas divinas que rigen el destino de la humanidad. Los pieles rojas y el hombre blanco son piezas de un drama cósmico más amplio y, en ese momento, está diciendo el jefe Seattle, le toca a su tribu el inicio del declive. Sin embargo, nadie escapa al declive, señala, y esa verdad no está en manos de ningún mortal. Es un destino común, y él es capaz de ver que la fuerza arquetípica de ese destino común ha descendido sobre su pueblo. Esta idea visionaria es la gracia de la sabiduría en un verdadero acto de revelación, incluso más evidente por el hecho de que todo su discurso ha seguido inspirando a infinidad de gente a la que no iba dirigido. Es posible, de hecho, que sus sabias palabras estén a punto de cobrar todo su sentido ahora que el «hombre blanco» está iniciando su ciclo de declive, compartiendo el destino común de todas las tribus al que se refería Seattle, esta vez a consecuencia de la destrucción ecológica y medioambiental.

Tal vez mucha gente sea reacia a aceptar la idea de que una fuerza divina pueda incluir en su plan de vida evolutivo orgánico la desaparición inexorable de los pueblos de este mundo. Sin embargo, hubo un hombre —un jefe y un visionario— a quien se le

concedió la gracia de percibir que, de algún modo que está fuera del alcance de la razón ordinaria, nadie, ningún individuo ni ninguna nación, escapa a los ciclos de muerte y renacimiento.

¿Podrían las sabias palabras del jefe Seattle haber dado un giro a la crisis medioambiental del mundo contemporáneo? En un universo ideal, cabría imaginar a líderes capaces de aunar las palabras sabias con las cuestiones prácticas del día a día, pero el nuestro es un mundo que está lejos de ser ideal. Es un mundo práctico impulsado mucho más por el temor que por la fe y la bondad. Como norma general, la bondad se lleva las migajas cuando las decisiones basadas en el miedo ya han causado el daño. Pregúntate con qué frecuencia te has detenido para realizar una elección sabia en lugar de elegir por miedo o sin pensarlo. Y luego pregúntate: ¿cuál de ellas se impone? Eso sí, la elección sabia no equivale a la elección segura, porque la sabiduría a menudo te dicta que vayas por el camino más arriesgado, precisamente porque te hace falta dominarte o dominar tus miedos en lugar de que esos miedos te controlen.

Todo forma parte del ciclo de muerte y renacimiento. Cuando es necesario que comience un nuevo ciclo de vida, el antiguo tiene que acabar. Eso no es cruel: es esencial. El sufrimiento y el dolor forman parte del ciclo de cambio porque, como tan sabiamente enseñó Buda, nos aferramos a lo que no queremos soltar y tememos lo desconocido. La sabiduría es la gracia de ver lo que tiene que suceder porque la vida no tiene otra manera de renovarse. La sabiduría es la gracia de atisbar la compasión cósmica que es la naturaleza de lo divino. Pensamos en lo inmediato, en términos de cómo los sucesos de hoy afectan a lo que poseemos y a los planes inmediatos que tenemos para nuestra vida; pero las fuerzas celestiales manejan el conjunto de la vida. Si se destruye un bosque no es una tragedia, porque la naturaleza es capaz de repoblarlo como es capaz de rellenar un lago o crear uno nuevo aunque tarde siglos. Si afectamos a la capacidad de la naturaleza para regenerarse, sin embargo, la vida se apagará. El todo se percibe de manera distinta que una parte. Una partícula puede aprender a pensar como si fuera el todo, porque está gobernada por el todo dado que forma parte del todo.

La gracia de la sabiduría también se manifiesta a través de una revelación personal. Teresa de Ávila es conocida por sus numerosas experiencias de revelación. Sentía que podía revelar el contenido de algunos de esos diálogos internos con Dios, pero que otros debía guardárselos para sí. Decía que esos diálogos con lo divino no equivalían a una conversación como tal, que eran multisensoriales, experiencias para las que los sentidos humanos no tenían referencias. Sin embargo, a pesar de que no había palabras para expresarlas, dejaban su marca. Teresa experimentó saltos cuánticos en la profundidad de su percepción de la naturaleza humana. Su comprensión del arquetipo del Viaje del Alma místico se volvió cósmica a diferencia de la católica, lo que significa que dominaba la

naturaleza de lo místico, trascendiendo cualquier tradición religiosa. Y su capacidad de amar se intensificó sin esfuerzo, a pesar de que iba convirtiéndose cada vez más en el blanco del resentimiento y los celos de otros miembros de su propia comunidad religiosa, así como de las autoridades de Ávila, donde estaba su convento.

El Dalai Lama es un ejemplo actual de alguien que posee la gracia de la sabiduría, como ponen de manifiesto sus enseñanzas y sus escritos. Pero tal vez esta gracia es más evidente en las respuestas que da a preguntas provocativas acerca de la invasión china de su nación, Tíbet. Muchas veces le han preguntado qué siente por los chinos sabiendo cuántos de sus monjes y campesinos han sido apaleados o asesinados a causa de la ocupación. Su respuesta es invariablemente: «Compasión. Los compadezco a ellos y compadezco a mi pueblo.»

«Compasión» es una respuesta desconcertante para quienes viven sometidos a la ley de la razón, porque la razón nos dice que los tibetanos llevan sufriendo décadas de brutalidad y abusos que las autoridades mundiales ignoran puesto que han decidido que defender Tíbet del poder militar de China tiene escaso valor práctico. Este gran maestro espiritual, reencarnación del Buda de la Compasión, es tal vez la encarnación viva de esta gracia, si no de todas las gracias. Es alguien a quien no le hace falta ver los efectos de la compasión para conocerlos. En su sabiduría, la compasión es una respuesta del alma perfeccionada, un modo de ofrecer la otra mejilla a la violencia y absorber el dolor del agresor. ¿Quién sabe lo profunda que es la pena del Dalai Lama? La gracia no borra de ningún modo el dolor, pero regala, sin duda, una perspectiva más elevada que nadie puede alcanzar con las capacidades limitadas de la razón. En estas experiencias de comprensión que están más allá de las fronteras de lo mortal, es la gracia lo que te ayuda a desafiar la gravedad de la tierra para que puedas atisbar el todo.

Puede que al usar ejemplos de santos como Teresa de Ávila y el Dalai Lama esta gracia parezca fuera del alcance de la gente común, pero no es el caso. Esta gracia es una parte muy importante de la vida de todos nosotros. Si me remito a los santos es porque en sus vidas hay ejemplos extraordinarios de esta gracia y porque tienen algo de lo que los demás carecemos a la hora de acceder a ella: son lo bastante humildes para orar pidiéndola. La gracia de la sabiduría nos llega a todos, no sólo a las almas muy evolucionadas con muchos adeptos. Si dos personas hubieran podido ser intelectualmente arrogantes, Teresa y Su Santidad podrían haberlo sido mucho. Pero la fama hizo a Teresa todavía más reticente y al Dalai Lama le ha hecho más humilde y amoroso. La sabiduría te dicta que cuanto más atención despiertas más discreto debes ser. La gracia de la sabiduría resulta evidente en los escritos de Teresa y el Dalai Lama, porque sus enseñanzas llevan a sus alumnos a ignorar las influencias destructivas de este mundo y a guardar silencio acerca de los poderes internos que desarrollan mientras siguen el camino

de la verdad interior.

Invocando la gracia de la sabiduría: Tal vez no estés acostumbrado a pensar: «¿Qué debo hacer, qué es lo más sabio?» Lo normal en tu caso es que bases tus decisiones en aquello que consideras mejor hacer lo correcto, lo más práctico; lo «sabio» no forma parte de la ecuación de tu toma de decisiones. Ten en cuenta ahora lo que la gracia de la sabiduría representa: la presencia de la guía de Dios paralela al desarrollo de los acontecimientos de tu vida mientras buscas responder sabiamente a los cambios. La sabiduría te obliga a reconocer que no puedes pedir ver lo que no puede serte mostrado; es decir, no puedes pedir: «¿Por qué me ha pasado esto?» Esa pregunta es infantil. La hacen las personas que creen que el mundo gira a su alrededor. En situaciones de pérdida o dolorosas, hacer una pregunta como ésa también implica que crees que se ha producido una injusticia que requiere explicación.

La sabiduría reconoce que, cuando ya se ha iniciado un proceso de cambio, en último término nadie es responsable de ninguna gran iniciativa de transición. Todos los cambios tienen diversas fuentes y puntos de origen, aunque seas capaz de identificar a una o dos personas que parecen ser las desencadenantes. La sabiduría dicta que todas las crisis tienen más de un origen: el que tú puedes ver y muchos otros niveles de influencia cada vez más elevados hasta alcanzar el plano cósmico de la evolución y el destino común de la humanidad. La pregunta que debes hacerte es: «¿Con cuánta sabiduría quiero entender esto? ¿Quiero tomarme esta situación con sabiduría o afligirme?» La aflicción es el resultado de tomarse las cosas personalmente, como si todo el dolor y el sufrimiento fueran deliberadamente para ti.

La sabiduría es elegir reconocer el dolor y el sufrimiento como parte de la experiencia humana. Es inevitable que hagamos sufrir a los demás de algún modo. A veces puede que sea deliberadamente y a veces lo hacemos sin intención. Lo sabio es que te reconozcas en los demás. La sabiduría te permite meterte en la piel de los demás y, cuanto más lo haces, más los compadesces.

Busca la respuesta sabia a los acontecimientos de tu vida. Pregúntate:

- ¿Qué sabiduría encierra esto?
- ¿Cuál es la manera sabia de que yo responda a ello?
- ¿Qué cambios necesarios se están produciendo?
- ¿Qué cambios a los que me enfrento me resultan dolorosos?
- Si sufro dolor, ¿me estoy tomando como algo personal alguna cosa que nada tiene que ver conmigo?
- ¿Estoy culpando a alguien por algo que de todos modos hubiera sucedido?

Oración de la sabiduría: *Pido que la gracia de la sabiduría me guíe en mi camino. Que pueda responder sabiamente a los problemas y los desafíos de mi vida en lugar de hacerlo con temor y hostilidad. Que mi alma tenga la resistencia para asimilar la gracia de la sabiduría de modo que pueda servir a la humanidad entera con los actos de mi vida, sabiendo como sé ahora que todo lo que hago, pienso, digo y siento influye en el bienestar de la vida en su conjunto.*

[1.](#) En la corriente New Age, la expresión se aplica a la propagación paranormal de una idea, un saber o una capacidad en el seno de una población humana sin que se transmita de manera visible y una vez que un número determinado de personas ha adquirido dicho saber o capacidad. *(N. de la T.)*

[2.](#) Yalal ad-Din Muhammad Rumi, poeta místico musulmán del siglo XIII. *(N. de la T.)*

VIVIR LAS GRACIAS

La vida no es sólo energía activa. La vida es sagrada, y esta sacralidad tiene una procedencia divina. A medida que reconocemos el poder de las gracias en nuestro interior, esa divinidad se vuelve cada vez más evidente de maneras tan sutiles como sublimes. El modo en que percibimos el mundo corriente cambia, porque cuando tomamos conciencia de la presencia —o la ausencia— de la gracia, nada puede considerarse corriente de nuevo. Ningún problema volverá a parecernos insuperable. Más aun, para aquellos que saben lo que significa fiarse de la gracia, la única elección realista se convierte en la más irrealista: la elección de desafiar la gravedad modificando nuestros recursos internos y nuestras habilidades externas. Tal la verdadera descripción de lo que significa un ser humano.

6

La quinta verdad: desafiar la gravedad y aprender a pensar como un místico

Se dice que tanto Buda como Bodhidharma, los patriarcas indios a quienes se atribuye la difusión del budismo zen en China, afirmaron: «No soy más que un dedo que señala hacia la luna. No me mires a mí: mira la luna.» Lo que implica este conocido aforismo es que el maestro sabio es consciente de que sus seguidores deben ver más allá de él, orientarse hacia la manifestación última de la verdad, y les advierte que le ignoren en favor del objetivo más auténtico de su iluminación interior. Jesús les dijo a sus seguidores, que estaban cautivados por sus milagros: «De cierto os digo; el que en mí cree, las obras que yo hago él también las hará, e incluso mayores.» Juan 14, 12. Jesús sabía que sus curaciones parecerían milagros a los observadores no iluminados, cuando de hecho eran un subproducto natural de sus muchas gracias y del modo en que comprendía el funcionamiento de lo divino, tal como se expresa en las leyes místicas del universo, que da poder naturalmente a un alma completamente despierta.

Como seres humanos que eran, Buda y Jesús experimentaron una completa transformación, una transfiguración mediante la cual el poder de su alma pasó a dominar el poder temporal de su cuerpo. Buda alcanzó la iluminación debajo del árbol bodhi (el árbol de la iluminación). Jesús obtuvo su poder cuando Juan el Bautista lo bautizó y, más tarde, con su transfiguración en el monte Tabor antes tres de sus discípulos. Aunque cuesta definir la iluminación o la divina realización, una manera de imaginar este grado de conciencia es considerar que encarna la armonía precisa de las leyes del universo: la energía que precede la creación de la materia y la causa que precede el efecto. Conseguir esta perfecta armonía de alma y materia, verdad libre de ilusión y amor ilimitado, transformó las almas de Buda y Jesús en fuerzas cósmicas completamente despiertas, capaces de desafiar la gravedad. Poseían forma física y estaban sujetos desde luego a la vulnerabilidad del mundo físico, sin embargo sus almas iluminadas sabían también recurrir a las leyes más elevadas que gobernaban su realidad interior. Por eso, cuando Jesús decía «sana», la enfermedad física obedecía su orden y el individuo quedaba curado de inmediato. El tiempo no era un factor determinante ni lo era tampoco la gravedad del paciente. Jesús era capaz de curar a los leprosos y a los inválidos, de

exorcizar los demonios de los poseídos e incluso de devolver a Lázaro de la muerte, porque la enfermedad, el miedo y la muerte no eran un obstáculo para la fuerza de su conciencia, que no estaba apegada a la adquisición de poder terrenal. Sí, estos sucesos parecían milagrosos entonces y nos lo parecen ahora, pero no se lo parecerán a quien haya tenido la más leve experiencia del poder interior que Buda y Jesús encarnaban. Su misión en la vida, irónicamente, no era hacer milagros sino desmentir que fueran necesarios, demostrando que cualquiera puede convertirse en una fuente milagrosa en este mundo, siempre y cuando entienda la naturaleza de su alma y sepa abrirse plenamente a ese poder.

