

KEIDI KEATING

con Don Miguel Ruiz, Neale Donald Walsch, John-Roger,
Barbara Marx Hubbard, Terry Tillman, Marci Shimoff y más...



El
libro
de la
sabiduría

Un viaje mágico hacia
la iluminación



KEIDI KEATING

con Don Miguel Ruiz, Neale Donald Walsch, John-Roger,
Barbara Marx Hubbard, Terry Tillman, Marci Shimoff y más...

El
libro
de la
sabiduría

Un viaje mágico
hacia la iluminación

SIANA

Contenido

Luz

Viendo la Luz

Por Keidi Keating

Sección 1. Preparación

El hogar: nuestro santuario de Luz

Por Ken Lauher

El cuerpo: nuestro templo de Luz

Por Taran Cameron Macdonald-Parker

Nutrición espiritual

Por el doctor Habib Sadeghi

Curar el pasado

Por Richard Waterborn

Expresa gratitud

Por Vishen Lakhiani

Sección 2. Prácticas

El poder de la meditación

Por Deirdre Hade

Fluir con el Río de Luz

Por Mike Robinson

La felicidad: nuestra verdadera forma de ser

Por Marci Shimoff

Ponte en contacto con tu verdadero Yo

Por Terry Tillman

La experiencia de seguir al corazón

Por Janet Attwood

El Artista Divino

Por Lauren Sebastian

Paz a través de la cocreación

Por Barbara Marx Hubbard

Una economía iluminada

Por John Perkins

Sección 3. Experimenta el Mundo Sutil

La Paradoja del perdón

Por Julie Chimes

Karma y destino

Por John-Roger

Conecta con tus ángeles

Por Molly Ann Fairley

Manifestación de milagros

Por la doctora Sue Morter

Los colores del Amor

Por don Miguel Ruiz

Entendiendo la Luz

Por Michael Hayes

Luz cuántica

Por William Arntz

Conversaciones con la Luz

Por Neale Donald Walsch

La experiencia suprema

Poema de la Luz

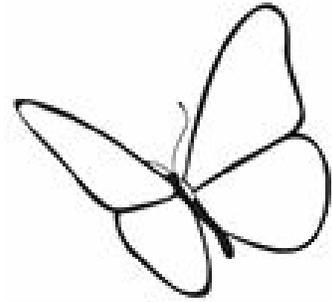
Por Keidi Keating

Agradecimientos

Una nota al lector

Acerca de la autora

Créditos



*Depositamos en ofrenda
este libro, y todo lo
que representa,
ante los Maestros de la Luz.*

*Para todo aquel
que quiere ver la Luz,
sentir la Luz,
ser la Luz
y divulgar la Luz,
este libro es para ti.
Nuestra intención es exaltar
la belleza del mundo
trabajando todos juntos
como Una Luz.*

*Hay una Luz que brilla
más que todas las cosas
en la Tierra,
más que todos nosotros,
más allá del cielo,
más allá del más alto
de los cielos.
Es la Luz que brilla
en nuestro corazón.*

CHANDOGYA UPANISHAD

Luz

Un buscador espiritual se lanzó a los pies de un sabio maestro rogándole tener una experiencia directa de la misteriosa Luz interior. El maestro sonrió y amigablemente le dio un manotazo a su alumno detrás de la cabeza. En unos segundos aquel hombre estaba retorciéndose en el suelo y suplicando que la experiencia terminara. El maestro rió a carcajadas y le tocó gentilmente en el brazo y le hizo calmar. Tomando la mano temblorosa del alumno, le dijo: «Para conocer la Luz, debes prepararte. ¿Harías pasar una corriente de alto voltaje por un cableado defectuoso o agua pura por una manguera llena de agujeros?»

Además de su compasión, los místicos, maestros, santos y sabios de todas las tradiciones nos han dejado una serie de prácticas para llevar a cabo, las cuales sistemáticamente purifican y fortalecen a nivel físico, mental y sutil. Nos dicen que si seguimos estas enseñanzas y aplicamos las prácticas con diligencia, combinadas con un deseo sincero por conocer la verdad acerca de quiénes somos realmente, atraeremos la omnisciente Gracia de Dios. El peso de nuestro dogmático, altivo y rígido ego disminuye gradualmente y nuestra flexibilidad y buen humor aumentan. Empezamos a brillar. No es el objetivo llegar a ser perfecto en estas prácticas, aunque muchos se pierden creyendo que éste es el caso. No, estas técnicas son solo para prepararnos para el mayor regalo que un humano puede recibir.

La arquitectura sagrada alrededor del mundo, desde los remotos templos del Himalaya hasta las pirámides de Sudamérica, sirven como un recordatorio físico de esta antigua promesa de un regalo para la humanidad. También son representativas de la forma humana. Cuando entramos en estos edificios monumentales, según nuestra preparación y nuestro mérito, podemos penetrar en lo más profundo hasta finalmente alcanzar el *sancta sanctorum*, lo más sagrado entre lo sagrado, la cámara interior donde están guardados los tesoros y secretos. Las diferentes tradiciones explican que se puede pasar una vida entera considerando ser merecedor de entrar en este lugar sagrado y muchas vidas para estar preparado y recibir las enseñanzas más elevadas que hay ocultas dentro. ¿Y en qué parte del cuerpo humano yace esta cámara? ¿Y cuáles son esos secretos que han sido guardados durante siglos? El místico y poeta Rumi nos dio una pista cuando escribió: *Solo desde el corazón puedes tocar el cielo.*

Dentro del *Sancta Sanctorum* brilla una pequeña luz que representa la chispa divina, la cual brilla dentro de nuestros corazones. El despertar de esta chispa con todo su potencial supone la más sagrada y gloriosa de las iniciaciones. El *Shaktipat*, que en

sánscrito significa literalmente *descenso de la energía divina*, puede transmitirse con la mirada, el pensamiento o el tacto de un ser iluminado, ya sea vivo o en espíritu. Puede recibirse en sueños o bajo un estado de meditación, a veces por el susurro de mantras ancestrales, cuya vibración es la clave para abrir las puertas cerradas en nuestros corazones y en nuestras mentes. El tiempo y el espacio son irrelevantes, ya que el *Shaktipat* trasciende todas las restricciones de una naturaleza terrenal. No puede forzarse y nunca se dará bajo demanda. Una vez recibida, esa pequeña chispa se enciende y estalla en forma de luz; una luz que transforma la vida ordinaria de una persona en algo extraordinario; una luz que lo contiene todo. Cuando esta luz se revela, los misterios de la vida y la muerte se vuelven evidentes, y la forma de vivir se hace intuitiva y obvia. Ya no hay más miedo, solo un profundo deseo de servir, un sentimiento de eterna gratitud, un corazón compasivo y un maravilloso sentido de alegría y júbilo, conociendo la verdad sublime, de que todos somos Uno.

El místico cristiano san Agustín escribió en sus *Confesiones*, libro VII:

Entré y contemplé con el ojo de mi alma (sea lo que sea), la inalterable luz más allá de mi visión ordinaria y más allá de mi mente. No era una luz ordinaria, que pudiera ser contemplada por toda la humanidad, ni era un tipo de luz más grande que la luz común, como si la luz del día pudiera hacerse más brillante hasta que inundara todo el espacio. Estaría diciendo muy poco si sólo dijese esto. No, no era la vulgar luz terrenal, sino otra cosa, lejos de eso. Tampoco estaba sobre mi mente, como el aceite yace sobre el agua, o como el cielo está sobre la tierra: esa luz me envolvía y trascendía toda descripción. Era la Luz que me creó. Quien sepa la verdad sabrá qué es esa Luz; y quien la conoce conocerá la eternidad.

Que todo aquel que lea este libro esté en calma y conozca...



La Luz
vea la Luz,
sienta la Luz,
sea la Luz.

Viendo la Luz

POR KEIDI KEATING

*Amaré la luz, por enseñarme el camino. Pero también
soportaré la oscuridad por dejarme ver las estrellas.*

–Og Mandino

Hay una luz que brilla dentro de todos nosotros. Es una hermosa esfera de resplandor y vive en nuestro corazón espiritual. Algunos de nosotros quizás hayamos dejado que se atenúe durante años hasta no ser más que una vaga incandescencia. Otros conocen su presencia y pueden llegar a tocarla en alguna ocasión, pero fracasan en el intento de aprovechar su increíble poder de manera permanente. Este libro te dará las herramientas para recuperar ese poder y brillar una vez más.

El mundo está cambiando. Como individuos experimentamos tiempos difíciles debido al cambio en la energía que está ocurriendo en el planeta. Y hay otros grandes cambios también en los gobiernos, en el orden de las cosas, la avalancha de desastres naturales. En medio de este tumulto es el momento para que todos vuelvan a despertar la luz interior y recuerden que todos somos uno. Podemos parecer diferentes por fuera, y cada uno tenemos una personalidad distinta, pero en el interior somos iguales. Si amamos, perdonamos, meditamos diariamente y hacemos brillar esta luz interior, nuestras vidas fluirán con los cambios. Estaremos entonces en una posición más firme para ayudar a nuestros compañeros de viaje y a aquellas almas que aún no hayan hecho la transición a la luz, y para ayudar también a nuestra Madre Tierra a sanar. Sin embargo, nunca conseguiremos encender de nuevo nuestra luz si continuamos buscando soluciones fuera de nosotros mismos. El despertar ha de venir desde dentro. Y este libro nos da las fuerzas para hacerlo.

Una introducción a mi historia

En este capítulo voy a contar la historia de cómo descubrí mi propia luz, lo cual llevó al nacimiento de este libro. Es una historia muy personal que me guió a plantar una idea, una *semilla* en la *tierra etérea*. Esta semilla empezó pronto a crecer y el universo puso en mi camino a las personas y las circunstancias adecuadas para que la luz difundiese sus rayos por todo el mundo. Esa semilla se ha convertido desde entonces en un árbol magnífico lleno de ramas, hojas, flores y el fruto más succulento que nadie haya probado jamás. No es una coincidencia que este libro haya caído en tus manos. A lo largo de mi viaje durante los últimos años he aprendido que todo, sí, *todo*, ocurre por alguna razón.

Tocando fondo

A finales de 2009 me sentía completamente perdida y mi luz era muy tenue. Había vivido durante cinco años en la Costa del sol, en España, y la revista para extranjeros que lancé a principios de mi estancia se había convertido en un gran éxito. Mi hermana y mi cuñado empezaron a encargarse de la gestión diaria de la revista en 2006, y yo buscaba algo más para ocupar mi tiempo. Habían pasado tres años y me sentía más perdida que nunca. No tenía ni idea de quién era, de qué estaba haciendo, de hacia dónde iba o incluso de hacia dónde quería ir. Y para empeorar las cosas me diagnosticaron hipertiroidismo. Cada mañana al sonar el despertador luchaba para encontrar un motivo para levantarme de la cama. ¿Cuál era el problema? Parecía que mi vida no tenía ningún propósito y me preguntaba por qué había venido a este mundo. Con frecuencia me acurrucaba en el sofá y lloraba durante horas, sintiéndome débil, confundida e inútil.

Cualquiera que viese mi vida desde afuera probablemente asumiría que tenía todos los motivos para ser feliz. Vivía en España, donde el clima es cálido y soleado durante al menos siete meses del año. Poseía mi propio departamento junto a una bonita playa. Tenía un novio encantador. Dirigía una revista. Mi primer libro había sido publicado. Todo esto significaba que debía ser feliz durante todo el día, todos los días, ¿no? Pues no.

Mis sentimientos depresivos no podían hundirme más. Había alcanzado el fondo del pozo. Después de pasar semanas, quizás incluso meses sintiéndome atrapada, se dio un momento crucial. En un estado de agotamiento formulé la pregunta adecuada. Simplemente miré hacia arriba y con total presencia dije: «a quien me escuche ahí arriba, ángeles, abuelo, Dios, por favor, ayúdame. Dime cuál es el propósito de mi vida y ayúdame a ser feliz de nuevo». Como no ocurrió nada en ese instante, me volví a acurrucar en posición fetal y las lágrimas siguieron fluyendo. Sin embargo, a pesar de que parecía que no había pasado nada, mi intención cargada de emoción se disparó hacia las estrellas y los engranajes del universo comenzaron a girar.

Siguiendo las señales

Varios días después, hojeaba una revista y vi un anuncio del Festival del Cuerpo, el Alma y el Espíritu en Marbella. No podía dejar de mirar el anuncio y *supe* que debía ir. En aquel entonces mi confianza y autoestima estaban tan bajas que ni siquiera tenía el suficiente coraje como para asistir en solitario. Convencí a mi novio, quien no tenía ningún interés en cuestiones espirituales, de que viniese conmigo. Mientras él estaba en el baño, yo estaba frente a un stand de *sanación celular* y sintiéndome identificada con ello, tomé un folleto donde se describía un proceso para ayudar a limpiar los asuntos emocionales de las personas por medio de la curación a nivel celular. Sentí cómo las palabras resonaban a un nivel muy profundo de mi ser.

«¿Puedo ayudarte?», me dijo una voz masculina. Levanté la vista y vi un rostro amigable, casi familiar, devolviéndome la mirada. «¿Te conozco de alguna parte?», continuó diciendo, escrutándome fijamente. La conversación subsiguiente reveló que su nombre era Richard Waterborn. Él se movía por lugares muy diferentes a donde me movía yo, así que no había ninguna explicación racional para la sensación de familiaridad. Me llevé uno de sus folletos a casa, sabiendo que concertaría una sesión con él cuando fuese el momento adecuado. Dos meses más tarde, justo después de Navidad, ese momento llegó. El pensamiento de seguir en un estado de depresión por más tiempo era insoportable.

Acordamos una cita para quince días después. La noche anterior a la sesión no dormí en absoluto y por la mañana me sentía ansiosa y enferma. Llamé a Richard para cancelar la cita, pero él me aseguró que mucha gente experimentaba esas sensaciones pre sesión, así que respiré profundamente y luché contra la resistencia de mi cuerpo. En la sala de curación me senté en una silla y Richard se sentó enfrente de mí. Tardé solo una pregunta y quizá cinco segundos en estallar en lágrimas, para desatar años de emociones que habían estado atrapadas, reprimidas. Aún lloriqueando me limpié los ojos, las preguntas siguieron llegando y yo seguí respondiendo; sentía que mi alma se desnudaba conforme compartía mis secretos más profundos con un extraño.

Al rato me tumbé en una cama y Richard me guió a través de un profundo ejercicio de respiración. Mi cuerpo tembló violentamente, dejando salir el trauma que había estado almacenado en mis células durante años. Las dos horas fueron increíblemente poderosas y supe que había tomado la decisión adecuada. Al final de la sesión mis manos se estremecían, el cuerpo me dolía y mi cabeza era tan ligera que ya no me sentía terrenal. Me dirigí a casa y, a pesar del hecho de que apenas era mediodía, caí directa en la cama. Unas horas más tarde desperté de un salto cuando sentí que susurraban mi nombre al oído. Pasé por alto el incidente y estuve todo el día sintiéndome delicada y emocionalmente desnuda.

Viendo la luz

Esa noche me fui a la cama como de costumbre, y de madrugada me di cuenta de que había un halo de luz en la entrada de mi dormitorio. Instintivamente supe que era el campo energético de un hombre. Él hablaba, pero su voz sonaba apagada como si yo no estuviera totalmente sintonizada con su frecuencia. Tras unos minutos el ser de luz retrocedió antes de esfumarse en el aire. Me quedé en la cama despierta durante media hora más o menos, tratando de comprender qué era lo que había experimentado.

Y eso fue solo el principio. Durante los días siguientes ocurrió una serie de eventos místicos. Un marco digital de fotos se encendió solo en medio de la noche, crecí psíquicamente más y más y tuve una serie de sueños increíblemente vívidos y lúcidos. Entonces una mañana temprano mi espíritu, mi alma, mi cuerpo de luz (o como quieras llamarle) dejó mi cuerpo físico y viajó a una dimensión diferente. Empezó como un zumbido agudo en mi cabeza y luego se movió por todo mi cuerpo. Estaba paralizada físicamente y me sentía a *mí misma* hundiéndome en la cama, sintiendo la densidad del colchón y la madera de la base. En una fracción de segundo tuve el pensamiento de preferir dirigirme hacia arriba y se manifestó instantáneamente, salí disparada a través de una caleidoscópica exhibición de colores y formas, tan hermosa que no quería que terminara. *Aterricé* en una realidad dimensional diferente al plano terrenal, donde me encontré con otros seres y hablé con ellos antes de encontrarme a mí misma de vuelta en mi cuerpo, que aún estaba acostado en la cama. Las experiencias fuera del cuerpo continuaron con la participación de entidades extraterrestres, la descarga de un largo y complicado código dentro de mi ser, y un recorrido por vidas pasadas (y sentimientos asociados con éstas) deslizándose a través de mi conciencia. Estos incidentes provocaron un deseo por descubrir más acerca de quiénes somos realmente y cómo podemos vivir nuestro verdadero potencial mientras permanecemos en la tierra.

Más experiencias del despertar

Un día, durante mi meditación vespertina y tras haber adquirido un raro cristal llamado moldavita que coloqué en mi tercer ojo, una voz anónima me pidió que escribiera mi nombre. Recuerdo la sensación de tener el bolígrafo en mi mano y observar las letras según se iban escribiendo: M...E...S...Í...A...S. Cinco segundos después mi cabeza volvió a la escena y pensé: «ése no es mi nombre. ¡Mi nombre es Keidi!» ¡No estoy afirmando que yo en verdad sea una figura mesiánica que esté aquí para cambiar el mundo! Cuando volví e intenté descubrir por qué había pasado esto, me di cuenta de que ocurrió para hacerme consciente de que cada uno de nosotros es la energía de Dios. Todos somos Uno.

Otro día, paseaba por la playa meditando acerca de mi propósito en la vida. En esa época estaba ocupada en organizar los capítulos de *El libro de la sabiduría*, y por un momento me pregunté si estaría haciendo lo correcto. En ese instante, di un vistazo hacia adelante, y vi una enorme pluma blanca entre las rocas. Mi pensamiento inicial fue: «gracias, ángeles. Esto es una señal». Pero conforme se aceleraba mi pensamiento decidí que tampoco era tan raro encontrar una pluma blanca en la playa, pues cientos de gaviotas sobrevuelan durante todo el día. Tras mi paseo volví a mi apartamento, y como el día era caluroso abrí un poco la puerta del balcón. ¡imagina mi sorpresa cuando una pluma blanca voló directa a través de la rendija y se posó en medio del suelo de mi sala de estar! Había tenido aquella puerta abierta todo el día durante los meses de verano y en ocho años *nunca* nada entró por ella. Estaba segura de que los ángeles me estaban diciendo: *Tenías razón la primera vez. Nosotros estamos aquí, ¡y tú estás bien encaminada hacia la Luz!* No pude evitar reír. Esta pluma blanca era más pequeña que la que vi en la playa, pero era de un blanco tan puro que prácticamente brillaba con magnificencia. La tomé y la deslicé entre los brazos de una figura de buda que tenía sobre la repisa. ¡Y ahí sigue aún!

Descubriendo mi propósito

Estos inexplicables, irracionales e injustificados acontecimientos, que describo como «mi llamada al despertar», me llevaron a aprender que lo físico y lo externo son solo una parte, una pequeña y relativamente trivial parte de nuestra experiencia vital. Las experiencias interiores que implican al alma o al Yo superior, son lo que en realidad importa. Cuando conectamos con esta parte de nosotros mismos, la magia se manifiesta y vive desplegándose con belleza y naturalidad. Comenzamos a despertar a lo que realmente somos y por qué estamos aquí.

Y fue exactamente así como me ocurrió. Una tarde, ya en mi nueva y dichosamente feliz forma de ser, estaba cenando cuando una idea *aterrizó* en mi cabeza. Incluso sentí el impacto en cuanto tocó mi cerebro; una cadena de palabras que decía: *Incluye en un solo libro a aquellos que te han ayudado a encontrar tu propia luz*. Y eso era. Eso era todo lo que tenía que hacer. Me hice la promesa de empezar de inmediato y, dos años después, el libro estaba compilado y listo para su lanzamiento. El título llegó a mí casualmente de una forma misteriosa. Un día manejé por la costa para visitar a un hombre muy especial que ve espíritus a diario. Me senté en el sofá de su sala y habló con mis guías espirituales, mis familiares fallecidos y me comunicó varios mensajes en verdad inspiradores. Entonces una noche este hombre se me apareció en sueños. Al principio no me di cuenta de su presencia, pues todo lo que veía era una colina verde en medio de un campo y multitudes de gente trepando a la cima, donde el cielo se había separado para revelar la luz más espléndida. Me di cuenta de que miraba todo esto en una pantalla de cine y el hombre que ve espíritus estaba sentado cerca de mí; giró hacia mí, y expresó: «te dije que harían una película acerca de uno de tus libros. ¡Enhorabuena por *La luz!*»¹ Entonces desperté.

A pesar de recibir un mensaje tan obvio y claro, seguí buscando una mayor aclaración acerca del título (para la edición en inglés). En ese tiempo estaba leyendo *Autobiografía de un yogi*, así que cerré mis ojos, imaginé a Paramahansa Yogananda en el ojo de mi mente, y dije: «dame una señal acerca del título de mi libro. Voy a abrir tu libro y la primera palabra que vea será esa señal». La primera palabra donde cayeron mis ojos fue *luz*. Algunos podrían llamar a estos acontecimientos coincidencias, pero he aprendido que no hay tal cosa como una coincidencia. Solo hay señales.

Eternamente agradecida al universo por guiarme a lo largo de esta senda de autodescubrimiento, empecé a buscar otros maestros que pudieran ayudarme a despertar mi luz aún más. Pronto atraje a un inspirador grupo de personas que me dieron el poder para hacer de este sueño una realidad.

Entonces, con una dosis celestial de magia, esta colección de chispas brillantes se unieron en un equipo divino para escribir los capítulos de este libro, creando una luz tan brillante que las páginas destellan con sabiduría, conocimiento y descubrimiento. Cada autor ofrece una hebra de vibrante color, que tejidas juntas forman un magnífico tapiz de

luz. Quizá te atraiga una de las hebras en particular, y puedes estar seguro de que será la puerta hacia tu verdad. Espero de todo corazón que las palabras, la energía y los ejercicios experienciales que hay dentro de este libro te lleven a una vida de amor, júbilo, paz, verdad, belleza y libertad. Cada uno de nosotros tiene el natural derecho de nacimiento para *ver la Luz, sentir la Luz, ser la Luz*, y recordar que *nosotros* somos *la Luz*.

Amor y Luz,

Keidi Keating



Te recomiendo que leas y trabajes el libro de forma secuencial a lo largo de las tres secciones para poder mejorar tu experiencia con *la Luz*.

Nota

¹ *The Light*, título original de este libro en inglés (N. del T.)

Sección 1 PREPARACIÓN

Había una vez un viajero que tenía la determinación de descubrir la verdad acerca de quién era. Estaba preparado para ir hasta los confines de la tierra en su búsqueda.

Cuando estaba a punto de comenzar su viaje, encontró a una mujer radiante en su camino. «Antes de comenzar», dijo ella, «hay ciertas habilidades que debes dominar». Sonrió con compasión. «Hay muchos obstáculos en tu camino y debes estar preparado».





Acerca de Ken Lauher

Ken Lauher asesora a personas, empresas y organizaciones en la implementación de soluciones prácticas de *feng shui* para ayudarles a conseguir sus objetivos y llevar una vida más plena.

Su trabajo inspirador y transformador con celebridades y directores de empresa también hace de él un cotizado orador sobre *feng shui* y desarrollo vital.

Afincado en la ciudad de Nueva York, Ken trabaja con clientes locales, nacionales e internacionales. Para más información:

www.kenlauher.com

El hogar: nuestro santuario de Luz

POR KEN LAUHER

*No podemos cambiar la dirección del viento,
pero podemos ajustar las velas.*
–Proverbio hindú

Un día medité acerca de esta cuestión: *¿Quién soy?* Tras varias horas, la respuesta vino a mí en tres sencillas palabras: *Yo soy Luz.*

La Luz está en todo nuestro alrededor y es una de las muchas formas que puede tomar la energía. *Todos* somos Luz porque la Luz *es* energía y nosotros somos energía. Todo lo que hay a nuestro alrededor es *también* energía y Luz, lo que significa que somos uno con todo lo que hay.