Evidentemente, Jesús y Buda fueron el modelo definitivo de sanador cósmico y alma iluminada. Pero no encarnaron la excitación de la gente por su capacidad de caminar sobre el agua y de meditar durante meses sin alimentarse. Su labor era presentar nuevos paradigmas arquetípicos de conciencia, desentrañar la siguiente oleada de potencial humano y desafiar la gravedad: es decir, aunar la vida física con la naturaleza espiritual. La magnificencia de Jesús y de Buda se nota repetidamente en su capacidad para ilustrar que el alma está naturalmente en armonía con un ámbito de verdad que trasciende las limitaciones del mundo físico. Esta verdad mística es cierta, por retador que sea comprenderla. Practicando una verdad, al final encarnas o te conviertes en esa verdad. Cuando te conviertes en una verdad, el poder de ésta transforma tu alma en su vehículo. Así fue como Jesús pudo dominar las fuerzas de la naturaleza para hacer cuanto quiso, aunque no podía dominar la voluntad de otra persona. Jesús y Buda se convirtieron en las verdades que predicaban; se convirtieron en fuerzas cósmicas completamente congruentes encarnadas. Jesús no sólo enseñó a amar; él era el amor. Buda no sólo enseñó acerca de la iluminación; él era la iluminación.

Como modelos de amor incondicional, Jesús y Buda pusieron el listón tremendamente alto para los comunes mortales. Sospecho, sin embargo, que su mensaje no era tanto «mira lo que soy capaz de hacer» como «mira lo que puedes hacer si asimilas la verdad que represento». Pocas personas conseguirán la completa iluminación o se convertirán en santos capaces de manifestar un amor incondicional. No obstante, para la mayoría de nosotros, sería suficiente un despertar interior que nos permitiera desafiar la gravedad aunque fuera en pequeñas dosis, tal vez durante una crisis de salud o un periodo de profunda transformación personal. Lo irónico es que, muchos de nosotros, siempre que oramos, intentamos desafiar la gravedad pidiendo alguna clase de intervención divina, o que cada vez que confiamos en la guía de nuestra intuición desafiamos la gravedad consiguiendo la información del espacio energético... Dicho en otras palabras, información «ingrávida» en lo predictivo o directivo en oposición a lo histórico.

Aprender a desafiar la gravedad requiere algo más que sólo algún golpe de intuición

ocasional, sin embargo. Tienes que ascender hacia un refinado reino de conciencia espiritual en el que aprendes a trabajar en armonía con las leyes que gobiernan la naturaleza sutil y silenciosa de tu alma. Las leyes místicas no existen como reglas que ordenan la estructura de tu vida externa. Al contrario, son leyes que influyen en tu vida interior, tu vida espiritual, como un universo paralelo que contiene la misma información pero en el que el tiempo, el peso, el espacio y la gravedad no influyen. La siguiente parte de este viaje te lleva a conocer las leyes que, como las leyes físicas de la naturaleza, constituyen un sistema integrado de verdades. Si las leyes físicas dominan lo que se ha convertido en creación física, estas leyes gobiernan la dinámica de la creación en sí. Los dos conjuntos de leyes funcionan paralelamente: la energía se convierte en materia y la materia, a su vez, influye en el flujo de energía.

Cuando un sistema de vida ignora uno de estos conjuntos de leyes, dicho sistema cae automáticamente en patrones disfuncionales. No llegar a comprender que tus actitudes influyen en tu comportamiento, por ejemplo, tiene un efecto directo sobre la calidad de tus relaciones, que a su vez afectan a la calidad de tu vida. Para arreglar una relación tienes que ir a la raíz de la causa, a la influencia energética de tus temores o tus heridas. Vivir conscientemente estas verdades no es tarea fácil, pero tampoco lo es curarse o reconstruir la vida después de una crisis aniquiladora. Renovar lo que eres no es algo que se haga mentalmente. Curar es una empresa mucho más ambiciosa para la mente a solas, sin ayuda. Renovar tu vida, tu salud o tu ser es una tarea mística, y tienes que ser capaz de trabajar con verdades de proporciones cósmicas para llevar a cabo una transformación tan profunda.

EL REINO DE LA LEY MÍSTICA

Al estudiar la vida de Buda y Jesús se ve que hay tres conjuntos de leyes que gobiernan la existencia humana: las leyes físicas, las sociales y religiosas, y las leyes místicas. Nuestra vida física está sometida a las leyes de la gravedad, del tiempo y del espacio, a la de causa-efecto y a la atracción magnética, entre otras. Vemos esas leyes en acción y podemos atestiguar su autenticidad. Es por eso que lo que consideramos «real» depende de la consistencia que proporcionan las leyes físicas del universo. Es inconcebible que un día funcionen y al siguiente no. Son como son, y punto.

Las leyes sociales y religiosas, como los diez mandamientos o la sharia islámica, estructuran el orden social. Estas leyes representan otro tipo de orden aparte de las leyes físicas que gobiernan toda la humanidad en el que no tenemos ninguna capacidad de decisión. Aunque estas leyes se nos presentan como absolutos religiosos dados por Dios a los seres humanos, en la práctica resultan ser leyes que elegimos cumplir, como la de no robar o no matar, o infringir alguna a riesgo de ser castigados. Como sabemos todos perfectamente, muchas personas se saltan determinadas leyes sociales o religiosas sin que las pillen y sin pagar ningún precio.

Pero en un universo paralelo existen leyes místicas que funcionan en la misma armonía esencial, pero que no forman parte de la ecuación de tiempo, espacio y materia, ni tampoco de las convenciones sociales y religiosas. Hemos nacido con una resonancia de este reino de verdad. Nuestro yo más íntimo no aprende estas verdades sino que despierta a ellas, lo que significa que nos hacemos conscientes de lo que siempre hemos sabido. El significado más auténtico del camino espiritual es recuperar estas verdades, volver a tomar conciencia de lo que ya tenemos dentro: el conocimiento del reino místico.

Plasmar una ley mística es plasmarlas todas. Cada verdad realza las demás. Puedes elegir infringir las leyes pero, si lo haces, parte de ti inmediatamente sabe que has violado algo profundo de tu interior. Tal vez no seas capaz de poner nombre a esa violación, pero la notas, es una sensación repentina de pérdida de poder, de que te has traicionado a ti mismo. La mayoría de la gente puede recordar la primera vez que mintió. Todos recordamos esa primera mentira porque representa un oscuro ritual cósmico, si se le puede llamar así. Es cruzar una línea que sabemos que no deberíamos cruzar. Si tu conciencia funcionaba, todos tus sistemas te alertaron de la violación de un código de honor interno. Traicionaste tu relación con tu propia conciencia, una voz que oías alta y clara. Al decir esa primera mentira, también eras consciente de que, si continuabas mintiendo, tu capacidad para oír esa voz clara de tu conciencia disminuiría. Una

sensación terrible de culpabilidad te embarga durante el oscuro ritual de la primera mentira, mientras el alma lucha para mantener la voz de la conciencia más fuerte que el miedo instintivo y que otras oscuras pasiones. Recuerdas ese momento porque fue precisamente un momento de transición cósmica: la primera vez que manipulaste esa conexión delicada y preciosa entre tu conciencia, tu conocimiento y la voz de tu alma. Recuerdas también si enmendaste las cosas o no después de decir esa primera mentira. Si comprometiste tu integridad durante ese primer momento de falsedad o si la honestidad se convirtió en tu credo personal.

Estas leyes místicas que gobiernan también la naturaleza de tu alma son un don; lo que tienes que desarrollar es la capacidad para recurrir conscientemente a su poder, eso es aprender a razonar, pensar, percibir y actuar de manera consciente en el mundo físico. Es tu mayor «potencial» en el sentido espiritual más evolucionado del término. El alma busca estar en armonía con las leyes místicas porque crear en armonía con la conciencia mística se traduce en una vida gobernada por el amor en lugar de por el miedo, en una vida en la que tu trabajo pone de manifiesto tus puntos fuertes y tus talentos en vez de tus limitaciones. Si estás en armonía con la verdad, no necesitas esconder nada acerca de ti mismo.

No te hace falta estar implicado profundamente en una tradición espiritual para tener una fuerte conexión mística con tu alma. Muchos místicos de la historia que pertenecían a tradiciones espirituales concretas, como Rumi o Hafiz, Swami Yogananda o Bede Griffiths, situaban a Dios y el alma en el centro de su búsqueda por propia elección. No obstante, esa elección no es necesaria para conseguir el conocimiento y, en la actualidad, muchos místicos surgen del ámbito de la vida ordinaria. Algunos místicos que no pertenecían al ámbito monástico fueron Emily Dickinson, Abraham Lincoln, Albert Einstein y Helen Keller. Conciencia mística significa encontrar la vía para ver la verdad claramente en nuestro mundo, trascendiendo las limitaciones de los miedos, las supersticiones y los convencionalismos. La gran poetisa estadounidense Emily Dickinson se consideraba la expresión de Dios y lo celebró en centenares de poemas cortos que pueden leerse tanto desde el punto de vista secular como espiritual.

Einstein encontró su conciencia trascendente al final del universo que descubrió que no tenía fin. Su búsqueda de la verdad lo llevó a plantearse preguntas cada vez más complejas, como le sucede a todo peregrino que busca la naturaleza de la verdad. En primer lugar, te ves impulsado a preguntar la verdad acerca de tu propia vida, y eso te lleva inevitablemente a preguntarte cuál es la verdad de la vida. Al final, todos los místicos, independientemente de sus motivaciones para perseguir la verdad, llegan al mismo terreno cósmico.

No aprendes las leyes místicas por un único propósito concreto, como la necesidad de

curarte, porque eso significaría que, una vez alcanzado tu objetivo, puedes descartar toda la disciplina y todo lo aprendido durante tu curación. Ésa es la mentalidad propia de la gente que empieza una dieta para perder peso y luego lo recupera porque, cuando ha conseguido perderlo, se recompensa relajando la disciplina y olvidándose de una buena nutrición para retomar sus viejos hábitos alimentarios. Aprendes esas leyes porque hacerlo representa un nivel más elevado de conciencia que redefine tu relación con el poder, y en particular con tu poder de decisión. En algún momento el objetivo de sanar, por ejemplo, es sustituido por la búsqueda de la verdad. Verás que has hecho un profundo cambio de conciencia cuando ya no te haga falta una crisis para iniciar un cambio, porque la atracción por la verdad bastará para conducirte a la siguiente etapa de la vida.

Por ejemplo, conozco a una mujer llamada Janis que se acercaba a su sesenta cumpleaños con una sensación de inquietud. Los cumpleaños con un «0» son encrucijadas vitales significativas, y el de los sesenta señala el comienzo del último tercio de nuestra vida. Janis veía una potencial crisis psicológica en el horizonte a medida que se aproximaba la fecha, y en vez de permitir que la desesperación por envejecer la abrumara escogió una opción creativa. Se puso a evaluar su trayectoria profesional y no tuvo miedo de reinventarse ni de darle un giro a su trabajo, aun cuando tal decisión constituía un riesgo económico para ella. Así que, antes de su 60 cumpleaños, Janis hizo algo impropio de la mayoría pero muy propio de ella: pensó en lo que debía hacer en lugar de pensar en lo que le habría gustado hacer. Decidió que debía afrontar que la asustaba envejecer y lo que representaba llegar a los sesenta. Y lo que hizo fue apuntarse a un curso para payasos, porque hacer de payasa podía ayudarla a afrontar los problemas de autoexpresión y a disolver sus máscaras.

Janis se hizo el regalo de la verdad y, gracias a él, se le abrieron puertas distintas y más dinámicas de autorrealización. De hecho, Janis se empapó en las gracias de la revelación, el consejo y el conocimiento como parte de su regalo por haber pasado sesenta años en este mundo. La verdad siempre le aporta alguna clase de liberación a tu vida. A veces descubrir una verdad personal te puede liberar de una relación o de una ocupación funesta, aunque es posible que darte cuenta de eso sacuda tu mundo. Sin embargo, pocos son los que dirán que su vida no se ha enriquecido después de pasar por el derrumbe de las ilusiones personales para llegar a saber quiénes son realmente. No tememos la verdad únicamente porque destroza nuestras ilusiones, sino porque al destrozarlas provoca cambios. La verdad y el cambio van de la mano.

Un beneficio de escoger hacerse más consciente es el poder de pensar «hacia el futuro». Estamos mucho más acostumbrados a usar la herramienta del pensamiento consciente para efectuar «reparaciones», analizando lo que ha ido mal en nuestra vida,

en el pasado. Con ese conocimiento intentamos crear un campo gravitacional a nuestro alrededor, en el presente, que incluye el compromiso de no repetir los mismos errores y curar las viejas heridas. Esta clase de evaluación retrospectiva es inherente a nuestra manera de pensar, pero realizar una evaluación previa de lo que debemos hacer para cumplir las exigencias del camino que nos queda por recorrer es la esencia del conocimiento intuitivo. Las madres que prevén el síndrome del nido vacío están respondiendo intuitivamente a las señales emocionales que les indican que se vendrán abajo a menos que encuentren el modo de llenar el vacío que han dejado sus hijos al marcharse. Piensa en la voz sutil de tu intuición, que te avisa de que te prepares para los cambios que se avecinan, como en una especie de experiencia mística: tu alma dirige tu mente consciente hacia lo que está a punto de manifestarse en tu mundo físico.

DE LA ENERGÍA A LA CONCIENCIA MÍSTICA

La energía es nuestra primera manera de identificar el poder del reino místico. Los pensamientos y las intenciones son expresiones de energía que se mueven a la velocidad de la luz. Los físicos accedieron a esta dimensión de la conciencia energética cuando se adentraron en el campo de la física cuántica, revelando gradualmente la relación entre el pensamiento y su influencia sobre las partículas de luz. Pero desde una perspectiva mística, esta luz o energía homóloga de la materia no es sólo «energía consciente», sino una expresión de lo sagrado en sí. Es la manifestación de una fuerza vital divina que anima toda la creación.

El estado trascendente suele describirse como libre de las limitaciones físicas del tiempo y el espacio. Algunos místicos dicen haber experimentado un sentido de ausencia de tiempo durante una experiencia mística, tal vez en un momento de quietud espiritual en el cual reciben la gracia del consuelo en una época muy difícil. Mucha gente dice que «se apodera de ella una sensación de saber» que inmediatamente los calma y los llena de fortaleza. Esta experiencia mística no es extraña sino frecuente. Lo raro es reconocerla como un conocimiento místico genuino. Aunque puede durar apenas un instante, tu conciencia entra en un reino atemporal en el que todo lo que conforma tu vida, de repente, mágicamente casi, parece mejor.

Las experiencias místicas no te son ajenas. Lo místico nos visita de distintas maneras. En pocas palabras, es un acontecimiento que te lleva más allá de los límites de tus cinco sentidos, aumentando la intensidad con que puedes sintonizar con la profunda belleza o el significado de algo. A menudo, en ese momento de sensibilidad aumentada, te sientes uno con la cosa o la persona con la que estás. Una unión así puede producirse entre tú y la naturaleza o entre dos personas —como una madre y su hijo recién nacido— o entre un individuo y Dios. A veces una idea original te arrastra al reino místico, cuando el poder de una percepción novedosa tiene la potencia para reordenar instantáneamente toda tu realidad. Arrasa todo lo que consideras triste e irresoluble y una profunda sensación de optimismo y esperanza te llena. Verse elevado por encima de los límites del pensamiento ordinario, llevado más allá de las fronteras de la lógica y la razón, hacia el aire fresco cósmico, donde te sientes suspendido en la ligereza creada por la temporal ausencia de miedo: así es una experiencia mística. También hay experiencias místicas que se mezclan fácilmente con la vida diaria. Todos hemos tenido al menos una de esas preciosas experiencias cuya fuerza jamás disminuye.

Los místicos como Teresa de Ávila y los santos de las tradiciones espirituales orientales eligen deliberadamente un camino de iluminación espiritual. Sus experiencias

eran de naturaleza espiritual tremendamente refinada; Teresa en particular era conocida por sus muchos y extraordinarios encuentros místicos con Jesús. Compartió muchas de sus experiencias en *El castillo interior*, obra en la que señala a menudo que los detalles de una experiencia mística no pueden describirse con precisión, porque el nivel por el que viaja el alma es incomprensible para la razón humana. Por ese motivo, William James escribió que las auténticas experiencias místicas son a la vez «inefables» —más pertenecientes a lo sensitivo que a lo intelectual, con matices difíciles de expresar con palabras— y «no éticas», es decir, partícipes del conocimiento, el entendimiento y la iluminación más allá del alcance de la mente racional. Teresa tenía un conocimiento íntimo tan preciso de la delgada línea que separa la psique de la imaginación, o la imaginación del alma, que escribió que mientras que la imaginación es capaz de construir una visión en lo que a imagen mental se refiere, no puede forzar ni producir en cambio un verdadero estado místico. La experiencia mística «te asalta espontáneamente», según sus palabras, y no la reconoce la mente sino que lo hace el alma. En un profundo estado místico, la mente queda completamente perpleja por un encuentro con la conciencia trascendente.

LAS CINCO LEYES MÍSTICAS

Teresa no es la única mística que levitaba. Leí acerca de un maestro de la meditación que no sólo podía levitar, sino que podía secar sábanas mojadas con agua helada o fundir la nieve con la fuerza de su meditación. Tuve ocasión de preguntarle a un rinpoché tibetano acerca de este particular maestro, y estuvo riéndose durante toda la conversación por la inocencia —o la estupidez— de mis preguntas. «Claro que puede hacer esas cosas, pero ¿sabe por qué las hace?», me dijo. Yo le respondí que no y él se rio un poco más, sin responderme. Lo que sí discerní, sin embargo, fue que me había preguntado si sabía por qué levitaba el maestro, no cómo lo hacía. ¿Por qué levitaba y fundía nieve? «Por qué» implicaba que lo que hacía era la consecuencia natural de algo, mientras que «cómo» implicaba que era el resultado de algo que él mismo había iniciado. Las acciones místicas siguen su propia lógica, una lógica dictada por fuerzas que nosotros somos incapaces de entender y que nos parecen irracionales... más allá de las fronteras de nuestra conciencia ordinaria. Y, sin embargo, lo extraordinario de estos sucesos no es que los místicos que los experimentan estén viviendo en otro mundo, más etéreo, sino que estén tan firmemente arraigados en la realidad de este mundo, del aquí y el ahora, sin prestar la más mínima atención a lo que no tiene ninguna importancia.

La primera ley mística: sólo existe el ahora

El núcleo central de muchas disciplinas místicas es «céntrate en el presente». Aprender a mantener el espíritu focalizado, de modo que sepas dónde está todo tu ser en todo momento. Esta profunda verdad es una que la mente simplemente no puede comprender, porque el intelecto no puede estar en ese lugar llamado «ahora». Sólo el alma puede. Nunca olvidaré mi conversación con el lama tibetano, y cuando me propuse curar en el reino místico, el porqué empezó a hacerse evidente. Mi propia experiencia con incontables lecturas de medicina intuitiva me ayudó a entender mejor el sistema energético humano. Haciendo una lectura, podía determinar energéticamente dónde y por qué una persona había perdido tanta energía en una crisis o por qué él o ella estaba perdiendo energía en una determinada situación: pérdidas de energía que, a su vez, influían en la salud del cuerpo físico. La fórmula simple, evidentemente, era identificar y aislar qué suceso había causado la hemorragia de energía y avanzar a partir de ahí con elecciones positivas. Eso, sobre el papel, parece fácil, pero para la mayoría de la gente es tremendamente difícil en la práctica. Como ya he señalado, la necesidad de una

explicación o de culpar a alguien, en vez de proporcionar alivio deja a la mayoría atascada en el pasado. Y cuando te sientes débil y desalentado, te cuesta estar a la altura de las demandas que plantea la curación. Así que, aunque sea fácil decir «simplemente pasa de eso y sigue con tu vida», hacerlo es muy difícil. Sin embargo, al final de cualquier crisis tenemos únicamente dos opciones: mejorar o amargarnos. Nadie permanece neutral. Todos escogemos una de las dos vías cuando nos enfrentamos a cambios difíciles.

Hace algunos años, me di cuenta de que la necesidad de zanjar nuestros asuntos pendientes es mucho más que sólo un ritual curativo psicológico o emocional; también es una profunda necesidad del alma que influye en nuestra capacidad para sanar. Dicho en pocas palabras, no desprenderse de las amarguras del pasado —reciente o lejano— es como soportar una deuda de la tarjeta de crédito que va acumulando progresivamente intereses. Al final, tienes que redirigir todo el capital energético que necesitas para la vida diaria para pagar los intereses crecientes de tu deuda emocional. Eso hasta que ya no puedes permitirte cubrir tus necesidades diarias y entras en bancarrota emocional; es decir, enfermas, porque tienes demasiado pasado tragándose la energía del presente. Como ya he dicho, el resultado es que no puedes retroceder ni avanzar con las decisiones de la vida, porque te falta la energía necesaria para pensar con claridad, ya no digamos para tomar una decisión y actuar en consecuencia. Porque tienes una deuda, tu energía está fragmentada a lo largo de décadas psíquicas de tu vida en lugar de enfocada en el presente o en cualquier otro sitio de donde puedas sacarla. No puedes curarte porque sigues estando más en el pasado que en el presente; de hecho, el pasado es para ti más real emocional y psíquicamente que el presente.

Los maestros espirituales contemporáneos como Ram Dass y Pema Chödrön, que se han convertido en ricas fuentes de sabiduría, amor y curación, se refieren con frecuencia al poder de vivir en el momento presente, y sugieren que conseguirlo es ganar una batalla contra la ilusión de lo que tú consideras «el poder de tu pasado». Sin embargo, hace falta una gran resistencia del alma para dominar el arte de vivir en el momento presente, por razones de peso. No es un estado de conciencia que puedas alcanzar repitiéndote una docena de veces al día: «Estoy centrado en el presente.» Mantener la conciencia en el presente es el equivalente a entrar en una dimensión distinta pero paralela de la realidad. El momento presente renueva continuamente las posibilidades creativas de tu vida.

No es que olvides el pasado. Difícilmente podrás olvidarlo. Pero cuando estás más centrado en el presente que en el pasado es en el presente donde enfocas tu poder creativo y tu identidad primaria. El herido está anclado en su pasado... ésa es su identidad primaria. Un tiempo que llegó y pasó continúa haciendo sombra a su momento presente. Otra opción es aceptar el despertar iniciático de las heridas, abandonar el

resentimiento por quienes contribuyeron a ellas y alimentar la sabiduría y la compasión que de ellas se derivan. Es decir, del corazón herido sale un corazón capaz de reconocer e identificarse con el dolor de los demás. Una herida de este tipo no se puede desaprovechar enterrándola en autocompasión; hay que sacarla a la luz y examinarla, reflexionar sobre ella y usarla como un cristal visto a través del cual la vida de los demás se comprende mejor. Elegir esta opción te libera del campo de gravedad del pasado doloroso, que puede tenerte prisionero de recuerdos y traumas sin resolver durante décadas. La conciencia del tiempo presente te permite conservar tus recuerdos, pero ya no pueden tenerte prisionero, así que ya no pueden drenarte la energía, y ésta te conduce inevitablemente hacia la sanación.

He dado conferencias acerca del poder de vivir en el momento presente y, como no resulta sorprendente, casi todo el mundo me pregunta: «Pero ¿cómo? ¿Cómo puedo dejar atrás el pasado?» Es sencillo, en realidad, pero no fácil, y aunque ya lo he comentado, vale la pena que vuelva a hacerlo desde otra perspectiva, porque el tema de «dejarlo atrás» es complicado. Tienes que renunciar a la necesidad de castigar a quienes te hirieron. Que desees hacer tú lo mismo a quien te ha humillado o te ha hecho daño es una verdad desagradable; aunque raramente lo admitimos, bajo todas las razones por las que nos cuesta perdonar subyace una: el deseo de venganza. Esta oscura necesidad puede mantenerte más atado al pasado que ningún trauma por el que hayas pasado, porque en la naturaleza humana hay algo que nos impulsa a igualar el marcador. Es posible que no te guste admitirlo, pero admite que deberías hacerlo. Y, más que admitirlo, deberías superarlo y alcanzar una verdad más elevada que te permita centrarte en lo que se supone que tienes que aprender acerca de ti mismo con cada crisis.

Aparte de superar la necesidad de igualar el marcador, tienes que ser capaz de renunciar a estar herido o traumatizado como identidad primaria. El «yo sufriente» puede ser una máscara social poderosa que tiene un privilegio peculiar en nuestra cultura terapéutica; ser capaz de decir «he acabado con el sufrimiento» no es tan fácil como puedas pensar. Pero es esencial si tienes que soltar el mecanismo de control al que estabas agarrado para curarte vía sufrimiento. El deseo de herir a otro porque te hirieron, por ejemplo, es una dinámica de poder a la que es muy difícil renunciar. Que otros sepan que te sientes con derecho a recibir atención a causa de tu dolor y tu sufrimiento es una idea muy seductora y renunciar al «yo sufriente» es más que nada una lucha con el propio orgullo. Sin embargo, repito con mucha compasión: nada de eso es fácil, pero tampoco lo es vivir en el pasado, porque equivale a vivir en un cementerio psíquico donde tienes que tratar con cadáveres problemáticos de forma habitual.

Aunque nada de eso es fácil, a veces se da una transformación instantánea. He observado una curación milagrosa como resultado de un cambio instantáneo de vivir en

el pasado a vivir en el presente. Sharon estaba luchando contra un cáncer que le causaba un dolor de espalda constante. El domingo por la mañana, en uno de mis talleres de curación, se dio cuenta de que su nivel de dolor se había reducido a la mitad, lo que para ella era extraordinario. Me mandó un correo electrónico al cabo de tres semanas para decirme que, como al martes siguiente el dolor le había desaparecido por completo, había querido que la viera su médico. El médico le hizo varias pruebas, incluida una resonancia magnética de la espalda, y comprobó que todos los signos de cáncer habían desaparecido. «Recé diciendo: “Ahora, Dios mío, pongo mi vida entera en tus manos” — me explicó Sharon—. Me sentía como en caída libre, como si no poseyera nada. Me sentía como si no tuviera pasado ni nada que perder. Sólo tenía vida que ganar. Me dormí después de esa plegaria y, cuando desperté, la mitad del dolor había desaparecido y había empezado a curarme.»

Sharon creía que el catalizador de su curación había sido el hecho de abandonar por completo cualquier apego por lo que la curación le exigiría o en qué tendría que cambiar su vida. Con esa simple oración, renunció a cualquier apego por lo familiar. Hasta entonces había llevado la enfermedad de modo que no la abrumara. Ahora veía que ya estaba abrumada y que con más de lo mismo no arreglaría nada, porque ¿qué puede ser más abrumador que la muerte? La oración de Sharon la abrió al poder curador de la gracia, que hasta entonces había experimentado sólo en pequeñas dosis a causa de su necesidad de curarse de una manera que dejara el mundo familiar intacto. La oración de Sharon funcionó como una válvula de escape cósmica que la abrió a la intensidad de la gracia que cura más allá de las fronteras del tiempo y el espacio, renovando su fuerza vital.