Cuando contemplamos una casa, una parcela o un bosque, vemos que hay zonas donde no hay animales, la vegetación está muerta o secándose, sin viveza: ese lugar tiene un flujo negativo de Luz. Entonces vamos a otra zona y vemos que la hierba está verde, los árboles crecen y los pájaros cantan: ese lugar tiene un flujo positivo de Luz.

Del mismo modo, la luz en nuestro hogar refleja nuestra luz interior y creamos la luz de nuestro alrededor en función de nuestros pensamientos, acciones y pautas. Podemos utilizar el poder que hay en nuestro interior para crear todo lo que deseemos simplemente situando nuestra propia energía (y la energía de nuestro alrededor) en una mejor alineación con aquello que queremos.

La luz que viaja a través de nuestra casa y nuestro lugar de trabajo transporta una valiosa información. Si nos sintonizamos con ella, podemos descubrir cosas asombrosas acerca de nosotros mismos. La forma en que la Luz fluye a lo largo de un espacio revela ciertos patrones y ciertas consecuencias en nuestras vidas. Estos patrones nos pueden servir, llevándonos al éxito, la felicidad y la plenitud, o puede que no.

Por ejemplo, si la entrada de una casa es demasiado brillante y acogedora, muestra un patrón en las vidas de los residentes. Son personas que dan la bienvenida a nuevas oportunidades y con frecuencia las reconocen y toman ventaja de estas cuando surgen.

Por otra parte, si la entrada de la casa es oscura y poco atractiva, los residentes pueden percibirse a sí mismos como desafortunados. De hecho, su casa no atrae la Luz cargada de oportunidades. Los habitantes no están preparados para reconocer las buenas oportunidades cuando llegan porque no están acostumbrados a verlas.

A medida que nos ponemos en contacto con nuestro lado espiritual, vamos dando

pasos para prepararnos para las cosas asombrosas que están por venir. Tal y como preparamos nuestros cuerpos para que la Luz fluya por ellos, podemos usar el *feng shui* para preparar nuestra casa.

Una vez que aprendamos a utilizar la luz de nuestro alrededor de forma que fluya en consonancia con nuestros objetivos, todo lo demás empezará a colocarse en su sitio. Debido a que *somos* Luz, cuando comenzamos a cambiar nuestro espacio, empezamos a cambiar nosotros mismos.

En esencia, el feng shui trata de utilizar la energía de nuestro entorno vital; incluye la forma en que la luz fluye y se acumula en nuestro espacio, para ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos y tener una vida más plena.

El *feng shui* puede ayudarnos a redescubrir nuestra luz interior y volver a nuestro Yo verdadero. Cuando esto ocurre, sentimos una sensación de paz y sosiego, y empezamos a tomarnos con calma los pequeños inconvenientes de la vida. Nos entran ganas de dar en vez de recibir, y al hacerlo resulta ser una acción sin esfuerzo. Lo que es más importante: las cosas tendrán una sensación de flujo natural, como la energía de nuestro espacio, las oportunidades a que hemos dado cabida en nuestra vida, y todo lo que necesitamos y queremos para conseguir nuestros objetivos empezará a gravitar a nuestro alrededor.

¿Has estado alguna vez en un lugar donde te sintieras completamente en paz, creativo, consciente y en el momento? Quizá para ti eso esté afuera, en la naturaleza, acaso en el dormitorio principal o el baño de tu casa, o puede ser que tengas un refugio especial. Te sientes bien en ese espacio porque ahí la Luz está alineada con tus objetivos y con tu Yo verdadero. Con frecuencia, cuando nos sentimos atascados, ponemos barreras en nuestra mente, y esas barreras se manifiestan en nuestro espacio. Si estamos atentos a tales barreras, que en general se muestran por la forma en que la luz viaja a través de nuestra casa, podemos corregirlas con simples ajustes de *feng shui*.

***Feng shui* en la entrada principal para dar la bienvenida a nuevas oportunidades**

Empieza por observar tu espacio desde el exterior hacia el interior, busca patrones y ve dónde puedes estar bloqueando el flujo de energía y de oportunidades en tu vida. La primera vez que pienses en tu casa, permanece tranquilo en la puerta o en el jardín y escucha tu voz interior. ¿Qué te dice tu intuición acerca del espacio? observa con calma la Luz y la energía vital de tu entorno: ¿hay plantas, árboles o incluso animales con buena salud? ¿Está tu propiedad llena de pájaros que cantan o el entorno te parece *muerto*? ¿El agua de tu terreno fluye de forma saludable o está estancada?

¿Qué hay del vecindario y de las casas de alrededor? En general, ¿hay un sentido positivo de energía y vida en el entorno? En cierto nivel, quizás escogiste ese espacio particular y este vecindario porque estaban en consonancia con tus objetivos y tu centro de atención. Si no fue así, y el espacio te parece muerto o poco inspirador para ti, puede que lo eligieras (o lo crearas) porque en ese momento te sentías bloqueado en tu vida.

Presta atención especial al camino hacia la puerta delantera. ¿Hay algo que bloquee el camino, algo como árboles grandes, pilares, o pavimento deteriorado? La entrada delantera de tu casa, tanto por dentro como por fuera, es una de las áreas más importantes; un espacio que refleja cómo se te ve desde el mundo externo, cómo te ves a ti mismo, y tu voluntad para dejar entrar las oportunidades en tu vida. También es el principal medio por donde fluye la luz hacia dentro y hacia fuera de tu casa.

Una vez dentro de tu casa, la entrada o vestíbulo ha de estar bien iluminado, espacioso, abierto, y hacer que tú y tus visitantes se sientan cómodos y en paz en cuanto entren. La puerta debe abrirse noventa grados sin nada que bloquee su apertura. Entrar a tu casa después de un largo día debe hacerte sonreír de inmediato, haciéndote saber que estás en un espacio en consonancia con tu Yo verdadero. He aquí varios cambios simples de *feng shui* que puedes hacer en la entrada delantera de tu casa:

- ⊗ Añade plantas para introducir energía vital.
- ⊗ Pinta el vestíbulo en beige, azul claro o verde claro para hacer el espacio más abierto y crear una sensación de claridad.
- ⊗ Añade luces con temporizador, para que al llegar a casa tengas un espacio bien iluminado y sientas confort y seguridad.
- ⊗ Coloca un espejo en la pared, especialmente si hay una al frente entrando a tu casa. Asegúrate de que puedas ver tu cara entera en el espejo. Un espejo refleja la luz para crear un espacio más brillante y también puede estimular tu confianza al salir e interactuar con el mundo.

***Feng shui* en el dormitorio principal**

Hacer simples ajustes en la luz de tu entorno no solo ayuda a que las oportunidades, la salud, las ganancias y la felicidad fluyan más fácilmente, estos cambios también sirven como un constante recordatorio subconsciente de tus verdaderas intenciones a medida que la luz de tu entorno se mueve en consonancia con tus objetivos.

El dormitorio juega un papel significativo en tu autoconfianza, salud y felicidad. Debe ser un retiro privado donde te sientas cómodo para tener un buen sueño nocturno y despertar sintiéndote descansado y fresco, y así perseguir tus objetivos.

Centra tus intenciones en hacer del dormitorio un espacio estimulante, incluso si solo haces pequeños cambios. Conforme vayas sintiéndote cómodo en tu dormitorio, notarás cómo aumentan tus niveles de energía y confianza. Estos son dos componentes principales de la felicidad y el éxito. Cuando estés bien descansado te darás cuenta de que es mucho más fácil encontrar la felicidad.

- ⊗ Coloca la cama en posición de dominio para un buen sueño nocturno. Cuando la cama está en posición de dominio, desde ahí tienes una visión clara de la puerta, pero no estés alineado directamente con ella.
- ⊗ Crea una sensación de equilibrio en el dormitorio; ubica la cama de forma que se pueda andar a su alrededor por ambos lados, con mesitas de noche que hagan juego.
- ⊗ La cabecera debe ser sólida y estar firmemente sujeta a la cama.
- ⊗ Una típica cama matrimonial (135 o 150 cm de ancho, esto es, *queen size*) es el tamaño ideal. Una cama individual no te deja espacio para crecer emocional o espiritualmente, ni deja espacio para un compañero o compañera en tu vida. Una cama gigante (*king size*) suele tener la base dividida en dos partes, lo que puede hacer que tu energía se divida.
- ⊗ No guardes bajo la cama otra cosa que no sean sábanas o mantas; nada afilado, puntiagudo o metálico, nada de papeles, fotos o recuerdos de amores o experiencias pasados.
- ⊗ No coloques fotos familiares en el dormitorio, sólo tuyas o de tu pareja.

Feng shui en la cocina

Para la mayoría de la gente, el dinero, el éxito en su carrera y el reconocimiento son al menos pequeñas partes de su búsqueda de la felicidad. El éxito laboral ayuda a atraer ganancias que nos permiten comprar cosas que necesitamos y queremos para nuestra comodidad y diversión.

En el *feng shui* la cocina juega un papel integral en nuestro estatus; cómo nos ven los demás y cómo es el éxito en nuestras carreras, lo cual suele llevar a mayores ingresos. Sigue estos pasos para tener un mejor *feng shui* en tu cocina.

- ⊗ No cocines de espaldas a la entrada de la cocina. Si los quemadores dan a una pared, pon un espejo enfrente, de forma que puedas ver a la gente entrar y salir de la cocina.
- ⊗ Espejos adicionales al lado de la estufa, que reflejen la lumbre, doblarán simbólicamente tu riqueza.
- ⊗ Mantén la cocina limpia y asegúrate de que todos los quemadores funcionen correctamente, pues la cocina representa cómo te ven los demás. Utiliza la cocina todos los días, así como todos los quemadores regularmente.

Feng shui en la sala

Al ser una de las áreas donde pasamos la mayoría del tiempo con amigos y familia, realizamos actividades o *hobbies* que nos hacen felices, el flujo de luz en la sala nos dice mucho acerca de las pautas que llevamos a cabo en nuestra vida. Contempla la sala y decide qué historias cuenta acerca de la vida que vives ahora. ¿Está en consonancia con aquello que quieres, con tu verdadero propósito y con tu luz interior? si no es así, puedes hacer cambios en ese espacio para mejorar el flujo de luz y situar recordatorios de tus objetivos vitales, ayudándote a estar encaminado para alcanzarlos.

- ⊗ Limpia el desorden de esa área para crear un entorno libre de estrés donde puedas relajarte y entretenerte.
- ⊗ El mobiliario debe colocarse para fomentar el flujo de luz y evitar rincones oscuros. Si la gente no puede circular por un lugar fácilmente, tampoco puede hacerlo la Luz.
- ⊗ Los mejores colores para una sala son el amarillo, el beige, el color canela, azul o verde. Energiza la luz de tu sala añadiéndole una variedad de colores, formas y motivos brillantes.
- ⊗ Añade plantas vivas a la sala para introducir más *chi* vital en el espacio, especialmente si tienes un rincón que tiende a atraer el desorden y la energía estancada.

Feng shui en el baño: crea un refugio spa privado

Un espacio donde realmente puedes crecer es el baño. Mucha gente descuida el baño sin darse cuenta de cómo este espacio está ligado a la autoconfianza, el sentido de uno mismo y el éxito. Tu baño te debe levantar el ánimo y hacer que vayas por tus objetivos sin miedo o vacilación. Más que cualquier otra área de tu casa, debe hacerte sentir lo mejor de ti mismo antes de dar un paso hacia afuera para encontrarte con el mundo. La confianza en uno mismo, después de todo, es un componente clave para conseguir el éxito y la felicidad.

¿Qué historias cuenta tu baño acerca de ti? ¿Qué quieres que diga en vez de eso? un baño descuidado puede estar diciendo que tu confianza y tus finanzas requieren atención. Dejar caer agua constantemente no sólo hace que se desperdicie y aumente la factura, también crea una sensación de abandono en el baño. Cuando el agua se escapa por el lavabo, la energía positiva, la buena fortuna y las oportunidades se van con ella.

Como el dormitorio, el baño es un lugar privado donde puedes cargarte de todas las cosas que aumentan tu confianza y te ayudan a sentirte cómodo. Si tienes una colección de perfumes o maquillajes, muéstrala en vitrinas o en el mueble del lavabo. Almacena de manera ordenada los aparatos eléctricos (secadores, rasuradoras...). Prepararse por la mañana y relajarse por la noche debe ser una experiencia sin esfuerzo que te haga sentir bien, casi como ir a un *spa* y tener a alguien que se ocupe de todas tus necesidades.

Cuando decores tu baño, presta atención a tus cinco sentidos. Por ejemplo, toallas lujosas (como las que hay en hoteles de cinco estrellas) pueden hacerte sentir mimado al salir de la ducha. Aquí hay algunos cambios más que puedes hacer fácilmente en tu baño:

- ⊗ Asegúrate de que tu baño ofrezca una ventilación apropiada. Esto previene que aparezca moho, mejora la calidad del aire y asegura que las plantas y las personas de tu casa prosperen.
- ⊗ Cierra la tapa del escusado antes de tirar de la cadena y cuando no se esté utilizando. Esto impide que la abundancia y las oportunidades se vayan por el desagüe y también mantiene a las bacterias fuera del aire.
- ⊗ Añade luces para las tareas personales de aseo como afeitarse o maquillarse, para crear un lujoso santuario a la hora de la ducha o por la noche antes de ir a la cama.
- ⊗ Tu espejo de baño debe permitirte ver ampliamente tu cara entera. Los espejos que cortan la parte superior de la cabeza o cualquier parte de la cara pueden dañar simbólicamente tu autoestima y evitar que desarrolles tu verdadero potencial.
- ⊗ Añade plantas vivas o hierbas frescas como trigo, romero, lavanda o menta para introducir *chi* vital e infundirle al aire fragancias refrescantes. Evita los

ambientadores artificiales.

Crea un refugio privado para la meditación

Es importante estar sintonizados con nuestra luz interior tanto como sea posible, y una manera de hacerlo es a través de la meditación. Aunque se puede meditar casi en cualquier lugar y cualquier momento, construir una sala de meditación o un santuario en nuestra casa es una forma de hacer de la espiritualidad un elemento central en nuestras vidas. Un espacio de meditación no tiene que ser muy grande, caro o recargado. De hecho, cuanto más simple, mejor.

- ⊗ Un área para meditar ha de estar decorada con colores *feng shui* relajantes y agradables, sin estampados que creen un entorno recargado. Elige colores como verde tierra, azul claro, u otras tonalidades pensadas para realzar la espiritualidad, como el negro. Tonos claros de rojo o amarillo también pueden funcionar.
- ⊗ El agua es un elemento agradable que debemos añadir a una estancia para meditación. El suave arrullo de una fuente contribuye a un entorno de calma y paz.
- ⊗ La iluminación debe ser suave, discreta y agradable. Las lámparas de sal del Himalaya tienen propiedades de limpieza y emiten una luz suave ideal para un refugio o santuario para meditar. Esta área será un ejemplo de cómo usas el *feng shui* en tu casa.

Adoptar principios de *feng shui* en nuestro hogar y nuestras vidas crea nuevos caminos para que la Luz fluya. Como resultado de pequeños cambios, estarás más conectado a la Fuente de lo que nunca antes has estado.





Acerca de Taran Cameron Macdonald-Parker

Taran es una entrenadora física altamente calificada que combina su amor por la danza, el yoga y las artes marciales orientales con un extenso conocimiento en terapias curativas. Habiendo tenido su propio centro de salud en Portugal, ha trabajado a lo largo de toda Europa como bailarina, coreógrafa, modelo y entrenadora personal en competencias internacionales. Actualmente, Taran está especializada en la enseñanza del *Kundalini yoga*, y en la práctica del gong, realizando curaciones por medio del sonido.

Taran también es una aclamada artista internacional, cuyo talento creativo fue descubierto y pulido por Disney. Ella ha creado su estilo propio y único de arte fusión tribal-espiritual, que le llevó a expresar estos antiguos símbolos sagrados en seda y piel a través de su estudio de arte en el cuerpo *Kiss my Ink* (Besa mi tinta), en el Reino Unido. Sus ilustraciones llenas de inspiración están a punto de alcanzar una audiencia más joven en *The Wish-Fulfilling Tree* (El árbol de los deseos), una aventura espiritual escrita por Julie Chimes.

El cuerpo: nuestro templo de Luz

POR TARAN CAMERON MACDONALD-PARKER

¿O no sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios?

–1 Corintios 6,19

Yoga es una profunda palabra sánscrita que tiene muchos niveles de significado. Con frecuencia estas palabras se utilizan demasiado y se confunden cuando entran en el mundo occidental, perdiendo su esencia y fuerza. La palabra *yoga* probablemente invoque imágenes estereotipadas de damas vestidas con ropa de diseño llevando sus tapetes de colores, o ascetas orientales en perfecta postura de loto. Mientras que ambas imágenes tienen parte de verdad, ninguna refleja la verdad completa. En un sentido mundano, *yoga* significa poner un yugo a los caballos o bueyes para tirar de un carro. *Yoga* es también una serie de técnicas aplicadas al cuerpo, mente y espíritu que nos permiten expandir nuestra conciencia y explorar nuestra profundidad multidimensional, con el objetivo de revelar nuestra verdadera naturaleza y potencial como seres humanos. En un sentido más profundo, el *yoga* describe la unión de lo individual con lo universal. En otras palabras, es la unión de la conciencia individual con la conciencia infinita, y ésta es la relación fundamental y meta de todas las prácticas espirituales.

Preparar el cuerpo físico es la primera faceta del *yoga* que debemos dominar y comprender, ya que el cuerpo es nuestro vehículo con que viajamos a través de esta vida. El funcionamiento interno de nuestro cuerpo físico es muy complicado, pero aun así también es un sistema delicado y con un diseño asombroso. El cuerpo tiene glándulas, sangre, circulación, piel, huesos, órganos, aparato respiratorio, latidos, pulsaciones, un cerebro, un sistema sensorial y un complejo sistema nervioso. Es un regalo extraordinario que necesita ser atesorado.

Este cuerpo es el único que vamos a tener y necesita limpieza, cuidado y afinación puntual.

El uso diario normal de nuestro cuerpo crea desgaste y falta de alineación. Nuestro cuerpo físico debe ser fuerte y estar en equilibrio; una espina dorsal firme, sólida y a la vez flexible constituye un sistema nervioso robusto y saludable. La rama particular de *yoga* en que me he especializado es el llamado *Kundalini yoga*. Inicialmente nos enseña cómo conseguir un sistema nervioso fuerte y una buena circulación, y a darnos cuenta

del impacto de nuestros hábitos. Esto construye unos buenos cimientos y libera la energía, permitiéndonos lidiar con los aspectos mentales y espirituales de nuestras vidas. *Kundalini* puede describirse como una energía espiritual latente que existe en todos nosotros. Su despertar es una de las maravillas de la vida humana y hace que nuestra existencia ordinaria se convierta en extraordinaria.

En la actualidad hay muchas maneras de ponerse en forma, desde hacer pesas, correr, o practicar *cardiobox*, hasta la *zumba* o cualquier tipo de deporte, ¡la lista es casi infinita! sin embargo, nada de eso combina el profundo dominio del cuerpo y la mente de la misma manera en que lo hace el yoga. La mente es la segunda faceta del yoga que hemos de estudiar. En nuestra vida humana la mente guía nuestras acciones y, por lo tanto, sin una disciplina también controlará nuestras emociones.

Mi historia

Desde que puedo recordar, vuelvo a la edad de cinco o seis años, yo era activa en extremo y solo amaba el deporte. En particular los días de deporte, ganaba en todo. Después de la escuela, mis amigos iban a beber y a fumar, pero yo sencillamente no podía unirme a ellos, así que en vez de eso ¡salía a bailar! ¡Me encantaba (y me sigue encantando) bailar! supongo que era otra manera de hacer ejercicio, un deporte para ponerse en marcha y sentirse bien. Cuando tenía 21 años era socia propietaria de un centro de salud en Portugal. Enseñaba fisicoculturismo, *step aerobics*, estiramientos y baile. ¡Corría por la playa para relajarme! Estaba físicamente en forma y lo adoraba. Adoraba sentirme en forma, adoraba verme en forma, adoraba enseñar a estar en forma, pero me preguntaba a mí misma: «¿adónde va todo esto?» En aquel tiempo ya sabía que me faltaba algo, e inicié mi búsqueda para descubrir algo más profundo.

Me llevó varios años, muchos encuentros simultáneos y el regreso al Reino Unido, pero ese anhelo de conocimiento floreció gradualmente en dos pasiones: el arte y el yoga. Descubrí que la práctica de *Kundalini yoga* llenó todo aquello que sentía me hacía falta. Además del dominio de nuestro cuerpo físico, también es el yoga de la conciencia, y la ciencia y la tecnología para sanar el alma. Sé que mi práctica de yoga me ha ayudado a alcanzar todas las cosas que deseaba mi corazón. Ahora siento que he recibido tanto, que puedo también ayudar y servir a otros para que obtengan felicidad, salud y personalidad, de modo que su luz pueda brillar y convertirse en un faro de esperanza en este mundo.

¿Cómo funciona el yoga?

El yoga trabaja predominantemente sobre la columna vertebral. Esto ayuda a tener una espalda flexible y conseguir un fortalecimiento general. La espina dorsal está conectada con el sistema nervioso central, y las señales nerviosas en este sistema hacen que el cerebro, consciente o inconscientemente, tenga ciertas sensaciones y envíe una respuesta. El yoga incrementa la energía moviéndola a través de ciertas vías nerviosas. Sus técnicas se conocen como *aliento de fuego*, las cuales intensifican este movimiento. El *aliento de fuego* es una técnica de respiración fundamental que acompaña a muchas posturas y tiene numerosos efectos benéficos, como estimular el sistema inmunitario y ayudar a prevenir enfermedades.² También refuerza el sistema nervioso para ayudar a controlar el estrés, facilita la curación tanto física como mental, y mucho más.

El estrés es la enfermedad de los tiempos modernos y, si no se trata, hace que de manera gradual perdamos el equilibrio físico y mental, lo que resulta en todo tipo de problemas emocionales y de salud. Veo estresados incluso a niños de cuatro o cinco años porque tienen que lidiar con padres divorciados, padrastros, hermanastros, la escuela, la presión de los compañeros y la sensación de que el mundo es un caos. Esto lleva a una falta de seguridad, que se suma a su estrés. Los medios de comunicación juegan un papel determinante, bombardeando constantemente a los jóvenes y adolescentes con valores superficiales, deformando su juventud y sus cuerpos y mentes fácilmente influenciables, haciendo que se sientan insatisfechos con lo que tienen, ¡especialmente con su físico! Cuando aprendemos a superar el estrés, podemos alcanzar un alto nivel de satisfacción y relajación profundas, aun en adolescentes inquietos e irritables.

¿Por qué hacer prácticas físico-espirituales?

Nuestros cuerpos han sido perfectamente diseñados para llevarnos a través de nuestras vidas, y podemos curar y desarrollar el cuerpo con simples técnicas de yoga. No hace falta que seamos súper fuertes o súper flexibles, el yoga es para todos y en eso reside su belleza.

Es nuestra tarea más elevada respetar y cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Hay muchos malos hábitos que nos hacen descuidar nuestro cuerpo. Hay quienes piensan que no es importante adquirir conocimiento espiritual, ¡pero esa visión limitada no tiene sentido! solo podemos alcanzar estados de conciencia más elevados si equilibramos cuerpo y mente. El despertar espiritual final se da cuando los miles de canales de energía que hay en nosotros, llamados *nadis* en sánscrito, permiten un flujo ininterrumpido de aliento vital, el *prana*. Si no nos esforzamos en conseguir estar en forma espiritualmente, ¡no llegaremos muy lejos!

Los beneficios de practicar yoga son obtener una mente y un cuerpo más flexibles y fuertes. La edad puede medirse por la flexibilidad de nuestra columna vertebral, así que los ejercicios que trabajan la columna ayudan a mantenerse joven y saludable. El yoga disuelve el estrés, lo que hace que nos salgan menos canas y se estimulen los sistemas inmunológico y hormonal, de modo que nuestra piel brilla y nos hace parecer más jóvenes. Incluso a un nivel mundano, ¡el yoga nos hace sentir genial y nos da un aspecto estupendo!