En armonía con el «aquí» y el «ahora»: ¿Hasta qué punto consigues estar presente en el «ahora» de tu vida? ¿Hasta que no estás en una situación de vida o muerte no consigues sacudirte de encima el bloqueo de la razón que te impide ascender a ese espacio interior de rendición? No, no del todo. Esto es simplemente un método para ayudarte a centrarte en el presente: cambia tu vocabulario. En concreto, deja de usar los siguientes términos y todo lo que implican: culpar, merecer, culpa, justo, defecto. Si eliminas estas cinco palabras de tu vocabulario, tanto en lo que piensas como en lo que dices, casi inmediatamente notarás que te cuesta más caer en la negatividad emocional y descubrirás también lo habitual que ésta se había vuelto.

Aparte de esta sencilla sugerencia, las enseñanzas de los grandes maestros espirituales contienen toda la sabiduría y la orientación que necesitas: son enseñanzas tan simples que debería ser fácil seguir las. Pero, en consonancia con la naturaleza paradójica de lo divino, su simplicidad esconde lo arduo del viaje. Las leyes místicas interactúan entre sí como un

mandala energético y fluido de verdad. Una ley o verdad sostiene otra. Vivir en el instante presente se consigue con práctica espiritual así como con una vida basada en la sabiduría y las verdades místicas. Aprendes, por ejemplo, que para vivir en el presente el perdón es esencial. Sin perdón, permaneces anclado en el pasado, siempre en deuda emocional.

La segunda ley mística: la necesidad de perdón

Ya me he referido al papel del perdón como factor de la conciencia y como paso necesario para la curación. Pero el perdón es también una ley mística. A diferencia de las otras leyes místicas, se ha introducido en la cotidianidad de la vida humana gracias a Jesús, del que recibimos la orden mística de perdonar, y también porque hoy en día se reconoce la aplicación práctica curativa del perdón dentro del campo holístico de la salud. Aunque otras leyes místicas no han tenido una influencia tan medible sobre la disminución del estrés o la contribución a la salud, científicos, físicos y psicólogos que han investigado la relación entre estrés-enfermedad han llegado a la conclusión de que la capacidad o la incapacidad para perdonar influye en la aparición de enfermedades graves. Las personas con tendencia innata a perdonar tienen más posibilidades de recuperarse.

Quiero, además, poner de relieve que el perdón no es una orden lógica sino mística. No tiene sentido para la mente racional, porque es incapaz de perdonar. El verdadero perdón es un acto que requiere la ayuda de la gracia para liberarte de la matraca compulsiva y a menudo santurrón del ego, que te impone una postura permanente de merecida indignación. Usando la metáfora económica de antes, con un acto sincero de perdón saldas por completo la deuda de tu tarjeta de crédito y liberas tu alma de la prisión de los morosos.

Perdonar no es liberar al agresor, por mucho que así suele interpretarse. Tampoco equivale a decir a los demás que lo que han hecho está «bien» y que «está todo perdonado». Nada de eso se acerca siquiera a la esencia mística del perdón, que es fundamentalmente un asunto entre tú y Dios. Un acto de perdón genuino tiene lugar en el espacio interior donde ese decepcionado, herido, víctima de abuso o furioso ego tuyo se enfrenta a tu alma, que se atiene a un patrón de justicia cósmica. El ego quiere hacer a la otra persona responsable de que te haya sucedido determinada cosa de determinada manera o de que te hirieran o te trataran injustamente. Siempre queremos que la justicia esté de nuestra parte y no de parte de los demás, lo que, por supuesto, significa que queremos tener siempre la razón. Otro modo de decirlo es que queremos que nuestro Dios esté siempre de nuestra parte, como apuntan los credos de todas las religiones: Dios

está de nuestra parte. Todo esto se debe a la creencia de que si no obtienes lo que quieres el destino no te está tratando como mereces. En definitiva, el perdón es una lucha entre la rectitud de tu ego y tu capacidad para trascender cualquier situación que haya sacudido el mito de que seguir sufriendo es ser merecedor de reconocimiento, recompensa o justa venganza:

- Dios está de tu parte y sólo de tu parte.
- La justicia debería ser lógica y razonable y estar siempre al servicio de tu modo de ver las cosas.
- Dios se somete al código de la ley humana: si haces únicamente cosas buenas, nada malo te sucederá nunca y, por supuesto, tú nunca haces nada malo.
- Tienes derecho a que todo salga como te conviene, después de todo.

No podemos perdonar a los demás cuando estas suposiciones no se cumplen, y nos fallan en las relaciones y los acontecimientos que componen el tapiz de nuestra vida. Comprender la esencia del perdón es uno de los regalos más curativos y liberadores que puedes hacerte. Una de las muchas formas de enfocarlo es con un enfrentamiento entre tú y las fuerzas que gobiernan tu propio destino. Por ejemplo: a menudo no puedes perdonar a alguien porque crees que esa persona te ha arruinado la vida. Oigo con frecuencia a personas hablar así acerca de sus padres, diciendo que si los hubieran apoyado más habrían ido a la universidad y cumplido su sueño de ser empresarios o artistas o estudiosos. Buena parte del dolor de la gente se debe a esta verdad: que son incapaces de tomar siquiera una sola decisión personal que les aporte poder, menos aún si les va a costar el trabajo o el matrimonio. Proyectan su resentimiento sobre las personas que tuvieron o tienen influencia sobre ellos —sus «carceleros», por decirlo de algún modo— cuando de hecho son sus propios miedos los que les llevan una y otra vez a traicionarse. ¿Quién, por tanto, es el responsable de la decisión de seguir cautivo, y quién debería en realidad ser objeto de perdón en esta situación? Lo achacas al destino o a Dios o lo consideres simplemente una cuestión de suerte, el hecho de que ciertas cosas de tu vida podrían haber sido diferentes es un tema de proporciones cósmicas. Nada es tan sencillo ni tan evidente como parece. Puedes centrarte en una persona y creer de todo corazón que esa persona te arruinó la vida, pero desde una perspectiva cósmica tu vida es mucho más compleja y no puedes achacarla simplemente a la influencia de una o dos relaciones.

Yo tenía mis propias ideas acerca de mi destino que al final me abrieron al poder místico que contiene un acto sincero de perdón. Mantuve esas ideas a lo largo de bastantes años, sin embargo, así que voy a ponerte en antecedentes. Aunque me crie

como católica, a los doce años empecé a cuestionarme la doctrina de la Iglesia católica. Ya en el instituto estaba en verdadera lucha espiritual con las enseñanzas fundamentales del catolicismo, en particular con la idea de que Jesús había muerto por nuestros pecados a consecuencia de algo que Adán y Eva hicieron en un jardín. La idea de que un Dios incorpóreo exigiera el sacrificio de su Hijo encarnado para arreglar los asuntos de la raza humana me parecía una equivocación. Conocía la historia de las religiones romana, griega y persa, así que sabía que la evolución de las creencias cristianas tras la muerte del Jesús histórico englobaba una mezcla de mitos, entre otros sacrificios de sangre en altares y el simbolismo de la muerte y el renacimiento derivado de los antiguos rituales agrícolas de fertilidad, más antiguos incluso que la cultura grecorromana. Al mismo tiempo, me atraían las enseñanzas de Jesús tal como las recogían los Evangelios, incluidos los Evangelios Apócrifos. Nunca perdí la fe en la verdad mística de su mensaje de amor, perdón y servicio a los demás que con tanta elegancia expresó en el Sermón de la Montaña.

Sin embargo, seguía verdaderamente desconcertada por el misterio de por qué tenía que haber «sufrido y muerto por nuestros pecados» y por la idea de la salvación por la fe en su conjunto. Este misterio iba siendo más desconcertante intelectualmente para mí, y me frustraba y me encolerizaba más, a medida que pasaban los años y observaba el fundamentalismo cristiano y el evangelismo madurar en base a la idea de la «salvación». Aquél no era un asunto baladí para mí. De hecho, intentar entender este mensaje central de Jesús se convirtió en mi Santo Grial personal. No era que necesitara creer en el mito del «hijo de Dios», ya fuese biológico o de otra índole. Lo que necesitaba era comprender de alguna manera el arquetipo de la salvación que la Crucifixión obviamente representaba. No conseguía entender lo que esta doctrina de la salvación significaba para la gente. La idea de Jesús muriendo por los pecados de la humanidad era muy extraña, sin embargo, de alguna manera, había arraigado y poseído el mundo cristiano de cerca de mil millones de personas. Aquello era un dilema espiritual tan tremendo para mí que abandoné la Iglesia católica, aunque, por extraño que pueda parecer, seguí estudiando los escritos de los místicos católicos, a los que adoro. Aprendí pronto a distinguir las diferencias entre la política de Dios y la expresión mística de lo divino; era la política de la Iglesia católica lo que yo necesitaba dejar muy, muy atrás.

Años después de abandonar la Iglesia, y después de trabajar como médica intuitiva durante cierto tiempo, estaba haciéndole una lectura a un hombre que padecía cáncer. Mi método de lectura intuitiva es que pido orando todo lo que me pueda ser dado para ayudar al individuo, así que pregunté: «¿Cuál es el origen del cáncer de este hombre?» Inmediatamente me asaltaron imágenes del significado simbólico de la Crucifixión. Me quedé asombrada y me repelió, porque aquel simbolismo en aquel entonces sólo tenía

connotaciones negativas para mí. Repetí la oración, pero la misma imagen «se descargó» en mi campo visual. Dejé que la información fluyera en mí sin responder personalmente a ella, como si fuera cualquier otra. Creía entonces, como creo ahora, que lo que experimentaba ese día no era acerca del hombre por quien estaba haciendo la lectura; era para mí, aunque la información también le ayudó a él a conseguir un gran logro.

Creo que nuestro planeta ha dado cobijo a muchas grandes almas, pero que Buda y Jesús fueron dos de las más grandes. Considero a Buda el arquitecto cósmico y el arquetipo de la compasión, un hombre más humano posiblemente que cualquier otro hasta entonces. Buda supo ver la cara humana de la conciencia como si fuera una ventana recién limpiada en un día soleado. Vio cómo y por qué motivo con tanta facilidad la gente encontraba las ilusiones de poder más atractivas y seductoras que su propia naturaleza recóndita. Considero a Jesús el arquitecto cósmico y el arquetipo del perdón, un hombre cuya divinidad queda fuera del alcance de nuestra capacidad de comprensión. Jesús se encarnó para desvelar el poder interior del espíritu humano: el poder de sanar, de amar más allá de las fronteras de la propia tribu, de crear paz, y de conocer a Dios directa e íntimamente. Este poder tiene un precio, sin embargo, y ese precio es la prueba que coloca el poder del ego contra el poder del alma. Para ilustrar esta prueba, el maestro Jesús tuvo que encarnar el viaje arquetípico completo, que culminaba con su arresto, juicio, crucifixión y resurrección.

El elemento central de este drama era el mensaje que Jesús nos transmitió al encarnar un nivel de conciencia que trascendía la humana razón: hay una ley más elevada que gobierna el espíritu, una ley mística que no debe lealtad a las leyes religiosas. Si eres capaz de encarnar esa ley, puedes curar al enfermo, dar de comer al hambriento, exorcizar demonios (o la locura de la mente) e incluso resucitar a los muertos. Pero esta conciencia sagrada exige que dejes de creer en que se puede alcanzar un sistema de justicia en tu favor en este mundo. Creer en cualquier sistema de justicia humana equivale a creer en la justa venganza, porque la tribu perdedora siempre sentirá que han abusado de ella y buscará vengarse. Desde el punto de vista del ego, nada en este mundo es completamente justo o imparcial, porque el ego es fundamentalmente interesado y considera cualquier cosa que no nos beneficie materialmente terriblemente injusta. No se trata únicamente de que la buena gente sufre y la mala gente por lo visto lo tiene todo, sino de que yo sufro y no lo tengo todo.

Jesús insistió sin embargo en que la presencia de *Abba*, como llamaba a Dios Padre en arameo, es una fuerza de amor tan poderosa que te permite confiar en que, por encima de cualquier cosa que puedas tener que soportar, hay poderosas razones cósmicas para que lo soportes. Busca en lo más profundo de tu alma y ríndete a lo que tu ego no puede entender, nos dijo Jesús, con palabras que todavía hoy son difíciles de

comprender para la mente y mucho más para el ego: «Pero yo os digo: no resistáis al que es malo; antes, a cualquiera que te hiera en la mejilla derecha, vuélvele también la otra.» Mateo 5, 39. El mayor desafío es perdonar a aquellos contra quienes fácilmente podrías justificar el tomar represalias, porque ¿cuándo está tu mente tan libre de ilusiones que comprendes las verdaderas razones de lo que te sucede?

Una vez nos hubo enseñado esta lección, Jesús la ejemplificó hasta las últimas consecuencias. Rezó a Dios en el huerto de Getsemaní para no tener que sufrir el destino que preveía, para que «apartara de él ese cáliz». Pero Dios no le respondió. Jesús no recibió guía alguna acerca de por qué tenía que soportar la pesadilla que estaba a punto de empezar; tuvo que rendirse ciegamente a la fe. De hecho, fue abandonado y traicionado por sus amigos; le juzgaron por crímenes que no había cometido; fue torturado y humillado. Al final, en la cruz, Jesús pregunta: «Padre, ¿por qué me has abandonado?» Y en su siguiente aliento ya dice: «Perdónalos, porque no saben lo que hacen», como si la crucifixión no hubiera servido para nada de haber omitido ese detalle.

Pasando por esas pruebas —el abandono, la traición, la acusación, la humillación y la tortura—, Jesús soportó cada uno de los actos por los que alguien puede reclamar «justamente» venganza. Su muerte encarnó la destrucción definitiva del poder del ego en las ilusiones del mundo físico. Al responder con el perdón, estaba dando nacimiento a un nuevo patrón de conciencia que nos enseñaría a todos cómo librarnos del infierno de creer que se ha cometido contra nosotros algún tipo de injusticia cósmica. La verdad mística es que el perdón no tiene nada que ver con la persona a la que perdonas; es un acto de transformación en el que te liberas de un nivel de conciencia que te mantiene sujeto a la ilusión de que estás a salvo y protegido en un mundo caótico y que tu Dios es el único Dios de justicia e imparcialidad para toda la humanidad. Porque, si todas las personas tuvieran verdaderamente esta clase de relación con lo divino, ¿imaginas lo implacables que serían, que seríamos de hecho? La imparcialidad de lo divino está tanto en el caos y en nuestra capacidad para hacernos daño los unos a los otros como en nuestra capacidad para librar a los demás del infierno. El perdón es un acto tan poderoso que produce de hecho una resurrección del yo interior, porque estás apartando tu espíritu de la zona muerta de los traumas antiguos y de los asuntos por zanzar.

En armonía con el perdón: No hay cantidad suficiente de argumentos lógicos para empujarnos a perdonar. No estoy segura de lo útil que puede ser la terapia de hablar en este proceso, aparte del hecho de que nos ayuda a aliviar la frustración de no ser capaces de perdonar. Al final, tendrás que recurrir al poder de la gracia para cruzar las fronteras de tu razón, que tan despiadada es encontrando justificaciones y produciendo orgullo herido. Reza pidiendo la gracia del perdón, y disponte a actuar en consecuencia. Deja

que penetre en los recuerdos traumáticos y haz todo lo posible para no oponerte a la fusión, porque se producirá de todos modos. Y, en consonancia con la naturaleza de las leyes místicas, remítete al poder y la sabiduría de las demás leyes místicas para que te apoyen, sobre todo a la siguiente.

La tercera ley mística: todo es ilusión

Suelo pensar en Jesús como en un alma que abrió el corazón cósmico a la humanidad y en Buda como en un alma que le abrió la mente cósmica, planteando el camino místico de las Cuatro Nobles Verdades. Si se siguen al pie de la letra, estas verdades conducen a la iluminación espiritual. Centradas en la verdad mística de que «todo es ilusión», estas Cuatro Nobles Verdades son:

- La Primera Verdad: el sufrimiento. Buda dice que nacer es sufrimiento, envejecer y enfermar son sufrimiento y la muerte es sufrimiento. Enfrentarse a una persona a la que odias es sufrimiento, como lo es sin duda que te separen de alguien a quien amas. No obtener lo que quieres es sufrimiento.
- La Segunda Verdad: la causa del sufrimiento. Buda dice que la causa del sufrimiento humano, sin duda, se encuentra en las ansias del cuerpo físico y mental y en las ilusiones que éste percibe. Dichas ansias e ilusiones provienen del deseo. Y el deseo, motivado por la voluntad de vivir, sólo busca lo que considera deseable.
- La Tercera Verdad: el final del sufrimiento. Si el deseo instintivo puede eliminarse, entonces la pasión desaparece y todo el sufrimiento humano se termina.
- La Cuarta Verdad: el Noble Sendero que conduce al cese del sufrimiento. El camino que lleva al cese del deseo y del sufrimiento es el Óctuple Noble Sendero: Recto Entendimiento, Recto Pensamiento, Recto Lenguaje, Recta Acción, Recta Vida, Recto Esfuerzo, Recta Atención y Recta Concentración. Dice Buda que la iluminación se consigue únicamente con la disciplina del Noble Sendero y que viviendo sin entender el Noble Sendero sitúa tu vida en un interminable laberinto de ilusiones, fruto de los temores y de los deseos físicos. Todo es ilusión en esta vida menos el Noble Sendero. Sólo la verdad es real.

Todo es ilusión. Ésta es una de las verdades místicas más desconcertantes, porque los cinco sentidos te dicen lo contrario. Imagina lo siguiente: te piso un zapato. Que el pie te duele y que te ha quedado una marca en el zapato no es una ilusión. Pero te adentras en la ilusión cuando empiezas a preguntarte por qué. ¿Por qué te he pisado el zapato? ¿Ha sido porque no me gustaba tu zapato? ¿Ha sido porque no quería que salieras de la habitación? ¿Ha sido tal vez porque no me gustas? A lo mejor quería ese par de zapatos

y tú te los has quedado. O quizá, sólo quizá, no te he visto y ha sido un accidente. Lo que sabemos es esto: si te dejas llevar por la imaginación, lo más probable es que accedas a los recursos enormes de tu memoria y llenes el vacío del motivo por el cual te he pisado con alguna asociación negativa de tu pasado o una proyección negativa acerca de mí en el presente. No es nada personal, como diría el Padrino, son sólo negocios. Eso es lo que hacemos. Tendemos a llenar los huecos con algo negativo, con un miedo o una inseguridad.

Es posible que nunca se te ocurra que mi pisotón accidental pueda formar parte de un plan más amplio para retrasar tu salida del edificio, que a su vez retrasará unos minutos tu llegada a un determinado cruce cuando vuelvas a casa. A lo mejor estos dos minutos de diferencia te salvarán la vida, porque un conductor iba a saltarse un semáforo en rojo y te hubiera atropellado. ¿Es imposible que creas que este pequeño drama pueda haberse desarrollado precisamente para salvarte la vida? Continuamente se dan estos pequeños dramas con semáforos, platos que se te escapan de las manos por la mañana y llamadas de último minuto que te impiden salir corriendo por la puerta en un determinado momento. ¿Cómo sabes por qué pasan las cosas que pasan? No lo sabes. No tienes ni idea ni la tendrás jamás. Y mucho menos todavía eres capaz de saber lo que debería suceder hoy para que determinados sucesos se desarrollen dentro de uno o dos años o de una década. A lo mejor un accidente de coche es necesario, o tienen que dispararte para que acabes en otro lugar, porque allí será donde conocerás a alguien que acabará amando el resto de tu vida.

Por qué te pasa lo que te pasa, desde lo más grande y lo más destructivo a lo más insignificante, está fuera del alcance de tu entendimiento. No puedes distinguir lo significativo de lo insignificante, si es que algo es insignificante. Si algo te duele o te da placer, si te hace feliz o te entristece, eso no es el mejor árbitro de lo que realmente importa, lo que posiblemente muchos de nosotros ya hemos aprendido. Esos sentimientos son sólo respuestas pasajeras a las experiencias, e incluso las respuestas son ilusorias. Eres feliz un día, estás triste al siguiente, melancólico al tercero, te aburres al cuarto, al quinto estás en éxtasis, agotado al sexto y, al séptimo, te sientes confuso con tu vida.

En el fondo la verdad es que no hay razón alguna para que algo suceda como sucede. Todo acontecimiento es el resultado de un conjunto de centenares si no de miles de millones de sucesos que han estado en marcha durante una cantidad de tiempo imposible de saber. Estás vivo gracias a tus padres y a los padres de tus padres y así remontándote en el tiempo hasta perderte en la neblina de la historia. ¿Cuándo empezó tu acervo genético exactamente? No tienes ni idea ni la tendrás jamás. Que conoces de dónde provienes o el origen del ADN psíquico que arrastras es una ilusión. Y, si es así, en

realidad no hay ninguna razón para que ninguno de nosotros invirtamos energía en buscar las razones de por qué se dan determinadas experiencias o determinados sucesos. Ésa es una búsqueda cósmica, no terrenal.

Como Buda señaló hace más de 2.500 años, si quieres sufrir, entonces ve tras una ilusión, como el camino de tu ego humillado y su pasión por vengarse de quienes te han hecho daño o te han abandonado. Descubrirás que ese camino te lleva sólo a más ilusiones. He oído historias de personas que fueron a terapia siendo ya adultas, por ejemplo, para superar una infancia de abusos. Parte de la terapia consistía en reconciliarse con los padres abusadores. Sé de tres casos en los que, después de todo el trabajo terapéutico preparatorio y de anticipación a la confrontación con el padre superviviente, la respuesta fue casi tan destructiva como el daño original, porque los padres negaron haber abusado de los sujetos cuando éstos eran niños. A su manera, los padres les decían a sus hijos adultos que sus recuerdos eran ilusiones, cuando con toda probabilidad los recuerdos de los padres abusadores eran ilusiones basadas en las mentiras que se habían dicho a sí mismos. Sólo una cosa era cierta: los recuerdos de los padres no tenían nada en común con los de los ahora adultos que tan decididos estaban a librarse por fin de su cárcel emocional.

En armonía con la ilusión: El poder de todas las verdades místicas se abre camino en nuestra vida de algún modo, aunque sea disfrazado de lógica popular como en el caso de «uno nunca sabe lo que se encontrará detrás de una puerta». Lo que significa este conocido aforismo es, por supuesto, que lo que ves y oyes en el mundo que te rodea no es más que una ilusión. Sabes que es el caso en lo que respecta a tu propia vida, que es donde empieza la práctica de la tercera ley mística. Las enseñanzas del budismo resaltan mucho la práctica de la tercera ley mística (que no hay que confundir con la Tercera Noble Verdad de Buda, el cese del sufrimiento). Un modo de distinguir el poder de la ilusión es examinando las propias acciones y los planes de uno en lo concerniente a las personas con las que crees que no estás en igualdad de condiciones. Son las personas con las que negocias tu poder y que te hacen vulnerable a comportamientos derivados de tus pasiones oscuras. Buscando su aprobación, adaptarás tu comportamiento para complacerlas más de lo que crees. Te metamorfosearás, o cambiarás de opiniones o modificarás tu creatividad, e incluso es posible que pongas en peligro tu honor o tu integridad, simplemente para estar en buenos términos con esas personas. Da lo mismo cuánto justifiques tus actos, negociar tu poder para conseguir que te acepten es una manera de traicionarte a ti mismo que tiene como consecuencia una pérdida de autoestima.

Comportarse así siempre es motivo de resentimiento tóxico (¿lo hay de alguna otra

clase?), porque al poner en juego tu poder, automáticamente esperas algún tipo de recompensa o de reconocimiento, aunque no seas consciente de ello. Cuando no obtienes nada, el resentimiento aumenta y te sientes debilitado. El debilitamiento mental, emocional y psíquico a lo largo de periodos de tiempo prolongados desemboca inevitablemente en ciclos de depresión, desesperación y, en última instancia, en alguna enfermedad crónica caracterizada por la fatiga o el dolor físico. En la raíz de todo ello está el deseo de adquirir poder mediante el reconocimiento de los demás, lo cual es una senda ilusoria. La verdad es que nadie puede dar poder a otra persona.

En vez de eso, lo que tienes que hacer es prestar atención a las verdades más elevadas y recordarte a ti mismo: «Nadie ha hecho nada para herirme ni para rechazarme. Eso es una ilusión. Yo lo veo y lo siento así debido a mis necesidades personales, pero mis necesidades son cosa mía. Así que perdono a todas las personas que creía que me habían herido o rechazado deliberadamente. Eso, también, era una ilusión. Nunca tuvieron intención de rechazarme ni de herirme. Yo proyecté expectativas sobre ellos basadas en mis propios deseos y ellos no han estado a la altura de mis expectativas.»

Las verdades místicas te ayudan a ver con claridad, porque te aportan orden cuando es posible que te sientas tentado a temer que no hay más que caos en tu vida. Aunque puedas sufrir mucho por perder un trabajo, pasar por una enfermedad o por un divorcio, también puedes obtener un extraordinario consuelo en esta verdad mística: «Todo cambia constantemente.» Creer que algo seguirá siendo siempre perfecto, exitoso o estando sano es una vana ilusión en todo caso. Tal vez no seamos capaces de saber la verdad acerca de ninguna situación, pero podemos conocer la verdad misma, que suele ir disfrazada de paradoja.

La cuarta ley mística: confía en la paradoja, la ironía y la sincronicidad divinas

Una paradoja es una contradicción aparente que sin embargo encierra una verdad. El poder de la paradoja, dada su naturaleza esencial, no se puede definir. Las dinámicas paradójicas son corrientes que estimulan los comodines de nuestra vida, a veces con fuerzas tan dramáticas que nos detenemos a considerar: «¿Quién puede haber planeado esto?» Son experiencias que nos empujan a tomarnos en serio una verdad que los místicos hace mucho que saben: la paradoja es uno de los lenguajes de lo divino. A diferencia de la mayoría de nosotros, que deseamos un Ser Supremo que se comunique en un código celestial lógico, los místicos ven en los sucesos paradójicos una «divina ironía» que tiende a estar más en conformidad con la naturaleza de la expresión divina.

Las dinámicas paradójicas encajan perfectamente en el eterno tira y afloja entre el ego y el alma, y nos conviene mucho aprender a reconocer la verdad que encierra una paradoja divina.

Considera el nacimiento de Jesús en un pesebre, lo que simboliza un tema siempre presente en la vida espiritual: que el poder divino siempre entra en tu vida por la puerta más humilde. En contraste, Siddhartha Gautama, es decir, Buda antes de alcanzar la iluminación, nació en la opulencia, protegido por su padre, un rey, de las cosas desagradables de la vida, como el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. Sin embargo, el joven Siddhartha se las arregló para escabullirse de su mundo perfecto y darse de bruces con la imperfección: vio a un anciano y un cortejo fúnebre. Ese choque sacudió su conciencia. La paradoja: Buda necesitaba la máxima abundancia para entender que ninguna cantidad de seguridad material podía protegerlo del destino humano de sufrir. Del choque entre opuestos nació su búsqueda de la verdad.