Existen muchas ramas y estilos en la práctica de yoga, y hay pruebas de que los maestros espirituales llevan siglos dominándolas. En 1939 Peter Kelder publicó un pequeño libro que conmovió al mundo occidental. Contenía una serie de ejercicios conocidos como *los cinco tibetanos*, de 2 500 años de antigüedad; también se les ha conocido como *los cinco ritos de rejuvenecimiento*. Estos simples ejercicios realinean y equilibran sistemáticamente los centros de energía y estimulan la circulación de la energía vital esencial a través del cuerpo. Los lectores que empezaron a llevarlos a cabo se dieron cuenta de que en solo unas cuantas semanas se veían más jóvenes, dormían estupendamente y despertaban sintiéndose frescos y llenos de energía. También se dieron cuenta de que ciertos problemas médicos graves habían desaparecido. Asimismo presentaron otros efectos secundarios positivos, como alivio del dolor en las articulaciones y artritis, pérdida de peso, ¡incluso muchos participantes dejaron de necesitar lentes! Por supuesto, todos estos efectos benéficos están muy bien, pero no son el objetivo, sino más bien una indicación de que estamos preparados para iniciar el viaje para el cual hemos nacido. Antes de embarcarnos en esta gran aventura es importante entender qué hay debajo, así como el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Los chakras y el *Kundalini*

Nuestro cuerpo contiene centros mayores de energía sutil, conocidos como *chakras* o ruedas de energía. Comienzan en la raíz de la columna y continúan hacia arriba hasta la coronilla. Cada centro de energía ha de ser equilibrado y energizado, de forma que todos giren en un sentido para crear los vértices de energía correctos que permiten al sagrado y misterioso *Kundalini* empezar su santo funcionamiento. A través de ejercicios de yoga y técnicas de respiración, y si es el momento apropiado en nuestro destino, podemos alinearnos con cada uno de estos centros, de manera que el flujo de la purificante energía *kundalini* viaje sin restricciones en su camino hacia su destino final. Este proceso permite que nuestro *pranal*, fuerza vital (aliento), emerja con el *apana* (energía de eliminación), y se cree una presión sutil, desplazándose hacia arriba el *Kundalini*. Al equilibrarse los chakras, se puede alcanzar la concentración de la mente dispersa. Aunque existen diferentes formas para obtener esta alineación, los principios que subyacen son los mismos. Si la mente está enfocada, entonces es más fácil lidiar con la negatividad y la desilusión que crean obstáculos en nuestro camino. Cuando el *Kundalini* pasa a través del nervio central, conocido como *sushumna*, y alcanza los chakras superiores, estamos verdaderamente bendecidos.

Cada uno de los centros de nuestro cuerpo tiene diferentes cualidades, tanto positivas como negativas. Mi profesor, Yogi Bhajan, explicaba así este proceso: *Los hombres de conocimiento elevado descubrieron los chakras, su funcionamiento, sus pétalos, sus sonidos, su infinitud, su interrelación y su poder. Se dieron cuenta de que la vida humana está totalmente basada en estos chakras. Desarrollaron toda una ciencia. Esta ciencia dio lugar al Kundalini Yoga.*

La negatividad se almacena en el primer, segundo y tercer centro de energía, cosas tales como el miedo, la depresión, la ansiedad, la ira, la vergüenza, la desesperación, la culpa y las relaciones irresponsables. Nos demos cuenta o no, nuestras vidas normalmente giran en torno a estas cuestiones que pueden aprisionarnos y convertirnos en adictos a la negatividad y a una vida de valores superficiales.

Si estos centros permanecen bloqueados, nos mantenemos en la oscuridad, haciendo imposible que nuestra luz brille.

El ejercicio cimentado en la espiritualidad estimula estos centros y desplaza la negatividad; abre nuestra percepción, nuestras sensaciones y nuestras elecciones; permite que un flujo de energía fresca y positiva se extienda a través de nuestras vidas y eleve nuestros pensamientos.

Nos podemos hacer adictos a la depresión, a la ira, y a otras cuestiones relacionadas con la negatividad, aunque sea difícil de creer. La mayoría de la gente piensa que la adicción solo concierne al alcohol o las drogas, pero eso es solo parte del problema. También podemos ser adictos a relaciones dañinas, y todo ello termina causando

problemas, enfermedad, insatisfacción e infelicidad en nuestro ser. ¿Cómo podemos liberarnos de estas creencias que nos limitan? Empecemos por ejercitar el cuerpo. Con simples ejercicios de columna, estos centros se pueden equilibrar y energizar, de manera que todas las cualidades oscuras y negativas puedan liberarse para revelar un Yo más firme, más creativo, más satisfecho y más seguro. Nos convertimos en una persona positiva. El ser humano óptimo está diseñado para permitir que fluya la energía sagrada, y crear exquisitos patrones visibles para un ojo entrenado: energía que fluye a través de la columna, a través de los centros de energía y a través del cuerpo y las extremidades.

El sistema de chakras está compuesto por ocho centros de energía sutil, siete en el cuerpo y uno en el aura, o *campo magnético*, como suele llamársele. Podría dedicarse un capítulo entero a cada chakra, aquí presento una breve descripción de cada uno y de cómo influyen en nuestras vidas.

EL PRIMER CHAKRA – *MULADHARA* (TIERRA)

También conocido como el chakra raíz, se localiza al final de la columna vertebral, entre el ano y los órganos sexuales, conectado a los órganos de evacuación. Se dice que aquí es donde la energía *kundalini* duerme, esperando el momento divino de nuestro destino en que es llamada al despertar. El primer chakra está relacionado con cuestiones básicas de seguridad y supervivencia, y es la base de nuestro sentido de individualidad, egoísmo y vida temprana. También contiene las cualidades de la tierra: fuerza y firmeza; y está conectado con el sentido del olfato.

EL SEGUNDO CHAKRA – *SVADISTHANA* (AGUA)

Situado en los órganos sexuales, este chakra gobierna nuestra sexualidad y sensualidad, y está conectado con las papilas gustativas. Es la base del deseo ardiente, la lujuria, el apego, las falsas ilusiones y proyecciones. Es necesaria una gran disciplina y gracia para acallar las pasiones que residen en la segunda rueda de energía. Aquí es donde la guía del instructor y el seguimiento de las prácticas son inestimables, puesto que al superar la seducción de este chakra podemos vivir la experiencia suprema de la felicidad cósmica.

EL TERCER CHAKRA – MANIPURA (FUEGO)

se ubica a la altura del ombligo, *manipura* significa lustre, y a veces se le llama la joya del cuerpo. Aquí está el centro del fuego, donde se consumen las impurezas y brilla suficiente luz como para dar poder a nuestra capacidad de ver. Es el lugar donde yace la traición, la tristeza y la culpa (en inglés suele decirse «*have a gut feeling*», «tener una sensación en las tripas», cuando algo va mal). La voluntad del guerrero espiritual despierta aquí, determinada a transformar las cualidades negativas en positivas, algo esencial para la continuación de la búsqueda espiritual.

EL CUARTO CHAKRA – ANAHATA (AIRE)

Éste es uno de los centros sutiles fundamentales, localizado en la región cercana al corazón. Aquí emergen de la negatividad de los chakras inferiores las cualidades positivas, como la bondad y la compasión. Desarrollamos el poder para diferenciar y discernir que ayuda a nuestro crecimiento espiritual. Desde el corazón se nos invita a ir más allá del sentido de *Yo, mi* y *mío* y experimentar un sentido más profundo de hermandad y universalidad. Éste es el lugar donde reside nuestro templo interior, donde los sabios han vislumbrado las maravillas de la Luz de su propia alma. La apertura del corazón es una experiencia verdadera que nos lleva hasta los reinos de lo sutil.

EL QUINTO CHAKRA – *VISHUDDHA* (ÉTER)

Se sitúa en la región del cuello, es el centro de comunicación donde experimentamos la vibración del sonido y el poder de la palabra. Este chakra se relaciona con el sentido del oído, y en lo etéreo comenzamos a oír sonidos sutiles y celestiales. También aprendemos a escuchar aquello que hay tras las palabras, y desarrollamos clariaudiencia. Los melodramas de los chakras inferiores quedaron atrás cuando estamos ante las puertas de la liberación.

EL SEXTO CHAKRA – AJNA

Situado entre las cejas, con frecuencia se le conoce como tercer ojo; aquí es donde dejamos atrás los elementos del mundo físico. Es el punto inmóvil donde cesa el parloteo constante de la mente, unificándose y enfocándose en el mundo interior. Sin embargo, antes de adentrarnos en las experiencias más elevadas, debemos dominar la visión de la unidad y la interconexión del mundo, y evaluar el largo alcance de las consecuencias de nuestras acciones. Empezamos a percibir la Luz en todas las cosas, así como en nosotros mismos.

EL SÉPTIMO CHAKRA – SAHASRARA

Se encuentra en la parte superior de la cabeza y se le conoce como el chakra coronal, aquí llegamos al destino final. Desde el principio de los tiempos se ha sabido de las experiencias y los estados de iluminación logrados cuando este chakra despierta por completo, y han sido registrados y guardados como el secreto más preciado. Al ser revelado el misterio divino, experimentamos la infinitud del Yo y alcanzamos la iluminación.

Hay también un octavo chakra, que es el aura. Se sitúa en el magnetismo que nos rodea, a una distancia de hasta tres metros en cada dirección. La calidad del aura revela la personalidad y refleja nuestro resplandor. Cuando llegamos a cierto nivel de purificación, ver y leer auras se convierte en la forma más obvia de *conocernos* los unos a los otros.

La mayoría de la gente cree que la iluminación es para grandes maestros y yogis que siguen un camino yógico estricto. Es un hecho interesante que el verdadero significado de la palabra *gurú* va de oscuridad (*gu*) a luz (*ru*), y un verdadero gurú conoce los secretos para guiarnos a la iluminación. Por fortuna, gracias a su compasión, no tenemos que escaparnos a vivir en una cueva en el Himalaya. Ellos nos han dado una guía tanto oral como escrita de cómo salir de nuestra ignorancia y llegar hasta la Luz. Ellos nos dicen que podemos lograrlo por medio de la práctica del yoga y la meditación, pero siempre nos recomiendan que sigamos la guía de profesores calificados.

Una persona con cuerpo y mente bien preparados brilla de forma increíble y se convierte en un imán para los demás. Nos convertimos en faros humanos, un indicador para todas las cosas vivas que son atraídas y elevadas por la calidez que irradiamos. Esta calidez sale del amor incondicional y es palpable en la presencia de un iluminado. El yoga nos transforma en seres de Luz.

Práctica de iluminación

Lo que sigue es un ejercicio fundamental en el *Kundalini yoga*, y es uno de los pocos ejercicios que es una acción completa en sí misma; se le conoce como *kriya*. No es un ejercicio ordinario; un *kriya* trabaja en todos los niveles de nuestro ser, conocidos y desconocidos. Podemos bloquear las experiencias más sutiles de energía superior si presionamos demasiado el cuerpo físico, o podemos elevar nuestra conciencia pero no ser capaces de integrarla en nuestra vida porque nuestro cuerpo es demasiado débil. Por ello, debemos prepararnos para una práctica correcta. Esta práctica particular se llama *sat kriya*, y es un trabajo espiritual muy poderoso, tan valioso como una gema preciosa.

Estos son algunos de los beneficios que se obtienen a través de la práctica del *sat kriya*:

- ⚙ Refuerza el sistema reproductor y nos libera de las fobias relacionadas con la sexualidad, permitiéndonos el control del insistente impulso sexual. La energía sexual se recalifica y se transmuta en actividades creativas y curativas para el cuerpo.
- ⚙ Estimula el flujo natural de energía, lo que se refleja en una mejor salud física en general, ya que todos los órganos internos reciben un masaje suave y rítmico. El corazón se hace más fuerte debido al rítmico sube y baja de la presión arterial generada por el movimiento de bombeo desde el ombligo.
- ⚙ Las personas con un severo desajuste o que tienen problemas mentales se benefician de este *kriya*, pues dichas molestias están siempre conectadas con una falta de equilibrio en las energías de los tres chakras inferiores.
- ⚙ Esta práctica de iluminación trabaja directamente estimulando y canalizando la energía *kundalini*, permitiéndonos profundizar y encarnar nuestras experiencias espirituales.

Comienza por sentarte sobre los talones y estirar los brazos sobre la cabeza de manera que los codos aprieten las orejas. También puedes sentarte en una posición más cómoda o en una silla. Entrecruza los dedos excepto los primeros (los índices), que apuntan al cielo. Cruza los pulgares: las mujeres cruzan el izquierdo sobre el derecho y los hombres al revés.

Esta práctica de iluminación ha de realizarse mientras se recita un *mantra*, un conjunto de sílabas sagradas, por lo general secreto, que establece una intensa vibración curativa. Si imaginas tu cuerpo como una serie de entradas, los mantras son las llaves que abren sus puertas. El mantra que debemos utilizar es el *Sat Nam*, donde *sat* significa *verdad* y *nam* significa *identidad*. Es importante hacer el sonido correcto. *Sat* debe resonar desde el ombligo y el plexo solar. Mientras recitas *sat*, tira del ombligo hacia la columna vertebral. *Nam* se recita como un suspiro, alargando la *a* como pronunciando *naam*. Al recitar *nam* relaja el ombligo y suéltate. Empieza a recitar *sat nam* de forma enfática y rítmica unas ocho veces cada diez segundos.

Los ojos han de estar ligeramente abiertos (una décima parte), mirando la punta de la nariz. Esto hace que se presione el lóbulo frontal y la glándula pituitaria, y beneficia al cerebro.

Sigue recitando al menos durante tres minutos. La cadera y la parte lumbar de la columna no deben rotarse o flexionarse. Tu columna ha de estar recta mientras tus brazos se estiran ligeramente arriba y abajo y se eleva tu pecho durante cada *sat nam*. Inhala y tensa los músculos fuertemente desde las nalgas hasta los hombros. Visualiza mentalmente las olas de energía fluyendo a través de la parte superior del cráneo.

Para finalizar, inhala y estírate hacia arriba. Aguanta la respiración y aprieta los músculos de la zona anal, sexual y del ombligo. Esto representa los tres primeros centros de energía y la posición conocida como *mulhabandh*. Aguanta durante diez segundos y después suéltate y repítelo dos veces más. No intentes forzar el *mulhabandh*, ocurre automáticamente cuando tiras del ombligo hacia atrás. Puedes aumentar en forma gradual el tiempo de práctica del *kriya* hasta sesenta y dos minutos, pero recuerda relajarte inmediatamente después. Idealmente, debes relajarte el doble de tiempo durante el cual hayas practicado el *kriya*. Una buena manera de ir aumentando el tiempo de práctica es hacer el *kriya* durante tres minutos y luego descansar dos; repetir este ciclo cinco veces (quince minutos de *kriya* y diez de descanso), y luego descansar veinte minutos. Respeta el poder íntimo de esta técnica. Una relajación profunda después de este *kriya* es esencial y casi tan importante como el esfuerzo inicial. Los sistemas

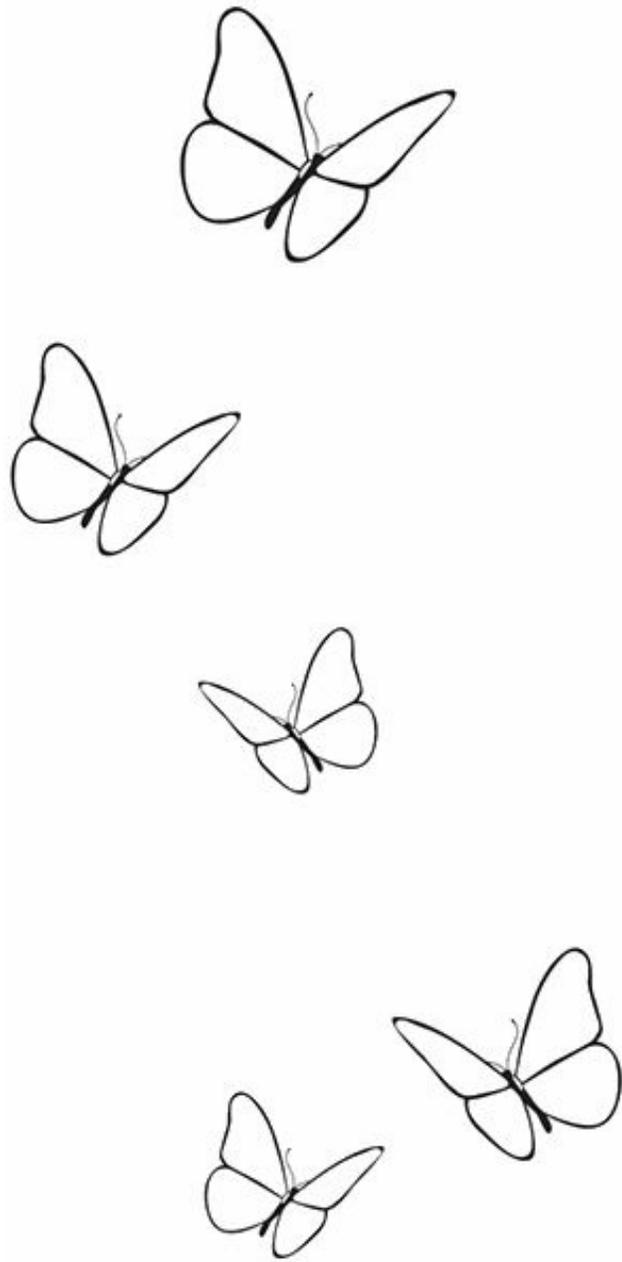
del cuerpo necesitan tiempo para regenerarse y reconstituirse.

Incluso si no tienes tiempo para nada más, haz que este *kriya* sea parte de tu ejercicio diario.



Nota

2 La autora escribe *disease* (enfermedad) como *dis-ease* (*dis-*: lo contrario de-; *ease*: facilidad, alivio, soltura).
[N. del T.]





Acerca del doctor Sadeghi

Habib Sadeghi, doctor en osteopatía, es el fundador de *Be Hive of Healing* (Colmena de curación), un centro de salud integrador afincado en Los Ángeles. Con más de quince años de atención directa a pacientes, posee un vasto conocimiento acerca de formas de curación en medicina integradora, osteopática, antroposófica, medioambiental y familiar, además de farmacología clínica. A través de un acercamiento único e individualizado, que incluye intervenciones occidentales con base en la evidencia y formas de curación orientales más intuitivas, el doctor Sadeghi ha sabido integrar satisfactoriamente las prácticas orientales y occidentales, ganándose una gran reputación y muchos pacientes satisfechos alrededor del mundo.

El doctor Sadeghi también trabaja como asesor experto acerca de temas de salud en distintos programas de televisión como *FOX News*. Con frecuencia asesora sobre temas de suplementación dietética, desintoxicación e intervenciones holísticas en enfermedades crónicas en todo el mundo.

Para más información acerca del doctor Sadeghi:
www.behiveofhealing.com

Nutrición espiritual

POR EL DOCTOR HABIB SADEGHI

Ya tienes la preciada receta que te hará estar bien. Úsala.
– Rumi (siglo XIII)

La alimentación es simple. Al menos, solía serlo. Saber qué comer y si era saludable estaba claro; fue instintivo. No teníamos que pensar acerca de la comida, simplemente la comíamos. Hoy, la alimentación se ha vuelto complicada. Tal y como acostumbramos la mayoría de los seres humanos, pensamos demasiado en ello y confiamos en nuestro intelecto más que en la intuición. En una época que contamos con innumerables estudios científicos diciéndonos qué es bueno o es malo, parece que realmente debería ser fácil identificar los alimentos que nos convienen. Pero no es así. ¿Cuántas veces has visto en las noticias que un estudio reciente dice que los huevos, la carne roja u otro alimento cualquiera es malo por algún motivo? ¿Cuánto tiempo pasó hasta que en esos mismos programas o noticias hablaban de otro estudio que elogiaba las virtudes de esos mismos alimentos? No es de extrañar que estemos confundidos acerca de qué son los alimentos y de cuáles sean buenos para nosotros. Para añadir más complicación, están las etiquetas que les ponen a algunos alimentos como «natural», «vitaminado», «orgánico», etcétera. ¿Quién sabe lo que se debe comer? La buena noticia es que la alimentación sigue siendo algo simple si confías en ti mismo y sabes qué buscar.

Comida vs. «komida»³

Como seres completos, nuestra mente, cuerpo y espíritu son inseparables. Una falta de equilibrio en uno de ellos lleva a tener problemas en los otros. No podemos ser plenamente conscientes o espirituales si nuestros cuerpos no están saludables. Los verdaderos alimentos son simples e identificables. Sustancias parecidas a los alimentos pero que no lo son, o «komidas», como yo las llamo, han pasado por algún tipo de procesamiento donde se les añaden o quitan elementos. La comida es completa. Pero la «komida» ha sido alterada de alguna forma. Cuanto más procesado está un alimento, más se acerca a ser «komida». Una buena regla de oro es que si algo viene en lata, caja o bolsa, es que atravesó por un largo procesamiento y por lo tanto ya no es comida. Cuanto más procesamiento llevan los alimentos, ya sea esterilización por calor, añadido de conservantes o emulsionado, más se desnaturalizan. Estos procesos destruyen las frágiles vitaminas, minerales y enzimas que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Es por eso que a menudo se lee en muchos alimentos: «Enriquecido con vitamina X». Esto es porque en los procesos iniciales a los que son sometidos destruyen sus vitaminas originales, de manera que se necesita volver a añadirlas al final de la cadena de procesamiento. En ese momento, tu cuerpo ya no puede absorber esas vitaminas medidas con calzador, porque sus cofactores también han sido destruidos. Ciertos minerales y vitaminas actúan conjuntamente en nuestro cuerpo y se conocen como cofactores. No podemos absorber uno sin la ayuda del otro, por lo que añadir aparte vitaminas y minerales arbitrariamente tras el procesamiento no vale de mucho.

Cada vez más nos hacemos a la idea de los peligros de la «komida», como los que derivan de productos transgénicos, pesticidas, colorantes y saborizantes químicos. A pesar de ello, no siempre es fácil distinguir la diferencia entre comida y «komida». Es obvio que una pizza congelada es comida procesada, ¿pero qué pasa con algo como una botella de jugo de manzana orgánico? Nadie discutiría los beneficios del jugo de manzana, pero hay que recordar que la verdadera comida es simple. Si tomamos una manzana y la pelamos, ya nos estamos alejando un paso de su forma original. Luego la cortamos en trozos, le quitamos piel y pulpa, pasteurizamos el jugo con altas temperaturas, y lo guardamos en un ambiente anaeróbico y sin oxígeno como una botella; ya hemos añadido cuatro pasos de procesamiento. El producto final es una sustancia desnaturalizada que ni siquiera se acerca a su forma original. Se ha convertido en «komida», y no es orgánica. Piensa en ello. El universo nos ha dado manzanos. ¿Has visto alguna vez un árbol de jugo de manzana? Esta es la manera divina de decirnos que la comida ha de ser ingerida bajo la forma en que nos ha sido presentada. Ciertamente puedes hacer jugo con tus propias manzanas orgánicas, lo cual preservará las vitaminas, pero la pérdida de la piel y la pulpa permitirá que el azúcar se absorba demasiado rápido en el torrente sanguíneo, causando un pico en la insulina, además de otros problemas.

Una manzana es un alimento completo porque tiene todos los nutrientes que

necesitamos, llegados hasta nosotros en una forma que les permite ser introducidos en nuestro cuerpo de un modo ideal, programado. El jugo tiene un lugar en nuestra dieta, particularmente cuando nos estamos recuperando de una enfermedad. Aun así, si puedes elegir entre una manzana y un jugo de manzana, opta por la manzana. Aunque podemos considerarnos educados en cuanto a comida saludable, es fácil malinterpretar que el procesamiento significa algo más que añadir productos químicos. Por lo tanto, podemos descubrirnos a nosotros mismos tomando ciertas decisiones que creemos saludables, y acabar comiendo «komida».

A la hora de elegir comida real, pregúntate por cuántos pasos tuvo que atravesar un determinado artículo para obtener su estado actual. ¿aparece en esta misma condición en la naturaleza? Pregúntate: «Si un troglodita prehistórico tuviera en sus manos este artículo, ¿lo reconocería como alimento?» si la respuesta es «no», entonces no es comida. La comida completa se nos presenta siempre exactamente en la forma que aparece en la naturaleza, con poco procesamiento o ninguno, proporcionándonos la mayor densidad nutricional. Nutrición y procesamiento son inversamente proporcionales. Cuanto menos procesamiento tiene un alimento, mayor será su contenido nutricional y viceversa.

Comidas *light* o alimentos de Luz

Respecto a las etiquetas de la comida, opino que lo mejor es elegir productos con cinco ingredientes o menos. Si tiene demasiados, o algo que no puedo pronunciar, es que no es comida de verdad. Si te lo puedes permitir, elige siempre productos orgánicos. Hoy en día, los alimentos viajan grandes distancias y pueden ser almacenados durante largos periodos. En el momento que la fruta o la verdura se separan de su fuente de origen, empiezan a descomponerse, van perdiendo poco a poco su valor nutricional. Por eso es importante elegir aquello que se cultiva localmente y se vende en el mercado del vecindario. Mientras más cercana sea la producción de los alimentos y menos tiempo tardan en llegar hasta ti, mayor será su riqueza en nutrientes.

Por una razón la naturaleza crea las frutas y las verduras llenas de color. Se supone que éstas han de «entrarnos por los ojos» y nos dejan saber que son algo bueno para comer. Subliminalmente, sabemos que el color representa nutrición y sabor. Estamos programados para ello. Asegúrate de que los alimentos que consumas tengan un color brillante, un olor fuerte y un sabor intenso. Estas cualidades son la forma que tiene la naturaleza de señalarnos que están llenos de poderosos antioxidantes.

Cuando la comida llena nuestros sentidos de esta manera, nos sentimos conectados con ella. Es como una ráfaga, un intercambio de energía que nos hace sentir que la comida está viva. Y eso es porque lo está. Lo que sentimos en ese momento, cuando el ácido y amargo sabor de un limón nos llena la boca, eso es energía vital. Todo ser viviente irradia esa misma energía en mayor o menor grado. Los hindús la llaman *prana*. Los chinos la llaman *chi*. Tiene muchos nombres, pero es la vibración energética emitida por todo aquello que está vivo. Durante miles de años esta idea se ha considerado estrictamente como filosofía espiritual, pero hoy podemos demostrar que existe esta energía vital por medio de la fotografía Kirlian. El proceso consiste en colocar un objeto en una placa fotográfica metálica conectada a una fuente eléctrica. El campo eléctrico del objeto interactúa con la corriente eléctrica de la placa fotográfica y se hace visible. Un trozo de brócoli crudo y fresco revelará una brillante y vibrante energía a su alrededor, como si fueran rayos de sol o ramas de un relámpago extendiéndose hacia afuera. Curiosamente, un trozo de brócoli cocinado está rodeado de oscuridad y no emana energía alguna.

La vida es energía y la energía es salud. Cuanta más energía tengamos, más sanos estaremos. Lo único que tiene sentido es que si queremos estar saludables y llenos de vida, tendremos que comer alimentos que estén vivos también. Cuanto más cerca esté un alimento de su forma cruda, natural, sin procesar, más vida tendrá para darnos. Cada elección que hacemos a la hora de comer, o bien nos da energía o bien nos la quita.

Cuestión de enzimas

Además de vitaminas y minerales, la comida sin procesar nos ofrece otro recurso de valor incalculable: las enzimas. El proceso digestivo requiere más energía que casi cualquier otro sistema del cuerpo. Piensa en la cantidad de trabajo que hace falta para convertir un filete de ternera en energía invisible que puedas utilizar. Debido a que la naturaleza nos ofrece alimentos completos, en cada ingesta no solo tenemos vitaminas, minerales y fibra indispensables, sino también las enzimas necesarias para digerirlos. Cada componente de un alimento requiere diferentes enzimas para su digestión. La proteasa digiere las proteínas mientras que la lipasa ayuda a digerir las grasas y así sucesivamente. Al procesar o cocinar la comida a altas temperaturas no solo se destruyen las vitaminas, también les ocurre lo mismo a las enzimas. Se ha descubierto que cuando un alimento alcanza los 48 grados centígrados, su contenido en enzimas empieza a disminuir.

Sin sus enzimas naturales, el cuerpo necesita obtener las herramientas para descomponer los alimentos que comemos. Nuestros cuerpos tienen su propio almacén de enzimas metabólicas. A diferencia de las enzimas digestivas, nacemos con un número finito de estos ayudantes que operan en cada función de nuestro cuerpo. Desde parpadear hasta caminar o incluso respirar, cada acción del cuerpo requiere enzimas para llevarse a cabo. Cuando comemos alimentos procesados o cocinados, estos no contienen enzimas. Como resultado, nuestro cuerpo ha de tomar enzimas metabólicas de su reserva para convertirlas en las enzimas digestivas necesarias para descomponer la comida. Al agotarse las reservas de enzimas metabólicas, nuestro cuerpo no puede realizar sus funciones necesarias y morimos. Es por esto que sientes como si te hubieran absorbido la energía después de la cena de Navidad. Sin enzimas que hagan el trabajo, el cuerpo tira de las reservas metabólicas para procesarlas, dejándote con menos energía para hacer otras cosas.

La clave para tener más energía es comer más alimentos crudos, sin procesar. Las enzimas digestivas de la comida harán su trabajo, entonces tu cuerpo no tendrá que hacerlo. Esto no significa que debas evitar al cien por ciento los alimentos cocinados. Lo que aconsejo es comer tantos alimentos crudos como se pueda y tomar suplementos de enzimas digestivas por cada comida cocinada. Tómalos treinta minutos antes e inmediatamente después.

También recomiendo sumamente los alimentos lactofermentados, pues tienen grandes cantidades de probióticos (bacterias buenas) y enzimas. Estas comidas ayudan a la digestión y fortalecen el sistema inmunitario. También son muy fáciles de procesar por nuestro cuerpo, pues los cultivos probióticos lo han predigerido para nosotros, haciendo que sus nutrientes sean accesibles de inmediato. Cada alimento cocinado debería tener algún tipo de comida lactofermentada para ayudar en su digestión. La dieta coreana, normalmente rica en carne cocinada, suele servirse con *kim chi*, un tipo de vegetales

lactofermentados parecidos al chucrut. Hay muchos alimentos lactofermentados que tal vez conoces, como el yogur, el kéfir o el pan de levadura natural o sin levadura preparado en forma adecuada. El *beet kvas*, una especie de cerveza de remolacha rica en enzimas, originaria de Rusia, y la kombucha, un té de hongos purificante, son también excelentes elecciones.

Lo que come tu comida

Hay quienes dicen que somos lo que comemos. Otros dicen que somos lo que absorbemos. Yo veo las elecciones de alimentos saludables de modo diferente. Asumiendo que nuestra digestión es buena, que absorbemos los nutrientes de manera apropiada y que ingerimos comida real, falta un eslabón en esta cadena para mantener una buena salud.

La cadena alimentaria es un círculo del que formamos parte. Eso significa que sea lo que sea que coman nuestras fuentes alimentarias, también lo comemos nosotros. Mi mantra es: *eres aquello que come lo que tú comes*. Puedes comprar una docena de huevos orgánicos de corral, pero la otra cara es que buena parte de la dieta vegetariana de las gallinas son alimentos hechos de granos de soya. La soya no es parte de la dieta natural de una gallina, y si la come podrá encontrarse soya en cada parte de la gallina, incluyendo su carne y sus huevos. No soy un defensor de la soya porque sus altos niveles de antinutrientes pesan más que los beneficios que pueda aportar. Debe evitarse, especialmente por los varones, dado su alto contenido en fitoestrógenos.

Lo mismo sucede con la ternera. Suelta una vaca en el campo y seguro no buscará el maizal más cercano. Irá al primer prado que encuentre y empezará a pastar. Las vacas son alimentadas con maíz para que engorden rápido. El maíz es rico en ácidos grasos omega 6. Como resultado, la carne de ternera también es alta en omega 6. Existen diferentes ácidos grasos que el cuerpo necesita, pero deben estar en la proporción adecuada para ser efectivos. Si consumimos significativamente más de uno que de otro, pueden surgir problemas serios. ¿Es extraño que una dieta rica en carne roja haya sido clasificada como un factor de riesgo para el cáncer y las enfermedades cardíacas? El problema no es la carne en sí misma. Es lo que comen las vacas, que acaba en la carne que comemos. Quizá te hayas fijado en que ahora anuncian productos con ácido graso omega 3 añadido. Esto es un intento de equilibrar los niveles terriblemente altos de omega 6 en la población, porque el maíz está en prácticamente todos los alimentos procesados y de granjas industriales.

Lo mismo pasa con las frutas y las verduras. Es genial que los agricultores con huertos orgánicos no utilicen pesticidas, pero si la tierra donde cultivan se agota por la sobreexplotación, el producto puede estar tan libre de pesticidas como de nutrientes. Los granjeros que apoyan la agricultura sostenible saben cómo rotar los cultivos de forma que la tierra no se agote. Me gusta decir que si no está en la tierra, no está en la comida.

Si te interesas un poco acerca de dónde proviene tu comida y cómo se cultiva, en vez de solo buscar el sello de «producto orgánico», adelantarás mucho en el camino de eliminar toxinas ocultas en tus elecciones alimenticias. Ahora se pueden comprar huevos orgánicos libres de soya, así como carne de ternera procedente de vacas alimentadas con hierba.

Drenaje mental

Hoy puede observarse cómo los Estados Unidos se han convertido en uno de los países mejor alimentados, pero peor nutridos de todo el mundo. Sin la nutrición apropiada, nuestros cuerpos no pueden funcionar de forma óptima ni lo pueden hacer nuestras mentes. ¿Cuántos estadounidenses tienen problemas de concentración, déficit de atención o problemas de memoria?

Estoy convencido de que este fenómeno se debe a deficiencias nutricionales. Si el cuerpo es lo suficientemente afortunado como para conseguir la mitad de los nutrientes que necesita y tiene que decidir cómo usarlos, ya sea para mantener tu corazón latiendo o recordarte que le devuelvas la llamada a un amigo, ¿qué crees que va a decidir? Cuando estamos malnutridos, nuestra concentración sufre y se hace necesaria una intensa práctica espiritual. Pero no podemos meditar de modo apropiado o tener una intención en mente si estamos fatigados o dispersos mentalmente. La mejor manera de tener la mente clara es comer alimentos limpios, comida real.

A cada quien lo suyo

El mayor error que cometen aquellos que están en el movimiento de alimentación saludable es pensar que su forma es la única forma. Alguien experimenta una dramática curación y entonces escribe un libro acerca de ello e insiste en que todo el mundo debe comer como él lo hace. Esto solo crea más confusión. Igual que hay diferentes caminos hasta Dios, creo que existen diferentes caminos para la curación. Como médico he visto a dos personas crear la misma condición en su cuerpo, pero por diferentes razones, porque naturalmente la ruta hasta la curación de ambos es diferente. Igual pasa con la comida. Mientras una persona puede haberse curado de algo con una dieta vegana, otra puede ganar bienestar con macrobiótica o consumiendo carne roja. Al haber experimentado una curación en mí mismo, puedo decirte sinceramente que la dieta, aun siendo una parte muy importante en mi plan curativo, solo es una parte.

Según la tradición ayurvédica, el cuerpo tiene tres centros humorales que equilibran la energía y el bienestar. Estos centros son llamados *doshas*. Cuando uno de estos es demasiado dominante o débil, la enfermedad aparece. La medicina ayurveda trata la enfermedad por medio de la nutrición por encima de otras intervenciones. Cada *dosha* tiene características específicas. *Vatta* (aire/éter) representa los elementos que son secos, ligeros, fríos y claros. *Pitta* (fuego/agua) tiene las cualidades ácidas, calientes y líquidas. *Kapha* (tierra/agua) representa las cosas pesadas, lentas, aceitosas y densas. Dependiendo de la enfermedad, los pacientes toman alimentos con estas diferentes cualidades para corregir la falta de equilibrio. Mientras una persona puede necesitar algo caliente y picante para ayudar a su curación, otra puede requerir algo amargo y soso. La comida se utiliza literalmente como medicina, por lo tanto, una prescripción que es buena para una persona nunca será apropiada para otra que tenga una condición totalmente diferente. ¿Tomarías una pastilla para la presión si quieres quitarte un dolor de espalda?

Yo animo a todo el mundo a explorar, tanto como sea necesario, hasta que su dieta se apoye en comida completa, comida real.

Sacando la basura

Uno de los mayores errores que veo cometer a la gente es confundir una dieta de limpieza con una dieta de mantenimiento. Alguien puede experimentar resultados dramáticos después de hacer una dieta vegana y asumir que, como le ha dado el resultado esperado, así es como se supone que debe comer por el resto de su vida. Creo que hay dietas óptimas para la limpieza del cuerpo y la curación, pero eso no significa que nuestros cuerpos estén diseñados para mantenerse a sí mismos con esas dietas. Solo porque alguien obtenga grandes resultados con una dieta a base de jugos, no quiere decir que deba alimentarse de jugo durante el resto de su vida. Tras mantener una dieta curativa demasiado tiempo, el cuerpo carece de nutrientes específicos y pueden sobrevenir problemas de salud adicionales.

El cuerpo puede limpiarse o construirse en un momento dado, pero no puede hacer las dos cosas a la vez. Es por ello que no tenemos apetito cuando estamos enfermos. Nuestro cuerpo no quiere comer porque la energía necesaria para la digestión y la construcción se está utilizando en la limpieza y la curación. Sin embargo, una vez que se produce la curación, necesita reconstruirse. Por esto es que normalmente tenemos mucha hambre luego de recuperarnos de una enfermedad grave. Si nos quedamos con una dieta de limpieza de forma indefinida, nos volvemos deficientes y nuestro cuerpo nunca tiene la oportunidad de recuperarse del todo. En un estado de buena salud, una dieta debe ser equilibrada, incluyendo una amplia variedad de alimentos. Creo que el consumo de productos animales con moderación es muy importante para tener una buena salud, porque nos aportan nutrientes que no se obtienen de otro sitio en la naturaleza. Hace 10 000 años los hombres de las cavernas no obtenían sus suplementos de vitamina B12 en una tienda naturista. Fijándonos en las pistas que nos da la naturaleza, nuestra dieta debería ser equilibrada y simple. Yo sugiero comer comida real, algunos productos animales, y más que nada vegetales, lo más crudos posible y en cantidades moderadas.

Es conveniente realizar dos limpiezas digestivas o ayunos al año. Hay muchos programas que puedes realizar en casa. La mayoría incluye hierbas desintoxicantes, un agente intestinal que ayude a expulsar los residuos y un laxante natural. Para que sea efectiva, la limpieza debería durar entre cuatro y siete días. Si puedes llevar a cabo una hidroterapia de colon durante el proceso, sería aún mejor. En un fin de semana ocasional a lo largo del año, sería buena idea dar un descanso a tu sistema digestivo. Esto incluye no tomar suplementos nutricionales.

Mientras que un buen ayuno puede eliminar la mayoría de las toxinas, recomiendo mucho hacerse una prueba para el control de los metales pesados como plomo, arsénico o mercurio. Estos metales son puestos en cuarentena por el cuerpo porque son difíciles de eliminar por medio de una limpieza estándar. El proceso de eliminación adecuado no es complejo pero tiene que ser llevado a cabo por un médico. Los metales pesados que se ocultan en el cuerpo pueden minar el mejor de los programas de salud.

El espíritu de la comida

Sin importar lo que comamos o cómo comamos, debemos recordar que la comida está viva tal y como cualquier otro ser sensible, tiene conciencia y espíritu. Si estamos agradecidos desprendemos una poderosa energía que afecta a lo que tenemos a nuestro alrededor. Como todo es energía, afectamos la calidad y la composición energética de nuestra comida cuando la bendecimos y nos sentimos realmente agradecidos por ella. Pero no estés simplemente agradecido por la comida, dale las gracias a la comida misma, en especial si contiene carne de un animal que ha dado su vida para proporcionarte nutrientes y energía. Un investigador japonés, Masaru Emoto, ha llevado a cabo impresionantes experimentos que muestran los poderosos efectos de la energía y de nuestra actitud hacia la comida.

Tomó dos tarros llenos de arroz blanco y los cerró al vacío. Los puso en una estantería de un colegio de primaria, y les dio a los niños instrucciones específicas. Cada mañana tenían que decirle «gracias» y «te amo» varias veces a uno de los botes. Al otro tenían que decirle «te odio» y hablarle con desprecio. Normalmente, el arroz cocido se echa a perder a lo largo de varias semanas, como cualquier otra comida cocinada. De manera sorprendente, el arroz del tarro al que los niños estuvieron insultando empezó a descomponerse más rápido de lo normal. En cuestión de días había perdido todo su color. Una semana después, era una masa gelatinosa negra y putrefacta. El arroz al que a diario le daban las gracias permaneció totalmente blanco. Tenía pinta de estar recién salido del cazo, luego de haber estado meses en el tarro. Incluso después de un año, el arroz al que los niños le habían mostrado gratitud y amor permaneció puramente blanco.

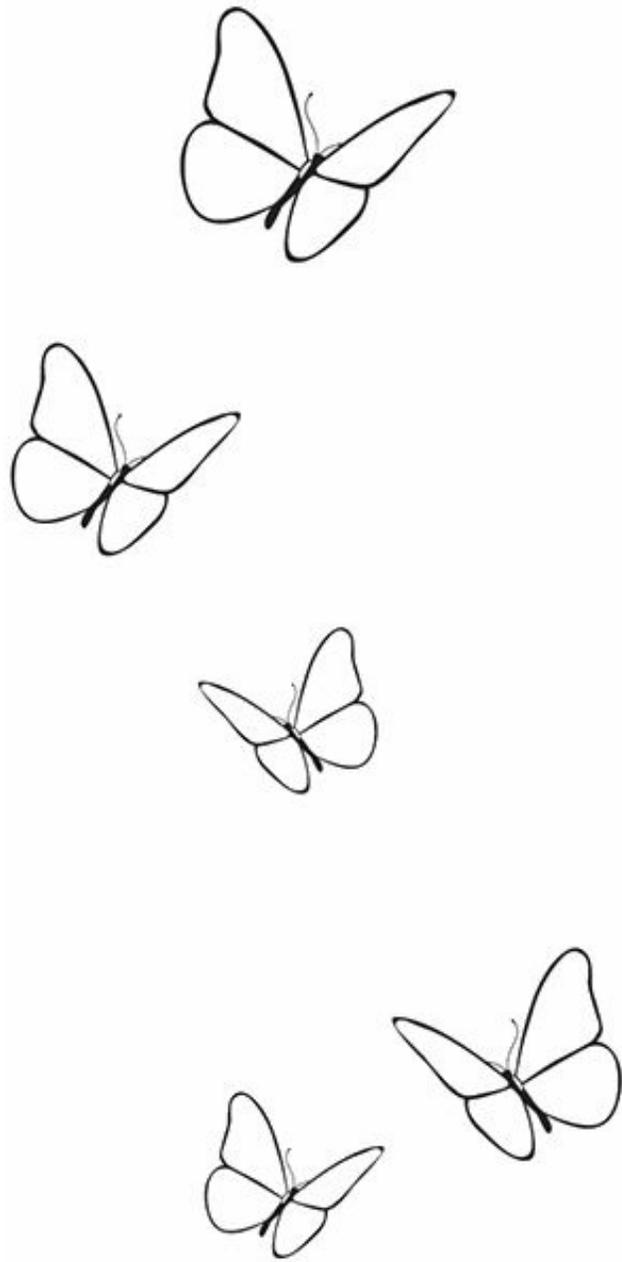
Nuestros pensamientos, sean positivos o negativos, generan energía que se transmite como las ondas en el agua. Las vibraciones sonoras se mueven a través del agua cuatro veces más rápido que en el aire. Hay agua en todo lo que está vivo, incluyéndote a ti y a la comida. Los sentimientos de gratitud y respeto por tu comida crean vibraciones en el agua que cambia su estructura energética. Tu cuerpo es aproximadamente un setenta por ciento de agua, así que, ¿cómo te afectan las vibraciones de tus pensamientos?

Tu cuerpo está escuchando mientras tú comes, así que asegúrate de permanecer en calma y con una mentalidad de agradecimiento durante las comidas. Siéntate, no estés de pie cuando comas, y dirige tanta atención como puedas a la comida. No leas, ni veas la TV, ni trabajes. Cualquier otra actividad adicional crea una distracción en la energía que debería ser dirigida hacia la digestión. Come con amor y gratitud, pero recuerda preparar la comida para otros con la misma cantidad de amor. Ponemos nuestra energía en todo aquello que hacemos. Cambiamos su vibración solo por estar implicados en ello, incluida la comida. Si amamos preparar una cena especial para alguien, nuestro amor va directamente a la comida y cambia su vibración energética. Como resultado, esa persona recibe nuestro amor y éste pasa a formar parte de la energía que emana y afecta a todo su cuerpo y mente. Ya que la comida es una forma de expresar cariño en muchas

culturas, el ingrediente más importante que podemos incluir en su preparación es nuestro amor. Cuando alimentamos a otros de esta manera, permitimos que todo el mundo se nutra de la Luz que compartimos.

Nota

3 Food vs. *phood* en el original. (N. del T.)





Acerca de Richard Waterborn

Richard Waterborn desarrolló un temprano interés por la curación debido a la reciente muerte de su madre, quien buscó la ayuda de muchos curanderos de su tiempo.

Cuando tenía casi veinte años se mudó a Irlanda, donde comenzó un intenso viaje de sanación y transformación, llevándole a profundas experiencias espirituales y una vida de intercambio en conexión con el maestro ascendido Hedekhan Babaji.

En 1994, Richard conoció y estudió con Drunvalo Melchizedec y se convirtió en un facilitador certificado de *The Flower of Life* (La flor de la vida). Desde entonces, ha combinado las tareas de práctica curativa, enseñanza metafísica y sabiduría espiritual, y guía en memorables viajes sagrados a sitios como Egipto, Perú, México y los lugares ancestrales de Irlanda e Inglaterra.

Richard divide su trabajo de curación y enseñanza entre Irlanda y España. Para más información:

www.richardwaterborn.com

Curar el pasado

POR RICHARD WATERBORN

*Volver al lugar donde empezamos
y conocerlo por primera vez.*

—Ts Elliot

Por mucho que nos guste creer que el pasado es el pasado y que sus memorias y experiencias no nos afectan, estamos destinados a repetirlo hasta que lo curemos. Aunque aspiraremos a vivir en el presente, a estar en el momento, la mayoría de nuestra actividad mental y emocional está anclada a experiencias pasadas, y éstas son proyectadas no sólo en el presente sino también en el futuro, ¡asegurándose así que éste se vuelva como el pasado! La clave del poder está en el momento presente, un lugar donde rara vez nos encontramos a pesar de nuestras mejores intenciones.

Para estar verdaderamente en el presente, para crear un futuro genuinamente nuevo, debemos curar el pasado.

Como un iceberg, cuya mayor parte está bajo el agua, el noventa por ciento de nuestra mente opera por debajo del umbral de la conciencia. En cualquier momento mientras estamos despiertos, prestamos atención sólo a una pequeña fracción del total de la información que recibimos de nuestros sentidos, tanto internos como externos, y de otras fuentes de actividad de la conciencia como el procesamiento de la información, la planificación, las actividades rutinarias y la memoria. Así, una de las funciones más importantes de la mente consciente es filtrar la información que no sea relevante para la tarea inmediata que estemos realizando, y relegarla al almacén del subconsciente. Es ahí, en el reino de lo inconsciente, donde se graban las memorias más profundas.

Memoria celular: ¡lo recordamos todo!

¿Qué es lo más antiguo que puedes recordar de tu vida? Tómate un momento para cerrar los ojos y pensar en tu niñez. ¿Cuál es el evento o la experiencia más temprana que puedes recordar con claridad? Personalmente, puedo recordar algunos eventos aislados de cuando tenía alrededor de tres años: una tarde soleada de verano en la playa, explorando los charcos entre las piedras, una dolorosa caída de boca, y la muerte de un gato que teníamos como mascota. Algunos de ustedes tal vez recuerden cosas aún más antiguas, aunque es relativamente raro. Por lo común, la gente es incapaz de recordar eventos que sucedieron antes de la edad de cinco o seis años, y a veces la totalidad de la niñez es un libro sellado que no puede abrirse. A pesar de todo, sea cual sea nuestra capacidad de recuerdo consciente, lo cierto es que tenemos almacenados absolutamente todos los eventos significativos que nos han ocurrido desde el principio de nuestras vidas o incluso de antes. Esta memoria celular es parte de nuestra biología fundamental, y es algo que compartimos con todas las formas de vida.