Los hilos energéticos que manipulan los sucesos irónicos también revelan la obra de lo divino en nuestras vidas. Supe de una mujer, por ejemplo, cuyo marido murió el día que le tocó el gordo de la lotería. Siempre le compraba un boleto y ella comprobó aquel último por puro sentimentalismo. Resultó ser el ganador. En una entrevista contaba, con lágrimas en los ojos: «Él siempre decía que se ocuparía de mí.» En nuestra vida se dan tanto las ironías como las paradojas, ahí están para que las notemos. Vienen acompañadas de elementos inauditos que posiblemente nunca vuelvan a darse al mismo tiempo. Estos hechos por sí solos nos hacen notar que fuerzas inusuales se han unido a nuestro alrededor para que nos suceda algo. Cómo interpretarlos, por supuesto, depende de lo refinadas que sean nuestras capacidades internas. Por ejemplo, yo no considero un gran evento cósmico el hecho de encontrar un hueco para aparcar en un centro comercial abarrotado. Simplemente, es para mí un alivio. Por otra parte, me llama la atención recibir una carta de alguien en quien no pensaba desde hacía años y luego darme cuenta de que había visto una foto suya el día anterior y la había dejado en mi mesa toda la tarde simplemente por el placer de recordar tiempos pasados.

Aunque sucesos como éstos pueden parecer aleatorios, el elemento de la paradoja nos invita a tener en cuenta la posibilidad de que no lo sean en absoluto y que existan otros mecanismos de causa y efecto manejados por lo sagrado. Si el mecanismo de la paradoja funciona de manera similar al concepto de sincronicidad de Jung —es decir, si es una función impersonal de la conciencia colectiva—, la paradoja divina es consciente y personal. ¿Cuántas veces nos ha pasado algo que en ese momento consideramos catastrófico sólo para descubrir al cabo de seis meses o de un año que fue una proverbial «bendición disfrazada»? Tales sucesos no tienen nada de impersonal, y quienes hemos tenido la experiencia de una bendición disfrazada sabemos que eso es cierto. A veces la

bendición es simplemente que dichos sucesos nos sacan de nuestro estado habitual de «sueño»; es decir, hacen que nos preguntemos acerca del plano cósmico, más amplio, y eso en sí ya es un propósito suficiente.

El elemento de la paradoja divina, sin embargo, está presente en el modo en que cambia nuestra vida. El ego siempre está asustado y no sabe discernir una bendición de una tragedia, porque sólo se preocupa de su supervivencia. A consecuencia de ello, basa cada decisión en si ya conoce algo y le resulta familiar y en si lo considera seguro... todo lo cual Buda definía como pura ilusión. Los tiempos de cambio son exactamente esto: una necesidad de cambio. Pero las circunstancias que cambian son la ilusión. El objeto del cambio eres siempre tú, no tu situación. Cuando la vida te plantea una encrucijada y no estás seguro de lo que hacer, el ego siempre tenderá hacia lo que ya has hecho. El ego presenta su informe, que es, paradójicamente, exactamente lo que sería un error hacer. El cambio llega porque necesitas seguir adelante, no volver atrás.

La gente suele decir: «Es que no sé qué hacer» o «no sé por dónde empezar». El mundo que nos resultaba familiar se está desintegrando y eso es cada vez más frecuente. Ahora tenemos que confiar en nuestros instintos creativos para construir una nueva comunidad global. La gente que se vuelve hacia su pasado se equivoca, porque el pasado carece ya de importancia. Sólo podemos avanzar y aceptar el hecho de que aprender a confiar en la divina paradoja y la divina sabiduría se convertirá en una sensacional gracia de supervivencia.

En armonía con la divina paradoja:

- Lo grande es pequeño; lo pequeño es grande.
- El que asusta es de hecho el camino seguro; el que parece seguro es producto de tu miedo.
- Lo que parece caótico es, en realidad, una futura bendición disfrazada.
- Tu mayor poder es la humildad; tu mayor debilidad es la humillación.
- La semilla de mostaza (un alma limpia) tiene más poder que la montaña (un grupo caótico de gente).
- El poder de la oración y la gracia —saber cómo obrar en armonía con el cosmos— influye en la vida en su conjunto, mientras que intentar dominar a una persona te destruye.
- Tu ego —el de nadie más— es tu peor enemigo.

Vive estas verdades. Acógelas en tu vida y actúa según ellas. Busca las fuerzas paradójicas de tu vida y nota que esas energías no son accidentales sino dinámicas que causan una respuesta consciente. Recurre siempre a tus gracias como un modo de recordarte que tu mayor potencial merece todo ese esfuerzo.

La quinta verdad mística: mantén la congruencia espiritual

Si emprendes el camino de la conciencia para curarte o para profundizar en los asuntos del espíritu, una manera de describir tu objetivo es decir que quieres convertirte en un ser humano congruente. La congruencia puede adoptar muchas formas, pero esencialmente eres congruente cuando tus creencias concuerdan con tus actos y tu práctica espiritual. Di en qué crees y cree lo que dices; actúa según tus creencias y sigue la orientación que procede de tu reflexión interna. De esta manera, cuerpo, mente y alma por fin colaboran, de manera que las gracias pueden fluir a través de ti de un modo tan natural como es respirar. Mantén la congruencia haciendo honor a las verdades espirituales que has incorporado conscientemente a tu vida interior. Sólo tú sabes lo que consideras cierto acerca de lo divino. Sólo tú sabes lo que consideras cierto acerca de tu propósito en la vida y lo que tomas por verdad o por ilusión. Sólo tú tomas esas decisiones, y si las comprometes te traicionas a ti mismo, porque violas tu verdad personal. Y la verdad es su propio aparato de vigilancia; es decir: nunca puedes mentirte acerca de comprometer una verdad. Es más, tu yo biológico manifestará síntomas de estrés cuando seas incongruente con una verdad.

La verdad es una fuerza tan poderosa que mucha gente le da vueltas comprometiéndose a lo que creen que es cierto, como si compraran filosofías políticas. En los talleres le pregunto a la gente: «¿En qué crees?» La mayoría me responde: «No estoy seguro» o «no lo sé», en el temor supersticioso de que Dios los hará responsables de sus respuestas. Y hay algo de cierto en ello, porque una parte de nosotros se da cuenta de que admitir una creencia —sea en público o en privado— te compromete con ella oficialmente, aunque sea sólo en conciencia. Así que solemos evitar admitirlas, como si el hecho de reconocer nuestras creencias nos exigiera a cambio llevar a cabo un acto congruente capaz de transformar nuestra vida. Es más seguro permanecer en la bruma acerca de lo que finalmente es digno de ser una verdad merecedora de compromiso; sin embargo, una conciencia en la niebla es incapaz de crear un camino claro en la vida, y mucho menos de curar nada.

En armonía con la congruencia: Llevar una vida consciente no tiene nada de fácil, pero es incluso más peligroso llevar una vida inconsciente. Me gusta decir «una vida completamente consciente», pero puede parecer algo demasiado idealista para ser posible. El simple hecho de ser tan consciente como puedes a cada momento es un trabajo a tiempo completo, porque convertirse en una persona consciente es utilizar todo

el potencial de poder de decisión. Y de todas las decisiones que puedas tomar, ninguna te aporta tanto poder como la de vivir de una manera espiritualmente congruente. Cada una de las leyes místicas que he descrito apoya a su manera las demás. Pero tal vez la práctica más útil para mantener una vida congruente es la de las Cuatro Nobles Verdades que he destacado antes en este mismo capítulo. La sabiduría de esas enseñanzas te ayudará a identificar las ilusiones de tu vida que te están restando energía y capacidad de resistencia. Siempre es importante recuperar el equilibrio interior antes de iniciar cualquier acción. Además de las Cuatro Nobles Verdades puedes mejorar la práctica de la congruencia espiritual siguiendo este consejo:

- Di sólo aquello en lo que crees y cree lo que dices.
- El poder se origina detrás de tus ojos, no delante de ellos. En cuanto el poder se hace visible, desaparece. El verdadero poder es invisible.
- El pensamiento es previo a la creación de la materia. Por tanto tus pensamientos son instrumentos de creación, como lo son tus palabras, tus hechos y tus finanzas. Hazte consciente de la calidad de tus pensamientos, porque cada uno de ellos pone en marcha pautas de causa y efecto. Cada pensamiento es una herramienta. Cada pensamiento es una oración.
- El juicio te ancla a la persona o a la cosa que juzgas, convirtiéndote en su servidor. Juzga a los demás con demasiada dureza y te convertirás en su prisionero.

LA VIDA SIN GRAVEDAD

A diario fallaremos en nuestros esfuerzos por vivir una vida consciente y congruente. ¿Entonces, qué? Levántate, vuelve a intentarlo, vuelve a equivocarte. Imagina la vida sin estar controlado por las ilusiones del miedo: miedo a no tener suficiente, miedo al rechazo, miedo al fracaso. Imagina que tus miedos tienen menos influencia sobre ti. Una vida completamente libre de temor quizá sea una perspectiva poco realista, pero una vida en la que mantienes tus temores a raya es una vida posible.

Los místicos no hablaron de un aprendizaje de la naturaleza de Dios o de las leyes místicas más elevadas gracias al cual podían desafiar literalmente la gravedad: es decir, levitar mientras meditaban, curar a los demás espontáneamente y a distancia, bilocarse o desarrollar habilidades telepáticas. Los grandes místicos de la India advertían que poderes tan remarcables como éstos, esos *siddhis*, podían ser una gran distracción del camino espiritual de uno. Los veían en cambio como frutos caídos de un solo árbol del jardín que era su amor apasionado por todo lo divino. El planteamiento místico no es ver la vida desde fuera sino percibirla desde dentro, sentir tu campo energético antes de permitirte poner tu cuerpo en movimiento. Sentir las muchas corrientes de información cargadas eléctricamente en la atmósfera e interpretar dicha información. Responder a ella, pasarla por los sentidos espirituales y luego dejar que los datos penetren en tu mente ordinaria. Aprender a utilizar todos tus sentidos espirituales con tanta naturalidad como respiras y siendo siempre consciente de que estás viviendo en un campo de gracia.

DIGNO DE REFLEXIÓN

Pregúntate: «¿Con qué peso psíquico, emocional o mental estoy cargando que no me hace falta para mi viaje? ¿Por qué cargo con él?» Sé exigente contigo mismo. No llesves equipaje emocional añadido. No te sirve a ti ni le sirve a nadie.

Busca la verdad en todos los aspectos de tu vida. Pregúntate constantemente: «¿Qué es lo cierto en esta situación?» Busca la sabiduría, el entendimiento, la comprensión en todo momento.

Aprende a resistir. Recuerda que ningún plan se desarrolla en una sola tarde. No tengas expectativas. Deja que todo te sorprenda.

Renuncia a la necesidad de saber por qué pasa lo que pasa. ¿Cómo sabes si es un éxito o un fracaso? Nunca has tenido una escala para medir ninguno de los dos extremos del espectro. Nada es otra cosa que una experiencia. Reflexiona acerca de si la experiencia te da poder o te lo quita... eso es todo. ¿Cada experiencia te hace más consciente, más honesto, más agradecido, más amable, más generoso, más compasivo? En eso deberías centrar tu atención.

Actúa sin decirte constantemente que estás asustado y necesitas pruebas de que estarás a salvo. Nunca tendrás esas pruebas. Toda decisión es un acto de fe. No sigas permitiendo que el miedo sea la única voz que escuchas siempre con fe absoluta. Sé descaradamente audaz y cree que serás guiado, pero renuncia a tener expectativas de hacia dónde lo serás. Mantén tu atención centrada en el presente... siempre en el ahora.

Lleva una vida de devota oración. Interioriza. Encuentra una entrada a tu alma que sirva a quién eres en esta etapa de la vida, pero deja de comunicar sólo tus pensamientos superficiales cuando hables con lo divino y descubre tus gracias interiores.

Éstos son tiempos de cambios, y uno de los más cruciales es que las personas que comúnmente no buscarían enseñanzas místicas sienten la apasionada necesidad de ellas. Ya hemos rebasado el punto en el que tiene algún valor simplemente leer acerca de la curación y la conciencia humana. Todos los viajeros deben despertar y dejar de buscar quiénes son en este mundo. «Soy un alma que busca la verdad.» Aparte de ésta, ¿qué otra respuesta necesitas?

Tu alma sabe que puede desafiar la gravedad. Y tú sabes que puedes aprender las leyes místicas. La pregunta es si puedes trascender las fronteras de la razón: ése es el gran desafío de esta vida que nos une a todos.

Más allá de la enfermedad: viviendo en un campo de gracia

Hace algunos años escribí *Anatomía del espíritu*, en el que hablaba de la armoniosa integración de los siete chakras de la filosofía y el yoga hindúes con el Árbol de la Vida judío y los siete sacramentos cristianos. La fusión de estas tres tradiciones sagradas con nuestra biología revelaba lo que ahora considero la mística inteligencia de nuestra «bioalma», una única interacción de sabiduría activa que existe entre nuestra biología y nuestros sentidos espirituales. Mi trabajo como médica intuitiva me ha enseñado hace mucho que nuestra biografía se convierte en nuestra biología, pero ahora me doy cuenta de que nuestra definición de «biografía» debe incluir la biografía de nuestra alma, y no en el sentido religioso. A este modelo de las tres sagradas tradiciones de conocimiento añado ahora los ingredientes dinámicos del alma —nuestras siete gracias y nuestras siete oscuras pasiones—, porque son fundamentales para el acervo de conocimiento para la curación así como para llegar a ser una persona completa.

Éstos son nuestros elementos esenciales, tan imprescindibles para nosotros como lo es respirar para el organismo. Nuestras gracias y nuestras pasiones oscuras son nuestro vínculo con la creación misma. Estas fuerzas no proceden de ninguna religión, ni pueden ser dominadas por ideas de superioridad basadas en mitos que digan que este dios es mejor que ese otro. Estas gracias y pasiones de luz y sombra proceden de una única fuente: el único Dios que creó toda la vida.