Unos investigadores conectaron una planta de interior a un polígrafo (la máquina utilizada en los detectores de mentiras) por medio de unos electrodos. El polígrafo mide los cambios en la conductividad eléctrica de la piel. Cuando mentimos, incrementamos nuestro nivel de estrés provocando un cambio en la conductividad de la piel, lo que se registra en un gráfico dinámico. El investigador intentó provocar estrés en la planta, tomando gotas de agua estancada llena de microorganismos y dejándola caer en un vaso con agua hirviendo. Cada vez que lo hizo, el polígrafo registró un pico de actividad, ¡la planta había *sentido* la aniquilación microbiótica y respondía a ésta! a esto siguieron acontecimientos aún más extraordinarios. Al terminar el experimento, el investigador dejó la planta conectada al polígrafo. Un rato más tarde volvió al laboratorio para dismantelar los aparatos, momento en el cual ¡la planta produjo otro pico en el gráfico! sin tener un sistema nervioso, la planta no solo registró un acto de asesinato microbiológico en masa con el que no tenía *ningún* contacto físico, sino además *recordó* a quien lo perpetró.

Avances recientes en la cirugía de trasplante de corazón han mostrado fascinantes revelaciones acerca de esta memoria celular en seres humanos. En un caso documentado, una mujer recibió un trasplante de corazón de un hombre joven que había sido brutalmente asesinado. Poco tiempo después, la mujer empezó a tener inquietantes pesadillas y *flashbacks* en los que alguien la atacaba. Las visiones se hicieron más y más vívidas hasta que se dio cuenta de que estaba reviviendo el asesinato del donante. No solo le trasplantaron un corazón, ¡también se le implantaron los recuerdos del propietario original!

La existencia de un sistema de memoria tan profundo y universal es difícil de comprender desde un punto de vista puramente físico. ¿Cómo puede reaccionar una planta a un suceso en el cual no está físicamente implicada? ¿Cómo puede una persona compartir una experiencia de otro con tanto detalle, separados no solo por el espacio y el

tiempo, sino también por la muerte? una visión puramente mecánica de la vida no puede dar respuestas y tenemos que abrazar un nuevo paradigma de realidad para entender el funcionamiento de la memoria celular. La teoría de la relatividad de Einstein demuestra que el universo y todo lo que hay en él es en realidad energía, y forma una red interconectada conocida como el *Campo de Energía Universal*. Mientras esta energía no puede perderse ni ser destruida, puede transformarse en materia y viceversa. En este mundo extraordinario de realidad cuántica los pensamientos y las emociones pueden convertirse en moléculas y afectar la manera en que las células funcionan y se comunican. Además, esta energía universal no solamente es neutra, sino energía con una conciencia inteligente y constituye un Campo de Energía inteligente (CEI) que abarca y conecta todas las formas de vida. Los eventos que amenazan o comprometen nuestra supervivencia y bienestar, ya sea físico, mental o emocional, ocasionan modulaciones o distorsiones en nuestro CEI individual, el cual permanece como memoria celular hasta que el evento original se cura y el *shock* y el trauma se liberan.

Patrones del pasado

De este modo, los eventos significativos de nuestra vida desde su principio son implantados como memoria celular en nuestra mente subconsciente, nuestro sistema energético y nuestro cuerpo físico. Las experiencias dolorosas y angustiantes, demasiado intensas o sobrecogedoras para entenderlas o enfrentarse a ellas e integrarlas en su momento, permanecen con nosotros como huellas energéticas. Las zonas de nuestro campo energético que se trastornan o se distorsionan por esa experiencia dolorosa forman un patrón característico, sin equilibrio o armonía con el resto del cuerpo energético. En muchos casos tales eventos ocurren a corta edad, cuando somos más vulnerables, y no es raro que los traumas que se experimentan en la edad adulta sean enterrados y reprimidos de la misma manera.

Tales patrones del pasado no se reducen o eliminan por el paso del tiempo. Permanecen con nosotros, emitiendo continuamente señales de angustia, pidiendo atención y cura. Si esa llamada no es atendida, se vuelve más fuerte hasta que al final no puede ser ignorada. A menudo este despertar de la conciencia de algo enterrado en el pasado es una forma de repetición o recreación del evento original, que causa las mismas emociones y actitudes al ser reexperimentado. El pasado no comienza o termina en el nacimiento. Durante el desarrollo embrionario, especialmente en los últimos meses de embarazo, somos demasiado sensibles a lo que sucede a nuestro alrededor. Ahora sabemos que en las fases pre y perinatales del desarrollo, junto con la experiencia misma de nacer, es cuando somos más impresionables. Y puede que no acabe ahí. Según mi experiencia profesional, ¡también llevamos huellas celulares de experiencias de vidas anteriores!

Existe una ley natural e ineludible que afirma que sea lo que sea aquello que no hayamos curado, estamos destinados a repetirlo. En última instancia, esto quiere decir que no solo sanamos aquello que llevamos a cuestas desde el pasado, sino que también aumenta nuestra fuerza y nuestra sabiduría a través de la experiencia. En muchos casos estos mensajes de traumas no superados pueden ser muy literales, involucrando a algunas partes de la misma anatomía física o emocional que sufrió el impacto original.

Hace algunos años me encontré a un viejo amigo con quien había perdido el contacto. Me contó que recientemente había sufrido un ataque al corazón. Como siempre fue un hombre muy consciente de su salud y siempre se había cuidado, esto le representó una gran conmoción. Hablando del tema surgió que durante muchos años antes del ataque y en la misma época del año, mi amigo había sufrido intensos dolores en el pecho por varios días, los cuales crecieron progresivamente hasta que al final tuvo un verdadero ataque al corazón. Cuando le pregunté si la fecha tenía un significado especial, pensó durante un momento, y entonces exclamó: «¡Dios mío, fue cuando murió mi padre de repente, yo era un niño! Mi familia estaba tan devastada y yo estaba tan conmocionado que nunca logré llorar su muerte». El corazón de mi amigo, duramente

resentido por la prematura pérdida de su padre, había estado mandando señales de su necesidad de atención y cura durante años y años, hasta que al final provocó una crisis que no podía ser ignorada.

¡La curación es natural!

Cuando te cortas un dedo, ¿qué pasa? sangra de inmediato mientras que el sistema de defensa del cuerpo se pone en funcionamiento, inundando el área afectada con todo el material necesario para reparar el daño. Después de un tiempo la sangre para y se coagula, formando una costra para proteger la herida. Luego de algunos días, cuando la piel ha vuelto a unirse, la costra se cae dejando una ligera cicatriz que finalmente desaparece y el dedo queda como nuevo. Este asombroso milagro ocurre sin ninguna acción consciente de tu parte o de alguien más. Tú puedes haber limpiado la cortada y ponerle una venda para protegerla, pero estas medidas son solo para optimizar las condiciones en que se lleva a cabo la curación. La curación en sí es natural. Mi trabajo como sanador es crear las condiciones óptimas para que la curación ocurra y facilitar la retirada de cualquier bloqueo defensivo que se interponga en el proceso de la curación completa. Igual que el ejemplo de la cortada en el dedo, todos y cada uno de nosotros tiene el poder y la habilidad para la sanación a todos los niveles dentro de sí mismo. Y una vez más, es el corazón (guiado por la mente) el que realiza la cura, en su capacidad para el amor incondicional y la compasión, que son los verdaderos sanadores.

Los recuerdos perdidos y la memoria etérea

Cuando el recuerdo de algo que ha tenido un efecto negativo sobre nosotros está cercano a la superficie, y los sentimientos asociados ya están activados, la curación puede lograrse siguiendo el rastro emocional hasta el punto de origen. Sin embargo, cuando los recuerdos traumáticos están enterrados tan profundamente que no pueden traerse a la conciencia, es necesaria una aproximación más sutil. Existen diferentes formas de entrar en la mente subconsciente y acceder a la memoria celular que guarda, pero según mi experiencia, el punto de referencia más directo y preciso es el cuerpo etéreo.

Somos mucho más que solo nuestros cuerpos físicos, estamos formados por no menos de siete capas o cuerpos, anidados unos dentro de otros como las muñecas rusas. De los siete, solo el más interior, el cuerpo físico, es materia en la naturaleza. Las otras seis capas son metafísicas, volviéndose más y más sutiles según vamos hacia afuera. Cerca del cuerpo físico, extendiéndose aproximadamente una pulgada más allá de él, está el cuerpo etéreo, conocido también como la plantilla física, ya que contiene toda la información de nuestro cuerpo físico en forma de energía en vez de materia. Es la capa más interna del aura y, con un poco de práctica, la mayoría de la gente podría verla.

Todas las huellas de experiencias traumáticas pasadas se graban en el cuerpo etéreo como patrones del pasado, distorsiones localizadas en el campo energético. Este *mapa de carreteras* personal de nuestro pasado puede leerse utilizando una simple técnica de rastreo con las manos. Con un poco de entrenamiento y sensibilización, uno puede sentir las irregularidades en el campo energético causadas por las huellas del pasado. Una vez identificada la posición y naturaleza del patrón, es posible seguir su rastro hasta el punto de origen para descubrir qué lo causó.

La exactitud y fiabilidad de esta guía etérea me fue vívidamente demostrada de una manera bastante divertida. Hace algunos años, en una exhibición de artes de curación, introducía a la gente en mi método de sanación y ofrecía sesiones de rastreo etéreo. Se me acercó una pareja joven y la mujer me pidió una sesión. Su marido obviamente era muy escéptico en relación con toda la idea, y me pidió que le rastrease a él para probarle a su mujer que todo era «un montón de disparates». Cuando terminé, les mostré los patrones que había descubierto mientras les preguntaba las posibles causas. Él agitaba su cabeza en desacuerdo hasta que llegué al último patrón. Estaba en un sitio poco usual, en la parte superior del interior de su muslo izquierdo. Le pregunté si alguna vez había sufrido una lesión en esa parte, y sus ojos se abrieron por completo ante la sorpresa. Bastante afectado, recordó que en su niñez había sufrido un grave accidente de bicicleta que le causó un serio corte en su muslo, justo en el lugar donde detecté la distorsión en su campo etéreo. La herida requirió un tratamiento intensivo en el hospital y el incidente había sido muy conmovedor y preocupante para él. Creció y olvidó todo aquello, ¡pero su cuerpo etéreo había recordado claramente el trauma!

Entremos en la mente subconsciente

Conectar con nuestro subconsciente o con nuestra mente celular no es ni tan difícil ni tan peligroso como nos han hecho creer. Desde que Freud acuñó el término, el subconsciente ha tenido algo de malo; ¡el cuenco proverbial donde se queman nuestros esqueletos! Lo cierto es que se puede acceder a él de forma relativamente fácil y emocionalmente controlable. Dando un paso hacia la mente subconsciente, entramos en una realidad paralela infinitamente grande. No solo está grabado todo lo significativo que nos ha pasado, sino que también mundos enteros de experiencias espirituales más sutiles, filtradas por nuestra mente consciente, se hacen accesibles y evidentes. Una conexión directa a estos niveles puede darnos un entendimiento, una fuerza y un apoyo de valor incalculable conforme vayamos emprendiendo este viaje hacia lo interior.

Compresión total

Una vez dentro, los patrones etéreos pueden seguirse hasta su fuente, a los eventos y las experiencias que los causaron. Se suprime temporalmente el dominio y el control de la mente consciente, que funciona por medio de la lógica, el análisis racional y el razonamiento deductivo (por ejemplo, dos más dos son cuatro), y podemos escuchar y dejarnos guiar por la intuición (*in-tuición*, el tutor interior), que es un canal de conocimiento directo y claro diferente al pensamiento. Desde el punto de vista de nuestra intuición, toda la información retenida en el subconsciente está disponible de manera clara e inmediata, todo cuanto hemos de hacer es preguntar y la respuesta aparece. Una vez alcanzamos esta facultad, los recuerdos más profundamente enterrados en el pasado pueden recuperarse y revisarse. Por supuesto, como el motivo principal por el cual fueron enterrados fue porque eran acontecimientos abrumadores, es crucial que al conectar de nuevo con esos recuerdos, estos no sean revividos. Por fortuna, en esta realidad virtual podemos distanciarnos lo suficiente de la experiencia recordada como para poder revisarla completamente sin volvernos a traumatizar por ella. Aunque estamos en un estado alterado de conciencia, no es un trance hipnótico. Somos conscientes de nuestra realidad presente y del apoyo y la seguridad que nos proporciona el terapeuta o el sanador. Desde esta zona de seguridad puede iniciar la curación. Esto implica la comprensión y la integración del evento o la experiencia a un nivel físico, emocional, mental y espiritual.

El primer paso fundamental para curar el pasado es volver a conectar con los sentimientos y las emociones asociados al evento traumático. *E-moción* es exactamente eso: energía vital (simbolizada por la letra E) en «moción» o movimiento. Cuando nos enfrentamos a experiencias dolorosas o aterradoras, nuestros cuerpos se inundan de sentimientos tan fuertes e intensos, que nos hacen estar emocionalmente sobrecargados y sobrecogidos. Para sobrevivir, interrumpimos el flujo de energía emocional, reprimiéndola en el cuerpo físico; en casos extremos podemos apartarnos totalmente del cuerpo, llevando nuestra conciencia a un lugar donde nos sentimos seguros. Este mecanismo de defensa tiene como resultado una pérdida de nuestra energía vital (que en casos extremos lleva a la depresión). Reconectar con el torrente emocional en un entorno seguro, donde nos sintamos apoyados, permite que la energía vital vuelva a fluir de nuevo y pueda ser utilizada como una poderosa fuerza curativa. Aquí la seguridad es la clave, y he descubierto que la habilidad del sanador para mantener un espacio de profunda seguridad para el paciente, es mucho más vital que cualquier técnica particular que facilite la curación completa.

La importancia de reconectar con la experiencia original es igualmente real que cuando se trata un daño o herida en el cuerpo físico, por ejemplo, un accidente grave o un ataque violento, abuso físico y sexual o violación. A diferencia de la mente consciente, el subconsciente no tiene los conceptos de pasado y futuro, solo existe el presente

continuo. Una experiencia traumática puede haber pasado hace años, décadas o incluso en otra vida, pero si no se ha curado del todo y el trauma no se ha liberado, el subconsciente piensa que aún está pasando y actúa acorde con ello: protege las partes afectadas, ocultándolas a la conciencia y haciendo sonar las alarmas del cerebro para advertirnos del peligro. Aunque la mente consciente aprende pronto a filtrar estas señales de alarma, éstas siguen sonando. Así, mientras que el daño físico puede haberse reparado a un nivel orgánico, la reacción defensiva persistente es una fuente continua de estrés y puede llevar a problemas crónicos graves.

Para liberar el trauma a este nivel de profundidad, la mente subconsciente necesita saber que está segura, que puede relajarse y desarmar el estado de alerta defensiva. Aunque podemos ser conscientes de que nos ha pasado algo malo, aterrador o doloroso, también podemos estar totalmente confundidos o con una falta de entendimiento acerca de qué ocurrió exactamente, incluso más importante, de por qué ocurrió. Esto es especialmente cierto cuando el evento sucedió siendo muy jóvenes. De niños tendemos a atribuir las causas y la culpa a nosotros mismos, diciéndonos: «Esta cosa fea me ha pasado porque soy malo o porque me lo merecía», y se convierte en una profecía autocumplida, que nos lleva a recrear inconscientemente la misma «mala experiencia» por la simple razón de que es lo que hemos aprendido a esperar. Por ejemplo, es frecuente que cuando alguien sufrió abusos en su niñez, se encuentre dentro de una relación abusiva en la edad adulta. Es esencial romper este círculo vicioso comprendiéndolo mentalmente; siendo capaces de ver qué pasó y por qué, el papel que jugaron los otros, su responsabilidad y nuestra propia inocencia. Asimilar esta información significa aprender de ella, y una vez aprendida la lección ya no necesitamos volver a repetirla. Nuestra fuerza y sabiduría crecen, volviéndonos más seguros de nosotros mismos y de nuestra habilidad para cuidarnos; así podemos tomar nuevas decisiones para mejorar nuestro bienestar y nuestra felicidad. A la luz de este aprendizaje podemos reevaluar nuestras creencias y expectativas negativas y autodestructivas, y reprogramar nuestra mente subconsciente.

Cicatrices en el alma

Los *Vedas* (las ancestrales enseñanzas espirituales de la india) hacen referencia a los *samskaras*, palabra sánscrita que significa cicatriz o estría en el alma. Son huellas celulares de vidas pasadas que, con frecuencia, implican experiencias muy dolorosas de muerte y sufrimiento. Estos recuerdos están tan intensamente impresos, que permanecen con nosotros cuando reencarnamos, configurando un programa subconsciente que puede tener una poderosa influencia negativa en nuestra vida presente; igual que en las grabaciones antiguas, cuando la aguja se atasca en un surco repitiendo la misma frase o melodía una y otra vez. Estar atrapados en el surco de una experiencia particular que no ha sido sanada significa recrear continuamente esa experiencia que, de algún modo, repite las antiguas conductas y sentimientos negativos, como un autosabotaje que «oculta nuestra luz» y rendimiento por debajo de nuestras posibilidades. Como estos *samskaras* existen a nivel del alma, aclararlos representa conectar con el nivel espiritual de nuestra identidad, lo cual en sí mismo es una poderosa experiencia iluminadora, y puede llevar a la más profunda curación y transformación.

Somos seres espirituales que tienen una experiencia humana

Como seres espirituales aprendemos y crecemos, tratamos de encontrar el camino de vuelta a nuestra fuente espiritual para reunirnos con ella. En este viaje, que embarcamos con una venda en los ojos desde un punto de vista espiritual, las heridas, los problemas y los traumas que experimentamos son verdaderas oportunidades de crecimiento para ser más sabios y fuertes.

Ampliar la perspectiva, ver los problemas desde el punto de vista de nuestra identidad espiritual y comprenderlos en el contexto del viaje de nuestra alma, es la fase final de la curación completa. La curación tiene lugar cuando todos los niveles de nuestro ser: físico, emocional, mental y espiritual, quedan alineados en claridad y comprensión. Desde el punto de vista del observador, esto es algo completamente visible. El cuerpo se convierte en algo fluido conforme la energía empieza a fluir, abriendo nuevos caminos, reparando y renovando las heridas físicas, disolviendo los tejidos patológicos acumulados, liberando las emociones bloqueadas y borrando las creencias negativas. Aunque este impulso curativo puede tardar tiempo en integrarse plenamente a todos los niveles, el proceso ha comenzado y entonces permanece en la persona para sostenerla y nutrirla, adoptando conscientemente nuevas actitudes y hábitos de conducta, relaciones y pensamientos.

Con determinación, paciencia y coraje podemos curar el pasado y embarcarnos en una vida genuinamente nueva, construida sobre una base sólida. Y, más importante, ¡nos convertimos en seres humanos más poderosos, plenos y sabios!





Acerca de Vishen Lakhiani

Vishen Lakhiani es cofundador de la galardonada empresa MindValley, la cual consta de cincuenta innovadores, artistas, soñadores y genios de veinte países.

La misión de la empresa es reunir la mercadotecnia y la tecnología para ayudar a divulgar las ideas brillantes.

MindValley ha ganado el premio al Lugar de Trabajo Más Democrático tres años consecutivos, y está considerada una de las compañías para trabajar más importantes en el mundo.

Vishen ha compartido escenario con iluminados como Tony Robbins, sir Richard Branson, su Santidad el Dalai Lama y el premio Nobel F. W. de Klerk.

Para más información acerca de Vishen:
www.mindvalley.com

Expresa gratitud

POR VISHEN LAKHIANI

*La gratitud revela la plenitud de la vida.
Convierte aquello que tenemos en suficiente y más.
Convierte la negación en aceptación,
el caos en orden, la confusión en claridad.
Puede convertir una comida en un festín,
una casa en un hogar, a un extraño en un amigo.
La gratitud le da sentido a nuestro pasado,
trae paz al presente y crea una visión para el mañana.*
–Melody Beattie

La gratitud es la clave de la felicidad. Practicar habitualmente la gratitud desde el corazón lleva a una vida más rica, más llena, más completa. Cuando aprendí a ser agradecido, vi cambios asombrosamente positivos en mis negocios y en mi vida personal, e igual que yo, tú también puedes utilizar esta herramienta para atraer tus más profundos sueños y deseos. Las personas agradecidas tienen niveles más altos de bienestar y por lo general se sienten más felices, menos deprimidas, menos estresadas y más satisfechas con sus vidas. También tienen formas muy positivas de enfrentarse a las dificultades y están más dispuestas a buscar ayuda de otras personas y crecer con la experiencia. Además de todo esto, las personas agradecidas duermen mejor, tal vez porque tienen menos pensamientos negativos y más pensamientos positivos antes de irse a la cama.

Es imposible traer más abundancia a tu vida si te sientes desagradecido por lo que ya tienes. ¿Por qué? Porque los pensamientos y las sensaciones que transmites cuando eres desagradecido son emociones negativas y atraerán más de esos eventos y emociones a tu vida.

Aprendí el arte del agradecimiento de Esther Hicks una vez que asistí a uno de sus seminarios. Esther enseña acerca de la gratitud de una manera un poco diferente a como lo hacen otros gurús de la Ley de Atracción, refiriéndose a esta como apreciación. Ella me mostró a mí y al resto de los asistentes que haciendo unos cuantos ejercicios mentales o escritos diariamente, puedes impulsar tus niveles de felicidad hasta llegar a una apreciación intensificada para toda la vida.

Cuando volví del seminario de Esther, mi compañero de trabajo, Michael Reining, había estado experimentando con la gratitud y vino con la idea de una página web llamada *GratitudeLog.com*. Implementamos esta idea en mi empresa y mis empleados comenzaron a expresarse gratitud los unos a los otros a lo largo del día para ayudar a

construir y mantener buenas relaciones de trabajo. Empezamos a darnos cuenta de que es mucho más fácil hacer negocios en un entorno como este, donde todo el mundo anima y apoya a los demás.

Ya sabía algo de la gratitud antes de asistir al seminario de Esther, pero nunca había captado su verdadera esencia hasta escucharla hablar. Ella dijo que para que las decisiones acerca del futuro funcionen es importante estar feliz en el presente.

La felicidad no depende de grandes cosas. Es cierto que algunos pueden estar agradecidos por el hecho de que su empresa haya ganado un cuarto de millón de dólares en un día. Sin embargo, para la mayoría de la gente las pequeñas cosas en la vida son lo que más importa, y estas pequeñas cosas demuestran ser más importantes que todo el dinero que se pueda ganar. Así de simple, he descubierto que expresar gratitud funciona mejor en trozos pequeños.

Mi teoría acerca de cómo actúa en realidad la gratitud en el gran plan de las cosas, tiene que ver con la congruencia creativa, más conocida como flujo. El flujo depende de dos cosas:

- 1) visiones / deseos
- 2) estar feliz y contento en el ahora

La gratitud es un aspecto crucial del flujo. La mayoría de las personas está esperando constantemente sentirse felices tras conseguir sus objetivos y deseos. Posponen ser felices porque siguen decidiendo que solo se sentirán así cuando tengan su trabajo de ensueño, su carro de ensueño, o una casa con seis habitaciones y piscina interior y exterior. ¡Pero yo estoy aquí para avisarte que no funciona de esa manera! solo cuando las personas están felices y contentas sus objetivos y sueños pueden manifestarse. Yo llamo a esto *La paradoja de la intención*.

Fijarse objetivos y deseos debería ser la cosa más fácil de hacer, pero mucha gente lo encuentra difícil porque no tienen ni idea de qué quieren ser, hacer o tener en sus vidas. En vez de eso, se sientan en el mar de la vida y se recuestan, como un barco en un océano turbulento sin nadie al timón.

Práctica de iluminación

Uno de mis ejercicios favoritos es sentir gratitud por todas las cosas buenas que han pasado en mi vida los últimos treinta días. Cada día escribo cinco cosas por las que estoy agradecido en mi vida personal y cinco cosas por las que estoy agradecido en mi trabajo. No paro, hasta haberlas escrito en una hoja de papel. A menudo esta lista personal está hecha de cosas sencillas, como:

- ⚙ Estoy muy feliz de haberme levantado esta mañana y haberme comido un sabroso tazón de cereales. O
- ⚙ Estoy muy feliz porque esta mañana llovió y tuve que saltar los charcos. O
- ⚙ Me siento muy feliz por mi hermosa esposa e hijos.