Mi decisión de añadir las gracias y las oscuras pasiones a la bioalma no se debe sólo al hecho de que creo que, puesto que sanar es una experiencia mística, el conocimiento acerca del reino místico y la inteligencia mística es esencial para nuestra salud... aunque sea muy cierto. Si he llegado a creer en la necesidad de aprender acerca del pensamiento místico y la bioalma es en buena parte como resultado de un proceso de evolución en el que todos estamos implicados.

Debemos comprender que ya hemos cruzado el Rubicón de la energía, porque entramos en la era de la conciencia de la energía hace cincuenta años o más. Incluso alguien que no esté interesado en los asuntos relacionados con el enfoque cuerpo-mente-espíritu para la curación tiene que responder preguntas que ya son rutinarias durante un examen médico cardiovascular, como: «¿Está estresado?» El estrés es un indicador energético de que las condiciones físicas de tu vida están desequilibradas, porque lo están

también las condiciones psicológicas o emocionales. No tienes que creer en ningún dios, ni en el modelo de curación cuerpo-mente-espíritu para hablar del estrés; sin embargo, esa conversación suele tenerse en la orilla de la energía del Rubicón. En efecto, ahora somos una especie de energía y medicina de la energía, entre las muchas tecnologías basadas en la energía que ya han reestructurado la sociedad global, ha llegado para quedarse. Posiblemente ya hace mucho que hemos superado la etapa de tener que demostrar que existe un vínculo entre los patrones de energía de las emociones y las actitudes y la salud del organismo. En la etapa actual, consideraríamos eso algo casi primitivo. Usando el lenguaje de nuestra cultura tecnológica: considera tu bioalma como tu Internet espiritual. Recibe y transmite datos energéticos y los transfiere a tus sentidos espirituales y tus chakras que, a su vez, convierten esos datos que se mueven a la velocidad de la luz en información reconocible por tus cinco sentidos. Esto ilustra lo que es vivir dentro de un holograma energético y en qué nos hemos convertido realmente.

Ha llegado la hora de pasar a las cuestiones significativas, a las de más alcance que lo concierne únicamente a la salud, que determinan la calidad de nuestra vida en su conjunto. Hasta ahora, los traumas y las crisis de salud han sido, sin duda, lo que más ha empujado a la gente a buscar maneras de pensar alternativas acerca del fortalecimiento personal, la espiritualidad y la medicina energética. Pero dado que ahora debemos reconocer que somos seres multisensoriales cuya anatomía energética tiene un poder complementario sobre el organismo físico, debemos ir más allá de la enfermedad y los traumas y pasar al nivel de vivir de acuerdo a las reglas de la conciencia energética. Tienes que reflexionar acerca de lo que es más importante, acerca de lo que posee el poder de transformar la calidad de tu vida y no sólo tu salud:

- ¿Hasta qué punto soy capaz de manejar conscientemente la energía?
- ¿Soy capaz de volverme más intuitivo o sigo necesitando percibir el mundo que me rodea a la velocidad más razonable de mis cinco sentidos?
- ¿Puedo manejar la conciencia mística y mantener mi propia conciencia y mis acciones en armonía con ese nivel de verdad?
- ¿Puedo vivir en armonía con la verdad sagrada y más profunda de que la energía es en realidad gracia? Esta verdad transforma el mundo que me rodea y me transforma, haciéndome ver la vida en su conjunto y a cada persona como algo sagrado. ¿Estoy preparado para hacerlo y soy capaz?

Este cambio de percepción (pasar de ver la vida como energía a verla rodeada de gracia) no va a cambiar físicamente en nada tu mundo. Sin embargo, este único cambio de percepción abrirá tu vista interior al reino de la inteligencia y el pensamiento místico, porque el espacio que rodea cada criatura viva latirá con el potencial creativo de la gracia.

Imaginar el espacio que rodea cada criatura viva como infundido por el potencial creativo de la gracia es una verdad mística muy refinada que conlleva una llamada a vivir de acuerdo con ella. No es una verdad que puedas «saber» pero ignorar. Es una verdad que te exige vivir de acuerdo con su ley inherente de causa y efecto. Si la gracia rodea todos los seres vivos, entonces, en virtud de haber merecido saber dicha verdad, se te exige —se te exige— relacionarte con los demás de acuerdo con ella. Tal vez preguntes: «¿Quién me lo exige?» La respuesta es que te lo exigen las leyes místicas de la evolución o, si lo prefieres, la ley del karma, o las leyes que tu alma conoce. Si sabes que robar está mal, ¿no te obligan las leyes de tu sociedad a abstenerte de hacerlo? Claro que sí. La única diferencia es que las verdades místicas son mucho más exigentes y te piden mucha más diligencia interior. Esa diligencia es, sin embargo, exactamente la misma que se le ha exigido siempre a cualquiera que haya recorrido la senda de la iluminación.

En realidad todos recorreremos esa senda, queramos o no. Pero no es pan comido. Alguien a quien le planteé esta perspectiva me dijo, honestamente:

No estoy dispuesto a vivir en este nivel de conciencia. Es demasiado duro. Me cuesta demasiado tener que estar recordándome constantemente que la gente que no me gusta está rodeada de gracia. Quiero decir que... con la gente que me gusta es fácil, pero no lo es con las personas con las que tengo algo pendiente. Sé que actuar en función de esta verdad importa más, pero acabo encontrando injusto obligarme a verlos a través de la gracia cuando sé que no me gustan. No es justo, y acabo molesto con ellos, porque me da la sensación de que les estoy haciendo un favor mientras que siguen sin gustarme.

Nada es fácil al otro lado del Rubicón, pero una vez cruzado ese río no hay vuelta atrás. No puedes decidir dejar de darte cuenta de que tus actitudes influyen en tu salud física, por ejemplo, ni que ese chakra no existe o que no tienes alma. En lo único que puedes influir es lo deprisa que quieres embarcarte en tu propia transformación, e incluso en eso tu influencia es limitada. Por ejemplo: puedes decidir minimizar tu implicación en lo sagrado, bloquear la senda mística y regresar a la seguridad de tu intelecto. Muy bien. Tus chakras seguirán trabajando, por así decirlo. Pero todas las decisiones tienen consecuencias, y el hecho de decidir verte meramente como un cuerpo físico con un sistema energético puede que te lleve a recurrir a la razón como apoyo en una época de crisis. Eso no tiene lógica, pero así es la naturaleza del miedo. Las crisis nos aterrorizan y tendemos a acudir a las formas más familiares de poder y comodidad.

A falta de un sentido desarrollado del pensamiento místico, lo más probable es que recurras a tus habilidades intelectuales de razonamiento para superar tu crisis, porque es

en la lógica y la razón —incluida la imagen de un dios razonable— en lo que más confías, por encima de todo lo demás. Automáticamente repasarás tu vida buscando las claves para tu futuro, sólo que no encontrarás demasiadas. Lo que encontrarás serán finales que te indicarán dónde deben arraigar nuevos comienzos: el final de una relación, el final de un trabajo o el final de un determinado grado de salud. Tal vez recurras a la medicina energética para analizar las pautas de estrés de tu vida, pero lo más probable es que te dé miedo cambiar la mayoría, porque una transformación así introduciría los cambios correspondientes en tus relaciones. Puedes, por supuesto, encontrar alivio en la medicina energética y pensar que, al menos, estás cogiendo la sartén por el mango en lo que a tu estrés se refiere, lo que sin duda tiene que ayudarte.

Y te ayudará, sí, pero sólo un poco y sólo temporalmente, porque afrontar el problema no te cura. Puedes cambiar tus hábitos alimentarios y tal vez esforzarte en hacer ejercicio, pero ni siquiera con eso conseguirás una transformación sistémica, porque casi siempre el entusiasmo por mantener esos cambios se desvanece rápidamente. Cuando aprendas lo profundamente instalado que está en ti el temor a cambiar, por no decir lo decisivo que es para tu curación tu objetivo pasará a ser buscar a otros que te ayuden a ser alguien que «quiere querer cambiar» para curarse. Los sanadores energéticos abundan, así como también la comida orgánica, los suplementos y los libros de autoayuda. Son cosas, todas ellas, que ayudan mucho; pero conseguir un sistema de apoyo no es el objetivo. El objetivo es la curación. Sabes que el objetivo es la curación. Pero, por inconcebible que sea para la mente racional, la pregunta más profunda que inevitablemente se plantea casi todo el mundo cuando pasa por una crisis o una enfermedad es: «¿Con qué rapidez puedo permitirme emocional y psicológicamente curarme?» En otras palabras, ¿con qué rapidez puedo manejar los cambios? Ésa es la única pregunta que las personas que pasan por una crisis no pueden creer que se estén haciendo... pero se la hacen de hecho. Y la razón por la que se la hacen es porque la curación no tiene que ver con la enfermedad o con la crisis por la que pasas. La curación tiene que ver con tu capacidad para emprender tu transformación: del temor al valor, de estar anclado en el pasado a seguir adelante, de vivir en la ilusión a abrazar la verdad. La curación es una invitación a tu despertar místico.

Entendida con la conciencia mística, la enfermedad o la crisis es un catalizador para abandonar una serie de actitudes y de creencias que ya no te sirven para lo que tienes que ser en el futuro. Pero, cuando abandonas esas pautas antiguas, el mundo que sostenían también se desvanece, y eso es lo que asusta. La energía precede la materia; corta las cuerdas energéticas y la materia ligada a esa energía se liberará. Cortar rápidamente los cables libera la materia y cambia tu mundo también rápidamente. En cuanto pides guía estás diciendo qué cuerdas cortar. A menudo recibes las instrucciones

antes de pedir las. Seguir una guía a la velocidad de la luz cura a la velocidad de la luz. Pero poca gente puede manejar esa guía a la velocidad de la luz... sin la ayuda de lo sagrado. La velocidad de la luz es conciencia mística.

Tenemos que reconocer, sin embargo, que hemos llegado a un momento crítico en nuestra evolución como especie. No podemos seguir negando que somos criaturas de consciencia energética. Ahora tenemos que ir más allá de la enfermedad y de las crisis como motivadoras para el crecimiento personal y la transformación y empezar el trabajo de explorar nuestra naturaleza espiritual, porque eso es quienes somos y lo que somos: seres espirituales. No podemos tener que descubrir una verdad tan profunda como resultado de enterarnos de que tenemos cáncer o porque nuestro matrimonio fracasa. Deberíamos empezar a confiar en las fuerzas orientadoras de nuestras gracias para conservar la salud y mantener relaciones afectuosas. Todavía vivimos retrasados, como si no fuéramos intuitivos.

Pero lo somos; más que eso: hemos nacido para crear y usar nuestros recursos espirituales para transformarnos y transformar la vida de los demás. Somos inherentemente seres de luz y serviciales, muy capaces de percibir quién necesita ser sanado, quién necesita la gracia de la alegría, quién necesita consuelo, quién necesita la gracia de la compañía espiritual, quién necesita que le escuchen y quién necesita a alguien a quien hacer partícipe de sus buenas noticias. Ésta es nuestra genuina naturaleza y es así como, libres de las limitaciones de nuestros miedos y nuestras heridas, anhelamos ser. Con unos dones como éstos en el alma esperando para ser compartidos, cada uno de nosotros puede convertirse en una fuerza transformadora formidable para este mundo.

Te dejo con esta guía, sencilla pero poderosa. Estas sugerencias pretenden ayudarte a construir una vida saludable, haciéndote más consciente de tu naturaleza mística y de tus sentidos espirituales.

1. Practica la reflexión

Dedica un rato cada día a enseñanzas que trascienden el pensamiento ordinario y que aportan luz a tu alma. Aplica esas enseñanzas a las decisiones que tomas diariamente. Por ejemplo, como he dicho en el segundo capítulo, una sola frase de Thomas Merton tuvo un impacto en mí que transformó mi vida. Merton era un gran escritor que llevaba un diario... Una calurosa tarde de verano, mientras miraba la cima de una colina por la ventana de la ermita del monasterio, notó el modo en que la brisa cálida mecía las flores y el sol teñía las colinas de púrpura. Escribió que ese día hacía tanto calor que había un toro recostado a la sombra de un árbol, esperando a que se pusiera el sol. Anotó cada

precioso y pequeño detalle y terminó escribiendo: «Este día nunca regresará.» Esta frase me llegó directamente al corazón, me llegó al alma. Miré a mi alrededor, mi despacho, y comprendí esa misma verdad. Esa noche, mientras miraba a mis amigos sentados a la mesa para cenar, los memoricé tal como estaban, pensando: «Nunca más volveré a estar aquí contigo tal como estoy ahora. Esta noche de nuestras vidas nunca se repetirá.» Sentí una explosión de amor por ellos en aquel instante, dándome cuenta de que bien podía ser la última vez que los veía porque, ¿quién sabe cuándo dejaremos esta vida? Miro a los desconocidos y pienso: «Nunca volveré a ver este rostro», y me pregunto por qué lo estoy viendo. De repente, la cara de ese desconocido me resulta hermosa.

Este tipo de reflexiones te llevan a profundizar más en los valores que importan y a dejar de preocuparte por lo insignificante y lo inútil. Busca lecturas enriquecedoras como ésta. Descubre la riqueza que nos han legado los místicos de todas las grandes tradiciones; escoge una sola frase y profundiza en ella tanto como puedas, como Alicia metiéndose en la madriguera del conejo. Aquí tienes otra de las que me encantan de Teresa de Ávila, mi preferida: «No dejes que nada te perturbe. Con Dios, todo es posible.» Profundiza en ello y fíjate en si no ilumina un poquito más tu alma.