Intenta hacer por ti mismo esta práctica de iluminación.

La verdad es que expresar gratitud es algo tan simple que la gente tiende a complicarlo.

Llevar un negocio multimillonario con cuarenta y tres miembros puede ser frustrante a veces, en especial cuando alguien hace algo con lo que no estoy contento. Puede que no sea su culpa, pero es de la naturaleza humana reaccionar con ira o acaloradamente. Sin embargo, he aprendido una importante y efectiva lección. En vez de quejarme con el empleado por sus acciones, busco en mi banco de memoria y encuentro cosas maravillosas acerca de él y de todos. Expreso gratitud de corazón por ellos, y reconozco que son miembros valiosos de mi equipo. Esto cambia la energía alrededor del asunto de manera instantánea. Las personas tienden a estar a la altura de las expectativas que tienes de ellas. Cuando practico este ejercicio, el asunto deja de ser un problema y todo el estrés asociado con éste se desvanece en el acto.

Tú puedes hacer lo mismo con las personas que hay en tu vida. Si tu compañero o compañera hace algo que te haga enojar, respira profundamente y piensa en todas las cosas acerca de él o ella por las que sientes gratitud. Si te ayuda, puedes escribir una lista. Observa cómo cambia la energía alrededor del problema; de repente, te darás cuenta de que el hecho ya no es tan importante. Verás cómo disminuye el enojo, lo cual es muy enriquecedor.

Cuando escribo mis listas de gratitud diarias comienzo sentándome cómodamente y medito en el nivel más exterior de la mente. Entonces escribo las cosas de ese día por las cuales me siento agradecido. Los científicos han revelado que expresar gratitud por las cosas que te sientes agradecido cada día durante treinta días, aumenta el nivel de felicidad en un veinticinco por ciento.

Un buen ejercicio es pensar en cinco cosas por las que te sientes agradecido en las últimas veinticuatro horas, cinco cosas por las que te sientas agradecido en las últimas dos semanas y cinco cosas por las que te sientas agradecido en las últimas cuatro semanas. La clave es mantener la sencillez. Puedes estar feliz y agradecido por estar vivo

hoy en este mundo, con un techo sobre tu cabeza, pues hay millones de personas en los países del tercer mundo que pasan hambre y no tienen refugio.

Práctica de iluminación

Aquí se presentan cinco poderosos procesos que puedes iniciar ahora mismo para empezar a sentir gratitud y aprecio:

1. Diario de gratitud...

Compra un bloc bonito con páginas en blanco y escribe *Diario de gratitud* en la portada. La parte izquierda de las páginas es para Gratitud ahora y la parte derecha es para Gratitud en el Futuro.

2. Antes de ir a dormir..

Cada noche, antes de quedarte dormido, da las gracias de todo corazón por el maravilloso día que has tenido, incluso si ha sido horrible. Piensa en mañana y fija tu intención en que sea maravilloso y el mejor día de toda tu vida. Considera que va a estar lleno de amor y diversión, y que todo lo bueno está viniendo a ti y que todo fluye perfectamente.

3. Por la mañana...

Cuando despiertes vuelve a declarar tus intenciones para ese día y da las gracias profundamente, como si hubieses recibido todos tus deseos. Haciendo esto empezarás deliberadamente a crear tu vida y experimentarás el poder dentro de ti para crear la vida que deseas.

4. Piensa en ti como un imán gigante...

Sea lo que sea que sientas, crea un campo magnético resonante que trace los eventos, las condiciones y circunstancias de tu vida. ¡al expresar gratitud por ello, se proyecta una fuerza magnética aún más grande que atrae incluso más cosas hacia ti para estar agradecido!

5. Escribe y envía una carta de agradecimiento a alguien en tu vida...

O simplemente piensa en una persona que esté viva y por quien te sientas agradecido. Permítete sentir la energía detrás de esa gratitud. No podemos mostrar gratitud sin compartirla con alguien. Haz que el mostrar y compartir la gratitud sea parte de tu vida. Si alguien te muestra amabilidad, agrádecéselo tan pronto como sea posible. Por ejemplo, puedes dejar un mensaje en su contestador automático diciéndole lo mucho que aprecias sus amables palabras o acciones.

Demuestra gratitud en tus actos de cada día. La gratitud es más que un proceso de pensamiento. Haz un compromiso para mostrar tu gratitud compartiéndola con otros siempre que tengas la oportunidad. Cuando empieces a buscar las formas para mostrar tu gratitud encontrarás más y más cosas por las que estar agradecido.

El término hebreo para gratitud es *hikarat hatov*, que significa *reconocer lo bueno*. Practicar la gratitud significa reconocer lo bueno que ya tienes. Si has perdido tu trabajo, pero aún tienes a tu familia y buena salud, aún tienes algo para sentir agradecimiento. Si solo puedes moverte en silla de ruedas, pero tu vista es perfecta, tienes algo por lo que estar agradecido. Cuando vives cargado de gratitud, darás las gracias por cualquier cosa que te beneficie, desde el agua que fluye del grifo hasta el aire que respiran tus pulmones.

Si podemos estar agradecidos por cosas como las montañas, la ropa, los coches y las mesas, piensa: ¿cuánto agradecimiento podemos sentir hacia los seres humanos que nos ayudan desde la bondad de su corazón?

La mejor forma de gratitud es independiente de las situaciones y las circunstancias. Es un sentimiento de gratitud por la vida en sí misma.

Aquí hay varios ejemplos:

- ⊗ Tu vida
- ⊗ El universo
- ⊗ El tiempo y el espacio
- ⊗ Tus problemas, desafíos y apuros
- ⊗ Tus errores
- ⊗ Tu conciencia
- ⊗ Las personas que te tratan cruel o injustamente
- ⊗ Tus pensamientos y emociones
- ⊗ Tu libertad de elección
- ⊗ Ideas y conceptos

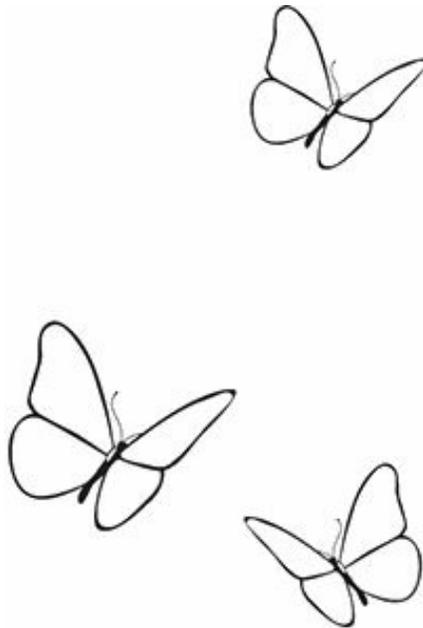
Esta forma de gratitud significa simplemente que estás totalmente fascinado por la

noción de existencia. Empiezas a estar agradecido por la vida misma, incluidos los subidones y los bajones, y no hay apego a las circunstancias o los resultados ni miedo a la pérdida o al cambio.

Cuando te sientes agradecido por la existencia en sí misma, pasas de dar las gracias a ser agradecido. A este nivel, finalmente activas la Ley de la Atracción, porque desprendes una actitud de agradecimiento constante, la cual se convierte en parte de tu identidad. Empiezas a atraer las circunstancias que resuenan con quien realmente eres.

La gratitud es una de las claves para tener éxito y plenitud en la vida. Intenta llevar a cabo las prácticas de iluminación mencionadas en este capítulo y reconoce los cambios que se manifiesten en tu vida. Las prácticas de iluminación no llevan mucho tiempo, pero sus efectos te traerán grandes beneficios. Incluso después de un breve espacio de tiempo te darás cuenta de lo rápido que te olvidas de haberte quemado un dedo o haber perdido el tren. En vez de eso, solo recordarás las cosas buenas que pasen a lo largo del día.

Cuando te entrenes para ver el lado positivo de la vida en vez del lado negativo, oportunidades que ni siquiera podías imaginar empezarán a materializarse en tu vida.



Sección 2 PRÁCTICAS

El viajero se sentía satisfecho consigo mismo. Había logrado mucho, se acomodó bajo la higuera y empezaba a caer en el sueño. «¡LEVÁNTATE!», gritó ella. «Tu viaje no ha iniciado y aún hay mucho por hacer. Te daré el regalo de las Prácticas que son más antiguas que el tiempo mismo. Te protegerán, te guiarán, te sanarán. Cuando las hayas dominado, apareceré ante ti de nuevo».





Acerca de Deirdre Hade

Deirdre Hade es una maestra espiritual, sanadora, mística y visionaria, líder en las ancestrales artes de las tradiciones de la sabiduría. Fundó su propia modalidad de trabajo con la luz, Radiance Healing™ (Curación del Resplandor) y Radiance Meditation™ (Meditación del Resplandor), tras una vida de estudio de *Un curso de milagros*, curación védica, cábala mística, curación craneosacral y trabajo de energía lumínica.

Deirdre es creadora de la Foundation for Radiance (Fundación para el Resplandor), un programa filantrópico cuyo objetivo es divulgar las propiedades curativas de la Luz a través de talleres y programas de consejo espiritual y meditación.

En estos momentos Deirdre está creando la Radiance University (Universidad del Resplandor), en la cual se enseñarán sus métodos de curación por medio de la energía y cómo ser un sanador con integridad, virtud y carácter.

Para más información acerca de Deirdre y sus meditaciones resplandecientes:

www.deirdrehade.com

El poder de la meditación

POR DEIRDRE HADE

En el momento que entras, todas las conexiones con el mundo exterior se rompen; todos los puentes se rompen.

De hecho, el mundo entero desaparece.

—Osho

La meditación es tan natural para los seres humanos como respirar o dormir. Es parte de nuestro diseño básico; vinimos a este mundo perfectamente confeccionados para ello. Cuando somos niños a menudo entramos en estado de meditación; pasamos minutos enteros mirando la nada, gozosamente desentonados con el mundo que nos rodea sin pensamientos que llenen nuestra mente. Esos son momentos de profunda, simple satisfacción. Nos sentimos parte de la naturaleza y uno con el mundo. Como resultado, estamos libres de miedo y estrés.

Como adultos tendemos a llamar a esos momentos «soñar despierto» o perder el tiempo. Decimos a nuestros niños que salgan de ahí y presten atención (sin darnos cuenta de que están prestando atención a la energía que hay a su alrededor). Y nos sentimos culpables si nos distraemos a nosotros mismos. La sociedad nos dice que ser productivo y hacer que las cosas sucedan es lo que cuenta, y que no hacer nada no lleva a ningún lado.

Esto no solía ser así, por supuesto. Durante la mayor parte de la historia humana tal estado de quietud mental era parte de la vida diaria del adulto. Desde quedarnos viendo la hoguera hasta la contemplación y el rezo diarios, nuestra mente se sumergía de manera habitual en un estado de ondas *alfa* en que los pensamientos activos se desvanecen y tiene lugar un estado de conciencia más expansivo y silencioso. Esto sostiene nuestra vida; es tan importante como comer cada día. Cuando el cerebro está en un estado meditativo, reajusta el cuerpo. El corazón y todos los órganos reciben la energía necesaria para sanar sus desequilibrios. El sistema nervioso entero puede expulsar el estrés que de otro modo se quedaría atrapado en el interior, acumulándose con el tiempo. Las emociones tienen la oportunidad de armonizarse y la ansiedad y la ira pueden limpiarse o disolverse. Ahora sabemos, gracias a estudios científicos, que la meditación proporciona un nivel de restauración y curación más profundo que el sueño. Nuestro ADN ha evolucionado a lo largo de millones de años y necesita este estado para que nuestras células nos mantengan saludables.

Hoy en día experimentamos niveles de estrés desconocidos en la historia humana. Los textos sagrados de la antigua india llaman a esta época *kali yuga*, una larga era de malestar y miedo. Solo tenemos que echar un vistazo a la vida moderna para ver que está trastornada; miles de millones de *bytes* de información llegan a nuestro cerebro cada segundo, la vida se acelera y las comunidades y las familias se rompen. Hay desastres naturales, el sistema monetario se agita violentamente y las guerras arden con furia por todo el mundo. El costo de todo esto para nuestra salud física y emocional es extraordinario. La enfermedad se extiende y nos sentimos mentalmente perturbados o deprimidos. Como resultado, nuestras relaciones y nuestro trabajo sufren, porque cuando estamos cansados o nuestra mente está nublada, caemos en la culpa y el resentimiento, en vez del entendimiento y la comprensión. Peor aún, sin experimentar habitualmente la unidad (ese estado inocente que disfrutábamos de niños), llegamos a sentirnos profundamente separados del mundo, inseguros y solos.

Por eso ahora es más importante que nunca tomarse un tiempo para meditar cada día. No tiene que ser durante horas, unos minutos bastan, pues ello nos ayuda a operar a un nivel más elevado. Cuando en el exterior las cosas se vuelven más inquietantes e inciertas, conforme el *kali yuga* llega a su fin con agitación y cambio, la meditación nos ayuda a encontrar estabilidad, paz y confianza en nuestro interior. Nos premia con la habilidad de tener más entendimiento en un mundo que, de otra manera, no podemos controlar.

La meditación también lleva a profundos cambios interiores. Si pierdes estrés, ganas más energía y te sientes más feliz, cambias. Y cuando cambias, cambian todas las personas que están a tu alrededor, porque su energía se ve afectada por tu energía. Con el tiempo, las sombras más profundas (esas heridas o traumas inconscientes de experiencias pasadas que causan dolor o sufrimiento), empiezan a desvanecerse. Una vez que comienzas a meditar, no solo se desprende el estrés de hoy o de esta semana. El estrés y los traumas de tu niñez y de toda tu vida van desapareciendo de tu sistema nervioso, donde se han mantenido arraigados afectando a tu psique y a tu espíritu. Incluso desaparecen las huellas negativas de vidas pasadas.

La meditación te permite arrojar Luz en ti mismo. Si meditas te encontrarás más positivo en vez de tener pensamientos de autosabotaje. Te sientes sereno, sabes que todo está bien sin importar lo que pase a tu alrededor. Tienes más visión, entiendes por qué las cosas son como son y también pareces más joven y radiante. Cuando la Luz aparece, el proceso de envejecimiento se hace lento literalmente. ¡Las arrugas de tu cara empiezan a desaparecer y brillas con un resplandor renovado!

Si meditas en forma cotidiana, permites que haya Luz donde antes había oscuridad, y entonces ya nada puede seguir igual.

Mi historia: un sendero hacia la Luz

De niña era muy sensible, emocional y extremadamente creativa. Hoy los médicos quizá dirían que tenía un Trastorno por Déficit de Atención (TDA), ya que me costaba mucho trabajo concentrarme y no podía estar sentada por mucho tiempo.

Cuando tenía cerca de catorce años, a mi madre le diagnosticaron cáncer de mama. Eso fue hace casi cuarenta años, cuando el cáncer no era tan común, y por lo mismo no había mucho apoyo para ella. Los pacientes con cáncer sufrían el rechazo de la gente. A mi madre le hicieron una mastectomía, lo que le causó una profunda depresión. No había apoyo psicológico, terapia o cirugía reconstructiva en esa época, y ella tenía una cicatriz gigante a lo largo de todo su cuerpo. El cáncer de mama pronto se propagó por sus huesos y los médicos le dijeron que no viviría demasiado. Mi madre era reacia a dejarnos atrás a mis hermanos más jóvenes y a mí. Nos dijo que quería tratar de mantenerse con vida. Como una adolescente, decidí ayudarle.

Nos embarcamos juntas en un viaje espiritual, un intento de curarla por los medios que fueran necesarios. No sabíamos qué hacer o dónde ir y solo teníamos un par de libros para ayudarnos: *El libro tibetano de los muertos* y *Un curso de milagros*. Inspirada por sus enseñanzas, empecé a sentarme con mi madre a orar. Cada vez que oraba, entraba en un estado alterado de conciencia, expandiéndola, sintiéndome llena de energía y siendo testigo de cómo la Luz se vertía a través de mí hacia ella. Ésta fue mi primera experiencia de canalización y uso de la energía para curar.

Mamá parecía más joven tras cada sesión, y decía que se sentía mejor, entonces continuamos haciéndolo de manera habitual. Vivió catorce años más de lo que los médicos le dijeron. A lo largo de los últimos cinco años de su vida me decían: «No hay ninguna razón médica por la que tu madre esté viva».

Hasta que un día dijo que necesitaba irse. No era algo que me hiciera feliz, pero sabía que su hora había llegado. Dijo que tenía trabajo que hacer al otro lado, así que me quedé con ella y la ayudé a partir. Vi cómo su alma abandonaba su cuerpo. En ese momento una deslumbrante luz llenó la habitación; una experiencia extraordinaria. Tres días más tarde, ella se me apareció en forma de espíritu y me dijo que estaba en un mundo de Luz. Me agradeció que le ayudara, manifestó su amor y me pidió que se lo dijera a todos los que quería, pero que tenía trabajo por hacer y después volvería.

Durante los años que ayudé a mi madre a curarse, ella con frecuencia me hablaba de la energía. Decía que todos estamos unidos por medio de hilos o cuerdas. Tras su fallecimiento, sentí un gran vacío dentro de mí, y busqué fervientemente algo con qué llenarlo. Me dediqué a tratar de comprender lo que quiso decir mi madre y descubrir qué había al otro lado del mundo material.

Estudí a profundidad *Un curso de milagros* durante veinte años. También practiqué meditación trascendental, de la tradición védica india, y realmente lo disfruté, pero sabía que había algo más. Ávida de conocimientos, me fui a India para estudiar el

funcionamiento de la energía. Ahí tuve muchas experiencias transformadoras que expandieron mi mente y me dieron conocimiento para transmitir a los demás. Cuando era joven a menudo veía ángeles y empecé a trabajar con ellos, dándole a la gente lecturas acerca de lo que ellos querían que se supiese. Simultáneamente recibí un mensaje para estudiar la *Torah* y las enseñanzas místicas de la *Cábala* del antiguo judaísmo.

Tras años y años de estudio, un día recibí este mensaje:

–Ha llegado la hora de que enseñes.

Me asusté, y dije:

–¿Yo? ¿Qué se supone que debo enseñar?

La respuesta fue:

–Resplandor.

La voz dijo que me mostraría cómo, y empecé a recibir una gran cantidad de información acerca de la energía (cómo trabajar con ella, cómo utilizar la Luz en su forma más pura, cómo sanar a la gente, cómo poner Luz en las personas y cómo extraer la enfermedad y la negatividad). Documenté toda esta información y entonces empecé a enseñarla y comenzó a crecer y crecer.

La práctica de la meditación del resplandor es una forma de funcionamiento de la energía nacida de las enseñanzas ancestrales. Su sabiduría ha sido fundida y mezclada para crear una nueva manera de meditar hecha para la vida del siglo XXI. La mayoría de nosotros no tenemos oportunidad de vivir en un *ashram* durante toda nuestra vida y no somos capaces de practicar los estrictos dictados de las tradiciones ancestrales en lo referente a espiritualidad. Supe que debíamos encontrar un modo de encajar esta profunda sabiduría en la vida moderna. Esto es en lo que se ha convertido el resplandor.

Experimenta la Luz

La Luz curativa es la más alta frecuencia de la vida. Todos somos energía; es la base de todo y es lo que anima la vida. La energía provoca que una semilla crezca y se convierta en árbol, y que un bebé crezca y se convierta en adulto. Y va reduciéndose a la nada conforme nos hacemos mayores, causándonos el cansancio y el envejecimiento. En su más alta frecuencia, la energía se convierte en Luz pura. Esta es la Luz divina de la creación: la luz blanca que contiene todos los colores del espectro.

Si trabajamos con esta Luz pura podemos incrementar poderosamente la vibración de la energía en nuestro cuerpo y amplificar nuestra esencia vital. Esto lleva a una mayor vitalidad, clarividencia, júbilo y mucho más resplandor. Piensa en el control de volumen de un equipo de música. Puedes aumentar el volumen y escuchar más alto la música; incluso puedes cambiar la configuración del ecualizador para crear ajustes más finos en el tono del sonido. Si puedes hacer eso con las ondas sonoras en un equipo electrónico, ¿por qué no hacer lo mismo con tus propias ondas de energía?

Conecta la Luz a tu alma

La mayoría de la gente se confunde cuando escucha la palabra *alma*. ¿Qué significa? ¿Qué es un alma? Tu alma es Luz, una con *Todo lo que es*. Es única en ti. Imagina una faceta de un diamante reluciente con miles de facetas.

Cuando tu cuerpo tiene una edad biológica y materia física, tu alma está fuera del espacio y de la forma. La mayoría de nosotros estamos tan enganchados a los aspectos físicos y materiales de nosotros mismos y de nuestras vidas que hemos olvidado atender a nuestras almas. Estamos separados de ellas y nuestra alma es una extraña para nosotros. Pero debemos explorar nuestra alma, atenderla y cuidarla. Nuestra alma está aquí para experimentar y aprender qué hace en este mundo, y esa conciencia es mucho más grande que nuestra mente pensante. Explorando sus dimensiones, aclarándola y reforzándola, ahondamos en este viaje de significado, y experimentamos nuestra conexión con la unidad.

Si estás desconectado de tu alma, te sientes perdido, sin un propósito, y como si no tuvieras sitio en este mundo. No puedes sentir el néctar de *Todo lo que es*. El estar exiliado de tu alma trae una profunda desgracia y desesperación que no puedes nombrar. Mucha gente experimenta esto en la vida moderna. La meditación te permite conectar y conversar con tu alma. En definitiva, si meditas de manera cotidiana, es por ello que te sientes más integrado, más lleno de paz, más feliz y presente.

Meditar te ayuda a comprender esta dimensión de ti mismo. Descubres que hay un mundo de Luz no solo a tu alrededor, sino también dentro de ti. Es como encontrar una dimensión que nunca supiste que existía. Cuando meditas descubres que hay un hermoso Templo de Luz dentro de ti. Ahí es donde vive tu alma, inmaculada y a salvo. Este templo contiene muchas cámaras de Luz exquisita, cuevas de cristal llenas de agua fresca y un Jardín sagrado en su centro, donde la Fuente de la Vida rebosa un infinito flujo de energía. Dentro de este jardín se asienta el Árbol de la Vida, alto y fuerte; el núcleo sagrado de tu existencia donde descubres la presencia de la creación pura, creando continuamente los frutos del pensamiento puro y el amor divino. La meditación te guía a este jardín, dejándote fundir con el Árbol de la Vida en un estado de unidad.

A menudo, cuando meditamos, se liberan grandes cantidades de energía negativa. Es como bañarse en una luz curativa maravillosa, sumergirse en una energía divina y adquirir una nueva perspectiva. Mucha gente se ilumina respecto a algo que no podía ver antes. Parejas a punto de divorciarse se dan cuenta del divino propósito de su unión. Un hijo o una hija curan sus propias heridas ayudando a que sus padres también experimenten el desahogo.

Si dejamos que la energía divina corra a través de nuestro cuerpo, nuestra perspectiva cambia dramáticamente. Los traumas y el estrés del pasado son los que nos impiden seguir nuestros sueños y pasiones, en contraposición a lo que nuestra alma quiere, que es aprender, crecer y amar. Casi todo el mundo ha sufrido traumas de algún

tipo, lo que genera un patrón de energía en el cuerpo que contiene un recuerdo profundo de la experiencia negativa. Debido a que forma parte de la naturaleza humana el conectar con esa mala experiencia y revivirla, los traumas se aferran y tienen un poder que anula las vivencias positivas.

A no ser que profundicemos en la energética del trauma y lo liberemos, es como verter agua sobre hormigón: ¡la curación no puede filtrarse! Pero cuando profundizamos lo suficiente y accedemos a las áreas de la mente que controlan y crean nuestro mundo, la Luz penetra en el hormigón a través de las grietas y el trauma se libera sin esfuerzo. No tenemos que revivir nada y después somos libres de ser quienes se supone debemos ser.

En definitiva, cada uno de nosotros tiene todo lo que necesita para vivir en paz. Con nuestras mentes podemos cambiar y transformar los obstáculos que se interpongan en nuestro camino, aun aquellos que parecen insuperables o angustiosos. Solo es cosa de usar las herramientas y la Luz. Todos podemos seguir prosperando, vivir más, amar más y experimentar la intensa presencia de lo divino dentro de nosotros, incluso durante esta época de gran agitación. Este momento llama a la dedicación y a la disciplina; tomándose el tiempo para meditar y conectar con nuestra alma. Pero si nos comprometemos a encender la Luz dentro de nosotros, cosas extraordinariamente bellas nos esperan: a nuestras familias, a nuestras comunidades y a nuestro planeta.

Práctica de iluminación

Los siete pasos para hacer resplandecer tu luz:

1. Identifica la tensión.

Identifica el lugar de tu cuerpo donde sientas tensión, estrés o dolor. Haz esto cerrando los ojos y recorriendo el interior de tu cuerpo. Recuerda que el cuerpo es tu amigo.

2. Recoge la Luz.

Recoge la Luz blanca desde arriba hacia tu corazón, luego hacia tus hombros y después hacia tus manos. Recoge la Luz dorada desde abajo hacia tu corazón, luego hacia tus brazos y después hacia tus manos. Contempla la Luz brillante en tus manos.

3. Lava el cuerpo con Luz.

Comenzando por la parte superior de tu cabeza, frota suavemente hacia abajo tu cara y la parte delantera de tu cuerpo, a los lados de la cabeza y el cuerpo, y por último la parte posterior.

4. Interrogate.

Sitúa tus manos en las partes de tu cuerpo que identificaste como áreas de estrés. Hazte las siguientes preguntas:

- A. ¿Cuál es el mensaje para mí?
- B. ¿Qué es lo que quieres enseñarme? Escucha atentamente.
- C. Vierte la Luz de tus manos en la zona y afirma: Te amo. Te acepto. Pregúntate: ¿qué es mi afirmación curativa?

5. Llama al ángel de la Luz de tu afirmación.

Imagínate abriendo el chakra coronal, en la parte más alta de tu cabeza. Un ángel de Luz descenderá sobre ti, llenándote de curación.

6. Reza una oración de acción de gracias.

Ejemplo: *Amada Presencia de Creación Pura, estoy agradecido por _____, _____, _____ y quiero decir gracias por tu generosa curación de mi mente, cuerpo y espíritu.*

7. Afirma:

Estoy a salvo, estoy completo, estoy protegido.





Acerca de Mike Robinson

Mike Robinson es autor de libros de gran éxito que organiza talleres residenciales o de un día por todo el mundo, en los que desafía a las personas a buscar dentro de sí mismas la solución al sufrimiento de la humanidad. Mike tiene un extenso repertorio de experiencias vitales para utilizar como ejemplos a la hora de enfrentarse a las ilusiones que existen en las relaciones con los demás. Creció en un hospicio plagado de turbulencias y malos tratos. Su pasión por encontrar una solución al sufrimiento humano lo condujo a mirar dentro de sí mismo a través de sus reacciones ante la vida. Esto lo llevó a convertirse en un espejo para los demás, de manera que pudieran ver cómo su condicionamiento interrumpe el flujo del amor.

La mayoría de la gente describe a Mike como un hombre gentil, lleno de gracia, que ha influido profundamente en sus vidas. Para más detalles acerca de Mike:

www.mikerobinson.eu.com

Fluir con el Río de Luz

POR MIKE ROBINSON

*No vivas en el pasado, no sueñes acerca del futuro,
concentra la mente en el momento presente.*

–Buda

¿Qué es lo que dejamos fluir hacia nuestra vida y qué es lo que dejamos fluir hacia afuera? Como el océano, la vida es un movimiento constante de subidas y bajadas, y aun así, con frecuencia tratamos de controlar este mecanismo rechazando lo que parece difícil y forzando las cosas para experimentar más placer. A veces buceamos en este océano sin haber esperado a recibir el equipo adecuado para enfrentarnos a su profundidad, y entonces nos encontramos luchando para no ahogarnos. Sin embargo, si nos hubiésemos tomado un momento para escucharnos profundamente a nosotros mismos y ser conscientes de la situación, esa lucha nunca se hubiera dado.

Esta impaciencia y frustración que tenemos contra el flujo natural de la vida son evidentes en la mayoría de los seres humanos. Por culpa de este mecanismo de rechazar o atraer nuestros deseos, de alcanzar un estado de plenitud, la humanidad ha sufrido durante miles de años. Para responder al grito de la pobreza, el crimen, el hambre, la guerra y la lucha por la supervivencia hemos creado sociedades con sus instituciones, religiones y sistemas. Nada de eso ha funcionado, pues el sufrimiento de la humanidad continúa; así que hace falta que ocurra algo más grande que una reforma. Es necesario que haya una revolución. No una revolución externa de masas contra el gobierno, sino una revolución interna, en la cual veamos llegar a su fin todo aquello que nos ata a las limitaciones de seguir un sistema corrupto. Cada uno de nosotros es esa revolución silenciosa, en la que vemos el sufrimiento dentro de nuestro ser. Ver esto es comprender la causa fundamental de todo sufrimiento. Una vez que la raíz sea revelada sabremos exactamente qué acción tomar. Solo entonces habrá una revolución externa, moviéndose con el flujo natural del mundo.

Escuchar plenamente

Antes de que siquiera empecemos a tomar contacto con el poder de este flujo de la vida o inteligencia, y permitir que se mueva a través de nosotros sin trabas, tenemos que entender cómo fue que se separó de nosotros llevándonos a un estado perpetuo de vida de dolor contra placer. Cuando nacemos, somos recipientes vacíos, inocentes y vulnerables al mundo. Con el tiempo, nos condicionan nuestros padres, nuestros cuidadores y todo el sistema que sustenta la sociedad, la religión y la educación. El núcleo de todo este condicionamiento es la creencia de que debemos convertirnos en algo que no somos, aprendiendo a esforzarnos, a estar cada vez mejor, o alcanzar cierto estado ideal de perfección. Esto está profundamente grabado en nuestras mentes, confiriéndonos una fuente de gran confusión; así, el inocente y vulnerable Yo Verdadero ha sido dejado de lado por no ser lo suficientemente bueno.

Nos comunicamos con los demás a través de los cinco sentidos y traducimos esas sensaciones, visiones, gustos, olores y sonidos utilizando palabras. Al paso del tiempo las palabras se han hecho más y más poderosas. La era de internet, con sus raíces en la comunicación por medio del lenguaje, es un ejemplo de este movimiento. Por lo tanto, las palabras se han convertido en un medio tan poderoso que ya no estamos en contacto con nuestro flujo de sensaciones; en vez de eso, dejamos que palabras del exterior controlen y guíen nuestra vida. Nos hemos convertido en esclavos de las palabras y ya nunca escuchamos el flujo de la inteligencia.

Para construir una relación con este flujo natural de la existencia y dejar que entre en cada aspecto de nuestra vida, necesitamos comprender con toda claridad lo que significa escuchar. Pocas personas se escuchan realmente. Podemos oír lo que otro está diciendo, pero normalmente lo que hacemos es pensar y analizar lo que nosotros vamos a decir cuando él deje de hablar. Por ejemplo, si te describo mi experiencia de ir a un restaurante, mientras te estoy hablando mis palabras disparan tus recuerdos, los cuales forman una respuesta de imágenes y diálogos en tu mente. Entonces el escuchar plenamente se acaba y ya solo oyes y piensas.

La escucha focalizada requiere que estés atento a todo tu ser en ese momento. Todo tu ser como ser humano consta de los cinco sentidos, de manera que eres capaz de sentir cualquier tensión en el cuerpo, observar a la persona y estar absolutamente atento. Interiormente, serás consciente de las reacciones de tu mente y verás cómo tus pensamientos se mueven desde la parte posterior de tu mente hacia la parte delantera y luego desaparecen. Todo esto requiere cierto nivel de autoabandono; escuchar plenamente sin un plan. Tener toda tu energía presente en el momento es estar en este flujo de vitalidad, dejando que se mueva a través de ti sin frenarlo con la mente, la cual pretende llenar este momento con el pasado. Este es un acto de amor, pues sientes que no hay ninguna barrera entre tú y quien habla. No te resistas, simplemente escucha, y entonces la separación llega a su fin.

Ver plenamente

Cuando vemos algo, lo vemos con fijación en el pasado, de manera que no vemos el objeto tal como es. Por ejemplo, contemplamos un hermoso amanecer, pero en vez de estar plenamente en el momento de novedad de ese amanecer, donde reside su vitalidad, pensamos en el amanecer que vimos ayer o en uno que recordamos como espectacular y comparamos ambos. Entonces nos habremos ido del momento por pensar en las diferencias y formándonos un juicio acerca de una existencia mejor que otra.

Hacemos esto con todo. Comparamos nuestros hijos, nuestras casas, la decoración, la ropa, y nos sentimos decepcionados si se nos muestra que somos inferiores a aquello con lo que estamos comparando. Al mismo tiempo, también nos sentimos secretamente satisfechos si consideramos que nuestro Yo es mejor. No sabemos cómo observar algo en realidad sin que esta comparación con el pasado tenga lugar en nuestra mente, así que podemos mirar, pero en realidad no vemos.

Ver plenamente requiere que dejemos que el pasado se marche con todas sus etiquetas, descripciones, preferencias, gustos, disgustos y en vez de eso simplemente mirar. Por ejemplo, cuando miramos un pájaro, la mente reconoce instantáneamente la imagen y lo etiqueta como un «petirrojo» y de esa palabra se extraen todos los atributos conocidos de los petirrojos, de forma que ya no ves el pájaro, ves el pasado, que está ahora entre tú y el pájaro. Ver realmente sin el pasado significa no quedar enganchado en tu cadena de pensamientos, sino volver a observar. Igual que cuando escuchas, hay una inmensa vitalidad presente si observas sin llenar el espacio que hay entre tú y aquello que observaste en el pasado. Entonces la separación entre tú y el pájaro se desvanece.

Si escuchamos y vemos de esta manera, también podemos hacer lo mismo con los sentidos del tacto, del gusto y del olfato. Procura estar con los cinco sentidos sin que el pasado se infiltre en el momento. Ahí es donde reside el flujo de la vida, en este agudo sentido del momento, y una vez que lo sientas y permitas que entre dentro de tu ser, la vida nunca volverá a ser igual.

El deseo es una barrera para sentir el momento

Una de las principales causas del caos que existe en este hermoso planeta es nuestra confusión acerca de cómo es el mecanismo del deseo. Este sentimiento de querer estar satisfechos y seguros es la fuerza conductora que subyace al deseo, aunque es esto mismo lo que nos trae el sufrimiento. Por ejemplo, vemos un radiante Ferrari rojo y nos maravillamos con su belleza. De inmediato queremos tener uno, y tenemos visiones de nosotros mismos conduciéndolo y de lo que la gente diría. Nuestra autoestima se crece y nos sentimos satisfechos de poseer un auto tan prestigioso. Nos alejamos del coche y decidimos que tener uno es una meta que debe ser alcanzada, así que empezamos a esforzarnos; trabajamos más horas y ya no prestamos atención a los árboles, a las flores o al cielo. Tenemos una meta y nos sentimos satisfechos con tan solo alcanzar ese placer final. Cuando conseguimos el auto nos sentimos satisfechos por un tiempo, hasta que la siguiente cosa que hemos de conseguir se presenta ante nosotros, de manera que nunca nos sentimos plenamente satisfechos.

Por lo general deseamos cosas que nos proporcionan placer y no dolor, entonces estamos constantemente esforzándonos por conseguir placer mientras rechazamos cualquier dolor. Ambas cosas tienen una relación simbiótica, de forma que ahí donde haya placer, el dolor le seguirá. Detrás de cualquier deseo hay miedo; quizá el miedo a no tener lo suficiente o a no ser lo suficiente, así que estamos habituados a buscar una vida mejor, que incluya también una mejor vida después de la muerte o una mejor próxima vida. Siempre nos estamos yendo del momento a la siguiente cosa que hay en nuestra lista mental, y continuamente queremos cambiar las cosas de manera que sean mejores y más avanzadas.

Mira tu vida y cómo es ahora. Reaccionarás en seguida y verás cosas que te gustan, y cosas que no te gustan y querrías cambiarlas. Mira de nuevo rindiéndote por completo y aceptando que todo lo que hay en tu vida es como tiene que ser. Ahora miras sin que tu mente se esté moviendo para cambiar algo (hay algo que sientes cuando miras algo que no te gusta, así que observa y quédate con esa sensación). Observar de esta forma nos permite tener claridad mental y nos hace conscientes de los deseos insatisfechos, y de los duros juicios que hacemos en contra de nosotros mismos y de nuestras vidas. Quizá lo dejaste entrar en tu vida a través del deseo de sentirte seguro o quizá se abrió camino en momentos de grandes dificultades, y no te puedas librar de él. La lucha por escapar es lo que verdaderamente necesitas sentir y dejar ir, porque esto es lo que te mantiene esforzándote por alcanzar tierra firme.

El estado natural del flujo de la inteligencia, con su habilidad para apoyarte y mostrarte cuáles son las acciones correctas que has de llevar a cabo, no puede entrar en tu vida si ésta ya está llena de deseo. Hemos abrazado al deseo, con su constante lucha por conseguir logros, metas y autocomplacencia, en lugar de inocencia, vulnerabilidad y vitalidad. Cuando no hay lucha para llegar a ser algo o estar en otro lugar, y no hay un

intento de manipular el universo ni de escapar de él, la quietud acontece y el universo puede moverse a través de nosotros.

Al ego, o a nuestra personalidad, formada por medio del condicionamiento, le costará mucho trabajo dejar que se vaya el deseo y su impulso de controlar nuestra vida. Los mecanismos de defensa de nuestra personalidad, como nuestras reacciones, pensamientos y sensaciones del pasado creen que saben lo que es mejor. El condicionamiento de lo que es bueno y de lo que es malo está grabado profundamente en nuestra psique a lo largo de generaciones de tradiciones y expectativas. Cuando dejas de seguir los dictados del deseo y ya no hay que llegar a ser, ni nada por lo que luchar, a los ojos de la sociedad no serás *nadie*. Esta es la revolución silenciosa, dejar que la vida cree a través de ti.

Dejar que la vida instaure el orden

Si contemplas un árbol puedes ver cómo sus raíces se hunden en la tierra y a partir de ellas se forma el tronco, las ramas y finalmente las hojas. La fuerza está en la base, que da soporte a la parte superior y lleva la vida a los frágiles brotes. Si echamos un vistazo a la sociedad podemos observar cómo este proceso natural de la vida se ha invertido. De hecho, el árbol está bocabajo. Aquellos que son débiles y luchan en la pobreza sostienen al resto y según aumenta el peso del árbol, aquellos que no pueden soportar la distorsión, los que toman del sistema pero no pueden dar, son condenados al ostracismo. Esta forma de vivir está completamente trastornada y fuera del flujo natural de la vida.

Todo el árbol bocabajo se alimenta de deseo y de la lucha por conseguir algo, ya sea fama, riqueza, poder, éxito o autosatisfacción. No podemos seguir mucho tiempo con esta forma de vivir, ni con el maltrato y la separación que existen entre los seres humanos. Hace falta que cada individuo inspeccione de cerca su propia vida y vea cómo se produce este fenómeno en su propio mundo mental. No estamos separados del problema del mundo, nosotros *somos* el problema del mundo. Aumentamos su caos con nuestros pensamientos, palabras y acciones.

¿Cómo podemos darle la vuelta a este árbol y actuar como una humanidad unida, un ser humano total? Hemos visto cómo la mente siempre está pensando y llena el momento con el pasado, de modo que no hay espacio para que la vida penetre en nuestro ser. Esta vida tiene una inteligencia propia y las acciones que nacen de esa inteligencia son seguridad y satisfacción, aunque no nos atrevemos a abrazarla y dejar que entre en nosotros porque nos da miedo. Nos da miedo porque es lo desconocido y creemos que no hay seguridad en lo desconocido, así que huimos de ella y la evitamos. Esto es lo que causa el trastorno, el miedo esencial a estar solo, de no tener nada por lo cual luchar y de no ser nadie. Solo cuando hemos dejado completamente de lado el deseo, entramos en ese vacío de soledad total donde admitimos ante nosotros mismos que en realidad no sabemos nada. No sabemos quiénes somos, cuál es el propósito de nuestra vida o si hay vida después de la muerte.

Desde este punto de admitir que no sabemos cómo vivir la vida, podemos empezar a descubrir. Escuchar plenamente, ver y ser agudamente conscientes del momento, lo cual es también el cese del deseo en su lucha por obtener, es la puerta que permite a esta inteligencia en su completo orden vivir a través de nosotros. Nadie puede hacer esto por nosotros. Tiene que ser cada individuo el que cambie su interior y aprenda el funcionamiento de sí mismo. No habrá una autoridad del exterior que nos diga qué debemos hacer. Las instrucciones solo pueden ser recibidas mediante la escucha interior, para que lo desconocido comunique la acción y traiga orden a la humanidad y a la naturaleza.

Nadie puede darnos autoconocimiento. Hemos sido condicionados, y este condicionamiento es una mentira que hemos transmitido de generación en generación

durante miles de años. Nosotros somos aquello que hemos estado buscando; sin embargo, creemos que estamos separados de ello, y esta creencia ha fragmentado a la raza humana. Esta revolución interior parecerá radical para los demás, pero no hay otra alternativa, ni el futuro nos liberará de las vendas que nos ciegan haciéndonos sufrir, porque el futuro es ahora, en este momento. La autoobservación, sin el deseo de cambiar para ser otra cosa, es el verdadero cambio que permitirá a la vida crear orden.

Permitir que la verdad se revele

Los mayores temores que tenemos es decir la verdad y vivir honestamente. Desde muy pequeños nos enseñan a mentir, y a lo largo de nuestra vida seguimos en esta misma vía de ocultar la verdad y las imperfecciones que creemos tener, con mentiras. Ya no confiamos los unos en los otros o en nosotros mismos porque, ya sea consciente o inconscientemente, sabemos que estamos mintiendo y pensamos que todos los que nos rodean también mienten.

Si fueses a entrar en una habitación llena de desconocidos te sentirías expuesto y vulnerable a ser juzgado, por ello presentamos una imagen al mundo y, al proyectarla, la gente nos juzga de acuerdo con esa imagen. Cada persona de la habitación hace lo mismo y nadie está siendo auténtico, debido a que la imagen es una mentira y la verdad no se expresa.

Tenemos muchas imágenes que utilizamos dependiendo de con quién estemos. No estamos en contacto con nuestro verdadero Yo, con la verdad, porque nos da miedo. Si te preguntaras a ti mismo por qué no dices la verdad, podrías responder que tienes miedo a ser rechazado porque no les gustas a los demás o porque no te quieren, de tal modo que mentimos para obtener cierta forma de afecto de los demás; pero, ¿ese afecto es amor, o solo es una reacción de dar y recibir placer?

Si fueras honesto con todo y con todas las personas a lo largo de tu vida, incluyéndote a ti mismo, ¿qué pasaría? solo si eres consciente de la mentira en que has estado viviendo puedes llevar a cabo la acción necesaria para vivir diciendo la verdad, y el primer paso para alejarse de la mentira es decir lo que pasa en cada momento. Y lo que es más importante: el ser honesto contigo mismo por medio de la conciencia de aquello que sientes, ves y piensas. También ha de observarse cualquier vacilación en la expresión de la verdad. Una vez que eres honesto, la mentira será mostrada, viene en forma de juicios y opiniones. Tu condicionamiento se revela y la verdad se vuelve clara cuando eres plenamente consciente de la mentira.

La mayor parte de la humanidad está esperando una estrella brillante que la salve, que la saque del sufrimiento y del caos. Algunos esperan un nuevo milenio, una alineación planetaria, o el fin del mundo. Todo eso es buscar en lo externo la solución para el caos, de manera que se produzca un cambio en este planeta. Solo tú puedes llevar a cabo la acción necesaria para transformar nuestro mundo. No puedes depender de otros, puesto que ellos también están condicionados y confundidos. La desconfianza que tenemos en nosotros y en los demás, así como el miedo a decir la verdad, son la causa principal de la división entre los seres humanos.

Libertad en acción

Al principio de este capítulo nos preguntábamos qué dejamos fluir hacia nuestra vida y qué dejamos que fluya hacia el exterior. Hemos visto que la mayor parte de lo que hacemos viene de nuestro condicionamiento. En el momento presente, el pasado fluye hacia el futuro, de modo que toda nuestra vida es una continuación del pasado. No hay espacio para algo nuevo.

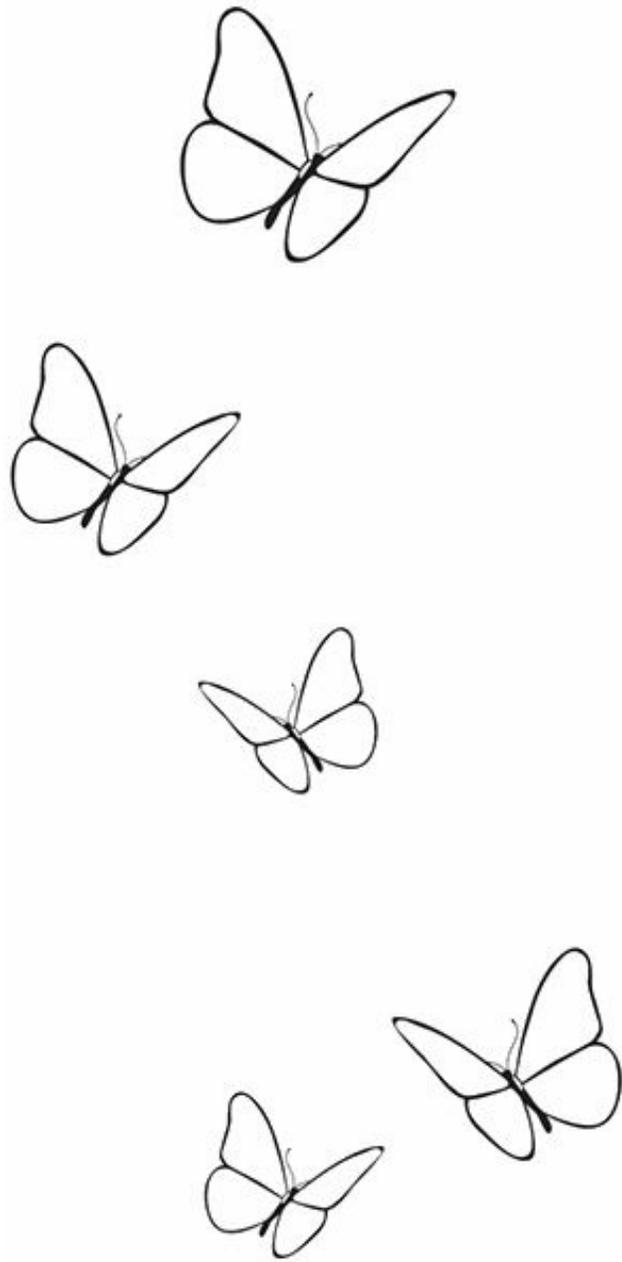
No podemos cambiar el pasado. Si hay alguna cosa como Dios, ni siquiera Él o Ella puede cambiarlo, así que, ¿qué vamos a hacer? solo existe este momento, y para permitir que sea revelado y te dirija, hay que dejar ir el pasado. La ira, la envidia o la culpa solo harán que vivas la vida desde el pasado. El perdón ocurre cuando el pasado puede verse sin ningún juicio, sin querer cambiarlo o justificarlo. Este acto de observación completa hará que emerja cualquier sentimiento, y una vez se experimente, la paz podrá entrar. No estamos aquí para ser violentos físicamente, mentalmente o de cualquier otra forma. Cuando miramos al espejo nos juzgamos a nosotros mismos, lo que nos gusta o nos disgusta. Eso es también un acto de violencia contra el Yo, porque estos juicios expresan el deseo de cambiar aquello que no nos gusta, y entonces comienza el sufrimiento. El mundo del pensamiento es responsable de toda la locura que vemos por todo el planeta.

La gran pregunta ha de ser: *¿Tienes pasión por liberarte?* La libertad empieza con la escucha, la observación, la quietud, la confianza y decir la verdad. Todas estas cosas permiten que tu verdadero Yo, la suma total de la energía de toda tu vida, la verdadera fuente de amor, se mueva a través de ti. Y al lograr esto, te permitirás a ti mismo vivir en la Luz. Cuando estamos atrapados en el pasado nos convertimos en un charco de agua estancada. Cuando liberamos el pasado fluimos con el Río de Luz.