2. Decide si aprenderás de la sabiduría o de la aflicción

Usa estas dos opciones como balizas para tus decisiones. ¿Son tus decisiones sabias o son motivo de aflicción para ti o para los demás? Las decisiones sabias adoptan muchas formas. Recurre a las experiencias de las que ya has aprendido esto y mézclalas con el flujo constante de guía intuitiva que se filtra en tus pensamientos. Estudia la sabiduría de los grandes maestros, a los sabios maestros como Buda y Jesús, que conocían los obstáculos del viaje humano. Estos obstáculos no han cambiado. Responde a las señales intuitivas que te aporta tu biología. El estrés en el plexo solar es un síntoma de que estás perdiendo poder con algo. Identifica ese algo y actúa antes de que te consuma. Eso es actuar sabiamente.

La aflicción es la opción que te espera si tus temores te consumen, si ignoras tus señales de alerta intuitivas con la esperanza de que las alas del cambio te sobrevuelen. No lo harán. La sabiduría nace de afrontar los desafíos de la vida. La aflicción es el resultado de creer que los demás se harán cargo de tus problemas o que éstos desaparecerán por arte de magia. Tus problemas son tuyos porque debes resolverlos tú. Y cada vez que los resuelves actuando sabiamente permites que más luz y más gracia entren en tu vida. Antes de tomar una decisión o de actuar, pregúntate: «¿Es ésta una decisión sabia o estoy exponiéndome a la aflicción?»

3. Renuncia a tener expectativas acerca de los demás o de las cosas

Las expectativas provienen de tus oscuras pasiones y de la idea de que «tienes derecho a». Cuando notes que tu ego crea una expectativa, repasa tus oscuras pasiones para ver cuál de ellas está fomentando esa situación en concreto. Luego escoge la gracia correspondiente y ora para que esa gracia borre la percepción creada por tu pasión oscura. Las expectativas conducen inevitablemente a las decepciones. No hagas juicios. No tengas expectativas. Y abandona la necesidad de saber por qué pasa lo que pasa.

4. Cultiva activamente tus gracias

Tienes que llegar a conocer el poder y la autoridad de tus gracias con la misma precisión con la que has llegado a conocer tu dolor y tu fragilidad. Recuerda que sin un esfuerzo consciente sucumbirás fácilmente al campo de gravedad de tu dolor. Tienes que esforzarte para mantenerte en tu campo de gracia, porque no le resulta natural a tu ego, que basa su poder más en lo oscuro que en la luz.

5. Ponte al servicio de los demás

Todos los grandes místicos han reconocido que la verdadera iluminación se manifiesta como el deseo de estar al servicio de los demás. Si quieres imitar a los maestros, no hay mejor manera de hacerlo. Sanar el yo puede llevarte a centrarte únicamente en la resolución de tus propios problemas. Sin servicio, tu vida se convierte en una experiencia de «autoservicio», en un viaje de tomar sin devolver. Encontrar una manera de estar al servicio de los demás es el camino más elevado de tu alma.

6. Aprende a orar

Ora, pero no para pedir aquello que quieres para ti mismo. Aprende a estar presente en la gracia de lo sagrado. Ábrete al místico que por naturaleza eres. Tu intuición no es una habilidad que debas perfeccionar para poder saber cómo mantenerte a salvo y evitar perder dinero. Si crees eso, nunca desarrollarás otra cosa que tus instintos viscerales.

Tienes que enfrentarte a tu miedo o tu vida se volverá irracional... porque ya lo es. En realidad, tu vida nunca ha sido razonable, sino que simplemente sigues esperando que mañana sea diferente y encontrar una manera de controlar mejor tu mundo.

La oración, la confianza y tu capacidad para pensar como un místico te aportan sabiduría para reconocer que la vida estará siempre llena de desafíos y de crisis. Lo sabio es no intentar encontrar el único camino que te promete que nunca tendrás que soportar el dolor o la pérdida y la enfermedad, sino aprender cómo soportar los acontecimientos y trascenderlos. Aprender a desafiar la gravedad en tu mundo —a pensar, percibir y actuar al nivel místico de la conciencia— es el mejor regalo que puedes hacerte, porque es el regalo de la verdad. Y como nos vemos obligados a aprender una y otra vez en esta vida, la verdad nos hace libres.

7. Desafiar la gravedad

Vive como si te hubieras librado del pensamiento ordinario, más allá de los límites de la lógica y la razón. Sé firme en tus decisiones y creativo e imaginativo en tus ideas. Piensa y vive con el alma de un místico, viendo el mundo como un campo de gracia por el que caminas como un canal de luz. Vive estas verdades. Conviértete en estas verdades. Éste es verdaderamente tu máximo potencial.

Y recuérdate cada día de tu vida: «Este día nunca se repetirá.» Nunca verás el mismo amanecer ni la misma puesta de sol. Nunca volverás a sentarte a la misma mesa con las mismas personas exactamente de la misma manera. Mañana no mirarás la cara de las personas a las que quieres de la misma manera; incluso es posible que mañana ya no estés. Nunca volverás a caminar por la misma calle exactamente igual. Estos pequeños descubrimientos son también los más profundos despertares del alma. Tienes recursos a los que todavía no has dado rienda suelta. Toma decisiones audaces y extravagantes. Vive como si tuvieras el poder de cambiar el mundo... porque lo tienes.

Agradecimientos

Me complace hacer llegar mis más sinceras gracias a muchas personas por su ayuda con este libro. A mi socio, amigo eterno y agente literario David Smith mi gratitud, aprecio y amor por su fe ilimitada en nuestro trabajo en el mundo. Mi editor y querido amigo Peter Occhiogrosso aportó su aguda visión y su brillantez durante la redacción de *Desafiar la gravedad*, y le estoy profundamente agradecida por su talento y su diligencia. Mi aprecio y mi agradecimiento también para mi editora de Hay House Patty Gift, por su ayuda llevando este libro a sus etapas finales de gestación y por su positiva retroalimentación durante el proceso. También deseo dar las gracias a Anne Barthel por su soberbia corrección del manuscrito: eres una maestra de los pequeños detalles. Y a todo el equipo de Hay House, sobre todo a Louise Hay, Reid Tracy y Nancy Levin, mis más sinceras gracias por la oportunidad de trabajar con ellos.

Los amigos y la familia me aportaron mucho amor durante la redacción de este libro. He sido especialmente bendecida con el amor y el apoyo de mi madre, mi hermano Ed y el resto de mi familia: Amy, Rachel, Sarah, Eddie Jr., Angela, Allison y Joe. Y por supuesto de mi equipo de primos: Andy y Pam, Marilyn y Mitch, Chris y Ritch y los maravillosos Colleen Daley y Phil Kruzel, que continuamente me mandaban mensajes de amor y ánimo, mucho más valiosos para mí de lo que puedo expresar con palabras y con mi agradecimiento. Son igualmente un tesoro mis amigos, que tanto hacen por mí mientras escribo frenéticamente, y estoy encantada de reconocer el lugar que ocupan en mi corazón. Tengo un grupo de amigos poco comunes que atesoro. Algunos de ellos son como yo escritores y también saben las dificultades que acarrea escribir un libro. Merecen especial mención, porque compartimos los dolores del parto de nuestros libros, escritos al mismo tiempo en el mismo vecindario y prácticamente en la misma calle. Andrew Harvey, un reconocido autor y voz cantante en el campo del activismo sagrado, es asimismo un querido amigo, confidente, alma gemela y además mi vecino. Hemos pasado más de una tarde juntos en mi porche, en verano, conversando acerca de los desafíos a los que se enfrenta nuestro planeta y del viaje místico al interior del alma humana. Le estoy profundamente agradecida porque aceptó escribir el prólogo de este libro cuando se acercaba su fecha de entrega para *The Hope* [*La esperanza*], su notable obra sobre activismo sagrado. Yo sabía que él comprende el enfoque de mi libro porque me había escuchado explicárselo muchas veces en cenas interminables y paseos por el barrio. A mi querido amigo Andrew mis más sinceras gracias y mi amor. Mona Lisa Schulz, médica, física y autora de *The Intuitive Advisor* [*El consejero intuitivo*], es un

alma gemela en más aspectos de los que cabe decir. También es una vecina a temporadas, pero forma parte de mi familia siempre. Estoy muy agradecida por tener una amiga como ella, que entiende el complejo viaje de la vida intuitiva tan profundamente como ella lo hace y tiene además un sentido del humor agudo y siente devoción por ayudar a los demás. A Ellen Gunter, vecina también y autora especializada en el tema de la ecología espiritual, mi amor y mi agradecimiento por tu sabiduría, tu amor, tu solidaridad inquebrantable y la bendición de teneros a ti, a John y a Miles en la familia. Steve Fanning, físico y profesor de Historia en la Universidad de Illinois, merece especial atención por todo cuanto ha hecho por mí. No me habría aventurado en la curación de no haber sido por él que, además de ser un brillante historiador, es un sanador dotado y un experto en misticismo que escribe sobre estos temas. Gracias a Steve empecé a dar talleres de curación que al final se convirtieron en una fundación dedicada a ello. Con darle las gracias no basta. Su devoción por curar al prójimo se ha convertido en parte de su vida y comparte generosamente esa vocación con mis alumnos del instituto. A mi querido y fiel compañero de vida interior, Tom Lavin, físico, mi infinita gratitud. Y a Jim Garrison, mi confidente y querido amigo desde hace media vida y lo que falte por venir, gracias una vez más.

A Julie Flaherty, mi compañera y apasionada de los libros antiguos, que me ha regalado más tesoros de los que puedo contar, gracias por tu amor y tu generosidad sin fin. Son mutuos. Meryl Martin encarna todo lo que tiene de divertido la vida, y cuando pienso que voy a explotar por la presión de mi calendario de trabajo, cojo un avión y voy a su encuentro, donde sé que estaré bien. Este libro ha necesitado dos viajes a casa de Meryl. Georgia Bailey tiene el alma de una filósofa y el corazón de una divina servidora. Es uno de los seres humanos más llenos de gracia que me ha sido dado conocer. Es una inspiración para mí, inspiración que se ha filtrado en las páginas de este libro. Mary Neville es una de mis amigas más queridas, el roble de tu patio trasero, cuya presencia basta para recordarte que la vida es buena. Cristina Carlino es esa clase de persona que te apoya y que cree que no te equivocarás. Sólo inspira a los demás con su genio y la considero uno de los auténticos regalos de mi vida. Mi amor y mi agradecimiento a Cristina por su apoyo constante y sus incesantes regalos de buena filosofía. Jim Curtan, un íntimo amigo y un magnífico miembro docente de mi instituto, sigue mandándome viñetas y tarjetas graciosas, muchas de las cuales me llegan en el momento preciso en el que tengo que encajar la escritura de un capítulo entre talleres de fin de semana... y eso no tiene nada de divertido. Así que, mi querido Jim, gracias por esas carcajadas, porque estoy segura de que me hacían falta. A Prentiss Pevette, un hombre extraordinario donde los haya, mi amor y mi agradecimiento por tu constante generosidad de espíritu y de corazón. Mi amor y mi agradecimiento para Tracy Barratt, por el regalo de una

amistad maravillosa. Por último, a mis queridos vecinos Charles y Sue Wells y Priscilla Haddod, gracias por formar parte de mi vida. A Leslie Meredith: la guía de tu sabiduría y la experiencia de nuestros años juntas han estado presentes en cada palabra que he escrito; eres una presencia constante en mi despacho... y en mi corazón. A todas esas joyas de mi corazón, que enriquecéis tanto mi vida y con quienes estoy tan agradecida.

Acerca de la autora

Caroline Myss lleva veinte años en el campo de la medicina energética y la conciencia humana. Desde 1982 trabaja como médica intuitiva, evaluando la salud del sistema anatómico energético de las personas. Está especializada en ayudar a la gente a comprender las razones emocionales, psicológicas y psíquicas por las que su cuerpo ha desarrollado una enfermedad. En 2001, Myss fundó el CMED Institute (el Instituto de Educación Caroline Myss), dedicado a programas avanzados de estudio sobre su trabajo. Da conferencias por todo el mundo y ha impartido clases en más de veinticinco países. Sus obras *Anatomía del espíritu*, *Why People Don't Heal and How They Can* [*Por qué la gente no se cura y cómo puede hacerlo*], *Contratos sagrados* y *Entering the Castle* [*Entrando en el castillo*] se cuentan entre los éxitos de ventas del *New York Times*. Caroline tiene un programa semanal en HayHouseRadio.com.

www.myss.com

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Prólogo de Andrew Harvey	8
Una introducción mística a la curación	11
1. Más allá de la razón: la curación en la era de la energía	16
«La curación es auténtica»	20
La curación como experiencia mística	24
El desafío de sanar hoy	28
El factor de la gravedad	34
2. La primera verdad: no puedes razonar con la enfermedad, las crisis ni con Dios	40
No hace falta saber	41
Razones irracionales	45
A escala mundial	49
Características de la razón	52
Lo que no es necesario para la curación	59
3. La segunda verdad: conectar con el sentido y el propósito	60
La curación y la búsqueda de sentido y propósito	63
El poder: del más elemental al sentido y el propósito	67
Una mirada más atenta al sentido y el propósito	71
La elección curativa de la transformación	74
Tu diario: explorando el sentido y el propósito	82
4. La tercera verdad: navegar con valentía por la noche oscura del alma	84
El viaje curativo de la noche oscura	88
Las siete pasiones oscuras y la curación	96
De la oscuridad a la luz	105
5. La cuarta verdad: confía en el poder de tus bendiciones	107
Entonces, ¿en qué consiste la gracia?	112
Entrando en tu luz: conociendo tus gracias	116

Las siete gracias	119
Vivir las gracias	155
6. La quinta verdad: desafiar la gravedad y aprender a pensar como un místico	156
El reino de la ley mística	159
De la energía a la conciencia mística	163
Las cinco leyes místicas	165
La vida sin gravedad	182
Digno de reflexión	183
7. Más allá de la enfermedad: viviendo en un campo de gracia	184
Agradecimientos	192
Acerca de la autora	195