Práctica de luminación

Tómate un momento para volver a la naturaleza y contemplarla. Mira un árbol, una flor, o un pájaro sin tener pretensión alguna, y hazte consciente de tus pensamientos y sensaciones. Observa cómo tus pensamientos saltan hacia suposiciones o conocimiento del pasado, seguido de cerca por tus sensaciones. Cuando la mente esté activa de esta manera, nota cómo tu cuerpo se pone tenso y cómo tu energía sube hacia tus pulmones. Respira profundamente, relájate y échate hacia atrás para observar sin quedarte atrapado en el torrente de tus pensamientos. Una vez que te des cuenta de cómo el pasado se mueve en el presente a través de los sentidos, mira a tu pareja, a tus hijos, a tus amigos, y contempla cómo se da el mismo proceso. ¿Puedes observarlos sin que el pasado se infiltre en el momento? La comprensión que viene de la observación es un nuevo descubrimiento de momento a momento.

El pasado es otro país y tú ya no vives ahí. El futuro está determinado por cada momento, y dejándote a ti mismo ser (que también es rendirse), cada momento se llena de vitalidad y el poder del amor.





Acerca de Marci Shimoff

Marci Shimoff es autora número uno en las listas de ventas del *New York Times*, célebre líder transformacional y una de las principales expertas de Estados Unidos en felicidad, éxito y amor incondicional. Es autora de *Love for No Reason* (Amar sin ningún motivo) y *Happy for No Reason* (Feliz sin ningún motivo), ambos *bestsellers* han sido traducidos a treinta y un idiomas.

Marci es el rostro femenino del mayor fenómeno de la historia de los libros de autoayuda, la serie *Caldo de pollo para el alma*, cuyos títulos han sido todo un éxito. Marci también es una de las protagonistas del libro y la película de impacto internacional *El secreto*.

Presidenta y cofundadora del Esteem Group (Grupo de autoestima), Marci imparte discursos y seminarios sobre autoestima, fortalecimiento personal y optimización de la eficacia para empresas, profesionales, organizaciones sin ánimo de lucro y asociaciones de mujeres. Para más información acerca de Marci:

www.happyfornoreason.com

La felicidad: nuestra verdadera forma de ser

POR MARCI SHIMOFF

La felicidad por algún motivo es solo otra forma de miseria.
–Los Upanishads

Dondequiera que miremos, son claros los signos de que el mundo está experimentando una gran sacudida. Esto resulta extremadamente espeluznante para mucha gente, pero a pesar de la oscura nube de temor que en estos momentos ensombrece al planeta, creo que esto tiene su lado positivo. Todos nosotros estamos siendo forzados a preguntarnos: *¿Qué necesito verdaderamente para ser feliz?*

He pasado mucho tiempo de mi vida pensando en esa pregunta. Cuando era adolescente comencé una búsqueda personal y después profesional para encontrar la felicidad, que duró más de treinta y cinco años. Durante ese tiempo asistí a todos los seminarios transformacionales que puedan imaginarse. Durante años estudié y enseñé los principios del éxito. Los apliqué a mi propia vida y me gané una buena cantidad de éxito. Tenía un montón de razones para ser feliz: era autora número uno en las listas de ventas del *New York Times*, había recibido un reconocimiento nacional como conferenciante inspiracional e influí en la vida de millones de personas. Me era muy familiar el «ser feliz por...» El problema fue que ello no me trajo la felicidad que yo quería.

Mirando por ahí vi que las personas más felices que conocía no eran las más famosas o las que más éxito tenían. Algunas estaban casadas, otras solteras. Algunas tenían mucho dinero y otras no tenían ni un centavo. Algunas de ellas incluso tenían problemas de salud. Desde este punto de vista, parecía no tener sentido lo que hace feliz a la gente. Entonces emergió la obvia pregunta: ¿puede una persona ser feliz sin ningún motivo?

El *continuum* de la felicidad

En el transcurso de la redacción de mi libro, *Happy for No Reason* (Feliz sin ningún motivo), me pasé años realizando entrevistas a un montón de expertos y a gente feliz por todo el mundo. Esto fue lo que descubrí:

INFELIZ:

Todos sabemos lo que significa: ansiedad, fatiga, sentirse triste o tener un estado de ánimo bajo. Esto no es lo mismo que una depresión clínica, la cual interfiere drásticamente con tu capacidad para llevar una vida normal y para cuyo tratamiento es necesaria la ayuda profesional.

FELIZ POR UN MAL MOTIVO:

Cuando la gente es infeliz frecuentemente intenta sentirse mejor incurriendo en ciertas adicciones o llevando a cabo ciertas conductas que pueden sentar bien en el momento, pero que al final resultan perjudiciales: drogas, alcohol, sexo excesivo, terapia de consumo, juego compulsivo, sobrealimentación, ver demasiada televisión... Solo por mencionar unas cuantas. Esta clase de felicidad apenas es algo de felicidad. Solo es una forma temporal de sedar nuestra infelicidad o de escapar de ella a través de fugaces experiencias de placer.

FELIZ POR UN BUEN MOTIVO:

Lo que la gente entiende normalmente por felicidad: tener buenas relaciones, éxito en nuestras carreras, seguridad económica, o saber emplear nuestros talentos o fortalezas. Es placer derivado de tener en nuestras vidas las cosas saludables que queremos.

Estar *feliz por un buen motivo* depende de las condiciones externas de nuestras vidas; si estas condiciones cambian o se pierden, generalmente nuestra felicidad también se pierde. Aquí es donde me di cuenta de que hay un nivel más en el *continuum* de la felicidad: *feliz sin ningún motivo*.

FELIZ SIN NINGÚN MOTIVO:

Es la verdadera felicidad: un estado neuropsicológico de paz y bienestar que no depende de las circunstancias externas.

Estar *feliz sin ningún motivo* no significa tener una sonrisa de oreja a oreja las veinticuatro horas del día o experimentar un subidón artificial. La *felicidad sin ningún motivo* no es una emoción. De hecho, cuando estás *feliz sin ningún motivo* puedes experimentar cualquier emoción (tristeza, miedo, ira o dolor incluidos), pero aun con un estado subyacente de paz y bienestar. La *felicidad sin ningún motivo* es un estado del que se ha hablado en prácticamente todas las tradiciones religiosas y espirituales a lo largo de la historia. El concepto es universal. En el budismo se llama júbilo sin causa, en el cristianismo es el reino celestial interior y en el judaísmo se llama *ashrei* (un sentido interior de santidad y salud), en el islam se llama *falah* (felicidad y bienestar) y en el hinduismo se llama *ananda* o bendición pura.

Me he dado cuenta de que este concepto es reconocido en todo el mundo. No importa dónde vaya, cuando la gente oye la expresión *felicidad sin ningún motivo*, algo se mueve en su interior. Parece que sabemos de forma intuitiva que nuestra esencia interior es la felicidad. La mayoría de nosotros nos concentramos en estar *felices por un buen motivo*, juntando todas las experiencias positivas posibles como si fueran cuentas en un collar, para crear una vida feliz. Tenemos que emplear mucho tiempo y energía tratando de encontrar las cuentas adecuadas de manera que podamos tener un *collar feliz*.

Estar *feliz sin ningún motivo*, en la metáfora del collar, es como tener una cadena feliz. No importa qué cuentas insertemos en ella (buenas, malas o indiferentes), nuestra experiencia interior, que es la cadena que atraviesa todas las experiencias, es feliz, y crea una vida feliz.

Practica los hábitos de la felicidad

Entonces, ¿por qué no experimentamos más felicidad en nuestras vidas? La respuesta es sorprendentemente simple. Los psicólogos dicen que al menos el noventa por ciento de nuestro comportamiento está conformado por nuestros hábitos. La gente feliz no tiene poderes especiales, un corazón extra o una visión de rayos X, solo tiene diferentes hábitos. Por lo tanto, para ser más feliz hay que prestar más atención a nuestros hábitos. Algunos videos o terapias te dirán que lo único que tienes que hacer es decidir ser feliz. Dicen que basta con hacer que tu mente esté feliz para ser feliz. Yo no estoy de acuerdo. No es tan sencillo decidir ser feliz, más de lo que puedes decidir estar en forma o ser un virtuoso del piano y esperar una maestría instantánea. Sin embargo, sí que puedes decidir dar los pasos necesarios, como hacer ejercicio o tomar clases de piano, pues si practicas esas habilidades puedes mejorar tu figura o dar recitales. Del mismo modo, puedes llegar a ser *feliz sin ningún motivo* a través de la práctica de los hábitos de la gente feliz.

Todos tus pensamientos y conductas habituales del pasado han creado rutas neuronales específicas en el cableado de tu cerebro, como surcos en un disco de vinilo. Cuando pensamos o nos comportamos de cierta manera una y otra vez, la ruta neuronal se fortalece y el surco se hace más profundo, de la misma forma que una travesía por el campo se convierte en camino. La gente infeliz tiende a tener más rutas neuronales negativas. ¡Por eso no puedes simplemente ignorar la realidad de tus interconexiones cerebrales y decidir ser feliz! Para aumentar tu nivel de felicidad, has de crear nuevos surcos.

Los científicos solían pensar que cuando una persona alcanzaba la edad adulta, la información almacenada en el cerebro estaba como grabada en piedra y que no se podía hacer mucho para cambiarlo. Pero nuevas investigaciones han revelado una emocionante información acerca de la plasticidad cerebral: cuando piensas, sientes y actúas de diferente manera, el cerebro cambia y de hecho se cambian las interconexiones cerebrales. No estás condenado a tener las mismas rutas neuronales durante toda tu vida. El eminente neurocientífico, doctor Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, dice: *Basándonos en lo que sabemos acerca de la plasticidad cerebral, podemos pensar que cosas como la felicidad o la compasión no son distintas a otras habilidades que pueden aprenderse, como tocar un instrumento musical o jugar al tenis... Es posible entrenar nuestros cerebros para ser felices.* Dicho de otra manera, cada uno de nosotros tiene una medida de ajuste de felicidad que determina nuestro nivel de felicidad. No importa lo que ocurra, ya sea que nos toque la lotería o tengamos que enfrentarnos a un grave accidente, la mayoría de la gente acaba volviendo a su nivel de felicidad original. Igual que la medida para el peso, que fluctúa en torno a cierta cantidad, la medida de felicidad se mantendrá a no ser que hagas un esfuerzo coordinado para cambiarlo.

La buena noticia es que puedes aumentar tu estado de felicidad. Del mismo modo que puedes subir el termostato para estar cómodo en un día frío, tienes el poder para

reprogramar tu estado de felicidad a un nivel más alto de paz y bienestar.

El secreto radica en la práctica de los hábitos de la felicidad. Aquí hay diez poderosos hábitos de felicidad que puedes adoptar en tu vida:

1. **Conduce tu mente hacia la alegría.** ¿Te has dado cuenta de que tu cerebro tiende a registrar los eventos negativos de tu vida más que los positivos? Dale la vuelta a eso, aprende a saborear conscientemente las experiencias positivas cuando éstas sucedan: el sol sobre tu piel, el sabor de tu comida favorita, una sonrisa o una palabra amable de un compañero de trabajo o de un amigo. ¡Déjate sumergir en las buenas sensaciones!
2. **Aligera tu peso.** Para convertir en un hábito el dejar ir las preocupaciones y los pensamientos negativos, empieza por dejar ir las cosas materiales. La antropóloga cultural Ángeles Arrien recomienda regalar o tirar veintisiete cosas al día durante nueve días. Esta práctica que parece simple, aunque no lo es tanto, te ayudará a romper esos lazos que ya no te valen para nada.
3. **Deja descansar a tu felicidad.** Una forma segura para aumentar tu nivel de felicidad es ir a la cama a las 10 de la noche durante tres noches seguidas. Verás que el mundo es un lugar diferente cuando estás descansado y fresco.
4. **Conviértete en un paranoico invertido.** Elige pensar que éste es un universo amable, un universo que está aquí para ayudarte en vez de para vengarse de ti. Cuando te encuentres enfrentándote a una situación desafiante pregúntate a ti mismo: *Si esto estuviera ocurriendo por un elevado propósito, ¿cuál sería?*
5. **Júntate con aquellos que son felices.** ¡Un estudio tras otro demuestra que la felicidad es contagiosa! Pasa tanto tiempo como puedas con gente que te dé su apoyo y que sea optimista para amplificar esas cualidades en tu propia vida.
6. **No te creas todo lo que pienses.** Interrumpe la espiral de preocupación y ansiedad cuestionándote tus pensamientos negativos. Solo porque pienses algo, no significa que ese algo sea verdad.
7. **Busca el silencio.** La oración, la meditación y estar en la naturaleza se han considerado desde hace mucho tiempo como caminos para acceder a un lugar de profunda paz y fuerza interior.
8. **Mueve tu cuerpo.** Todos los expertos están de acuerdo en que alguna forma de ejercicio es esencial para mantener un bienestar óptimo. La próxima vez que empieces a sentirte melancólico, haz que tu sangre se mueva más rápido, aunque solo sea levantarte y andar de un lado a otro mientras hablas por teléfono o estacionas el auto un poco más lejos de tu destino y caminas el resto.

9. **Que la gratitud sea tu cimiento.** La investigación muestra que pensar en cosas por las que estás agradecido en la vida, definitivamente aumenta tu nivel de felicidad. Escribirlas es incluso más poderoso. Así que empieza un diario de gratitud hoy mismo.
 10. **Desea el bien a los demás.** Trata de transmitir amor a la gente: a tus amigos y familia, así como a los extraños con quienes te cruces en la calle. Tu propio corazón se llenará en el proceso.
-

Práctica de iluminación

1. desde hoy, empieza a registrar de manera más profunda tus experiencias de felicidad buscándolas conscientemente. Haz que sea un juego que juegas contigo mismo. Ten la intención de darte cuenta de todo lo bueno que te ocurra: cualquier cosa que veas, sientas, degustes, escuches o huelas, que te traiga alegría: una victoria, un avance o una expresión de tu creatividad; la lista sigue y sigue.

Esta intención dispara el sistema de activación reticular (SAR), un grupo de células en la base del troncoencéfalo responsable de clasificar la enorme cantidad de información entrante, y de atraer tu atención hacia cualquier cosa importante. ¿alguna vez has comprado un coche y de repente empiezas a ver la misma marca por todas partes? Ese es el SAR en funcionamiento. Ahora puedes utilizarlo para ser más feliz. Cuando decides fijarte en lo positivo, tu SAR se asegura de que sea eso lo que veas.

2. Uno de los hábitos más difundidos entre la gente feliz es creer que el universo la apoya, que éste es un universo amable. Cuando parece que las cosas no van por su camino, buscan la lección que ello les enseña y un regalo en esa situación. En otras palabras, creen que existe un propósito más elevado que las apoya en su triunfo final.

Practicar este único hábito ha hecho una gran diferencia en mi propia vida. Inténtalo por ti mismo: la próxima vez que te enfrentes a un desafío, tómate un momento para reflexionar en silencio, pregúntate a ti mismo: *Si esto estuviera ocurriendo por un propósito más elevado, ¿cuál sería?* Estoy segura de que sea cual sea la respuesta que descubras, será reveladora, y lo que es más importante, empezarás a entrar en un estado de paz interior y bienestar de manera cotidiana.



Los beneficios de la felicidad

Mientras que el éxito no es la clave para la felicidad, la felicidad es la clave del éxito. La gente feliz tiene de manera natural más oportunidades, mejor salud, amistades más profundas y más clientes.

Pero estos beneficios son solo la cereza del pastel, porque estar feliz es la recompensa misma. Cuando estás *feliz sin ningún motivo*, no es que tu vida parezca siempre perfecta, es solo que, parezca lo que parezca, tú aun serás feliz. Ser feliz crea una maravillosa sensación de despreocupación interior, lo que libera la tensión y te permite brillar con todo tu potencial.





Acerca de Terry Tillman

Terry Tillman ha organizado seminarios de compromiso, inspiración, cambio de vida, desarrollo personal y liderazgo desde 1977. Ha trabajado en noventa y cuatro países para ayudar a las personas a encontrar el propósito de sus vidas y conectar con su verdadero Yo.

A menudo Terry se llama a sí mismo *hombre de negocios recuperado*. Siendo un adicto al trabajo de tipo A, le dio la vuelta a su vida después de ser introducido en la educación transformacional. Ocurrió un cambio más dramático cuando sufrió un accidente y los médicos le dijeron que no volvería a caminar. Nueve meses más tarde, Terry les probó que se equivocaban y al día de hoy tiene mejor salud que nunca.

Actualmente Terry trabaja con un selecto número de empresas e individuos que buscan resultados de excelencia, e imparte clases de desarrollo personal en tierras vírgenes de Idaho y la Patagonia. Su libro sobre la paz, *The Writings on the Wall* (Las escrituras en el muro), fue un *bestseller* internacional. Su próximo libro, *The Call*TM (La llamada) pronto estará disponible.

Para más detalles acerca de Terry:
[**www.227company.com**](http://www.227company.com)

Ponte en contacto con tu verdadero Yo

POR TERRY TILLMAN

*Esto por encima de todo: sé sincero contigo mismo,
y de ello seguirá, como la noche al día,
que no podrás ser falso con nadie.*
–Shakespeare

A menudo me preguntan cómo puedo subir a un escenario y ponerme frente a audiencias de hasta quince mil personas sin saber qué voy a decir. Este método solo funciona cuando estoy en contacto con mi verdadero Yo. Mi cerebro (la parte de mí que quiere controlar y organizar y estar segura de no cometer un error) solía volverse loco con este concepto. Pero conectarme con el verdadero Yo me da acceso a información y conocimiento que está mucho más allá de lo que nunca he aprendido en un libro, o de la limitada cantidad de información almacenada en mi memoria.

Ahora mismo estoy en una gran habitación con un montón de espacio y unos techos realmente altos. Estoy juntando mis manos como si sostuviera una pelota de beisbol. La cantidad de aire aquí en mis manos es la misma que el aire en toda la habitación, pero no es todo el aire de la habitación; es parte de él, conectada a él y de la misma esencia. Es holográfico, lo que significa que el todo está en cada parte. Pienso en mi verdadero Yo de la misma manera, por lo tanto sé que si puedo entrar en él tendré acceso a toda la información que necesito.

¿Quién soy realmente?

La mayoría de la gente en cierto momento de introspección de su vida se hace la pregunta existencial: *¿Quién soy y por qué estoy aquí?* Se dan cuenta de forma súbita que debe haber más en la vida aparte de trabajar cada día, pagar las facturas y un mes de vacaciones al año. Mientras vive su vida día a día, la mayoría de la gente se identifica con su cuerpo, su mente y sus emociones, pero esto no es lo que en realidad son. Me llamo a mí mismo un adicto al trabajo (aunque ya recuperado) porque en cierto momento poseía y dirigía seis negocios, y en tanto externamente lo hacía bien, interiormente me sentía infeliz, sin rumbo y en bancarrota. No estaba operando desde mi verdadero Yo.

El verdadero Yo está en el mundo invisible, en el noventa por ciento que no podemos ver. La mayoría de la gente ve algo sólido y piensa que es real, mientras que eso solo es una pequeña fracción de la verdadera realidad. Las elecciones de las que disponemos en ese diez por ciento que podemos ver, son muy limitadas en comparación con las posibilidades infinitas disponibles en el otro noventa por ciento. Con esto en mente, hago cuanto puedo para que mi verdadero Yo me guíe, y al hacerlo la vida funciona de forma fantástica. Es mágica, maravillosa, increíble, fácil, fluye. Está llena de amor y amabilidad y alegría y risa y compasión. Sin embargo, cuando no vivo desde mi verdadero Yo, me enfrento a toda la esclavitud, la escoria y el aburrimiento de este mundo.

Muchas personas han accedido a su verdadero Yo en algún momento, pero no creían que tuvieran nada que hacer con ello. No sé de nadie que viva desde su verdadero Yo el cien por cien del tiempo, pero sé que si establecemos eso como nuestra dirección e intención, podemos vivir ahí con más frecuencia y durante periodos más largos. Y cuando lo hacemos, nuestra experiencia y nuestro entorno crecen más y más. Una forma de hacer esto es estar dispuesto a ver las cosas de manera diferente.

Práctica de iluminación

Sitúa tu dedo índice encima de tu cabeza apuntando hacia arriba y gíralo en el sentido de las agujas del reloj, mirando hacia él. Sigue girándolo en la misma dirección y tráelo a la altura de tus ojos. Ahora muévelo bajo el nivel de los ojos de forma que lo mires desde arriba. ¿En qué dirección está girando, en el sentido de las agujas del reloj o en el contrario? ¿Cuál es el sentido adecuado? ambos lo son. La respuesta correcta depende de tu punto de vista.

Todo desacuerdo entre dos personas se da por diferir en el punto de vista, también llamado opinión, ¿y quién tiene razón? bueno, tener razón significa que lo que digo tiene consistencia con mi creencia o con mi punto de vista. Las creencias no son necesariamente verdad, y hay muchos puntos de vista. Por lo tanto, si expandes el contexto de modo que incluya el sentido de las agujas del reloj y el contrario, tendrás más opiniones, las cuales te pueden llevar a más elecciones eficaces. Te volverás más compasivo, más comprensivo, más sabio y tu vida mejorará en gran medida. El falso Yo solo ve en el sentido de las agujas del reloj, o solo ve en el sentido contrario, mientras que el verdadero Yo es capaz de ver de infinitas maneras.

Positivo y negativo

El verdadero Yo también se conoce como el corazón, la esencia, o el alma; la parte de nosotros que simplemente sabe. Luego está la mente, las emociones, el cuerpo y la inconciencia, que es donde la mayoría de la gente vive su vida diaria porque la ve como realidad. Yo le llamo a eso el nivel negativo o nivel inferior, pero esto no quiere decir que sea malo. Es como los polos de una batería, el positivo y el negativo, ambos son necesarios para que ésta funcione.

Quizás hayas oído esta pregunta: *¿Eres un cuerpo con alma o un alma con cuerpo?* La respuesta es: *Soy un alma con un cuerpo*, o un espíritu pasando por una experiencia humana. El alma, a diferencia del cuerpo, no desaparece, decae o se corrompe, como sucede con todo lo material. Lo invisible, el alma, es inmortal y no tiene fin.

La primera vez que estuve con una persona en el momento de su muerte dije: «¡Vaya!, él (o ella) estaba aquí y ahora ya no está». Entonces, ¿quién o qué es «él o ella»? Para mí era innegable y evidente. Ese él o ella que se fue era una energía, y todo lo que había quedado era el cuerpo físico sin señales de vida o vitalidad. Decimos que el cuerpo está muerto cuando decae y vuelve a la nada de la que provenía. Eso es parte del falso Yo. El verdadero Yo está con nosotros por siempre, puesto que es de una materia más elevada y está conectado a todo el conocimiento.

Lo igual atrae a lo igual

Una forma para estar en contacto con mi verdadero Yo es meditar cada mañana. La meditación literalmente cambia nuestra vibración, y como lo igual atrae a lo igual, es también una buena forma de manifestar una nueva realidad.

Vi la primera evidencia de la resonancia energética cuando tenía veinte años y formaba parte de una banda musical. Un día fui a afinar los instrumentos. Me senté cerca de un piano y toqué una de las teclas para afinar el banjo. Afiné todas las cuerdas del banjo y tomé la guitarra para seguir el mismo procedimiento. La tercera cuerda era la nota sol, así que toqué un sol en el piano y sonó mi banjo, que estaba a metro y medio de distancia. Pensé: «oye, esto es raro», así que me llevé el banjo tres metros más lejos, toqué de nuevo un sol en el piano, y el sol del banjo, sin haberlo tocado, volvió a sonar. Más tarde descubrí que había sido testigo de lo que se conoce como *vibración simpática*; cualquier cosa en «sol» vibra en simpatía o responde. Y eso se parece mucho a nosotros. Si meditamos cada día con una intención y una focalización en el amor, la amabilidad y la entrega, afinamos nuestro instrumento humano en esa vibración e irradiamos esa frecuencia. Entonces las personas y las cosas de este mundo que estén afinadas en esa frecuencia resonarán y se mostrarán en nuestro entorno. Pero si en nuestro interior elegimos centrarnos en la negatividad, como la ira, el resentimiento, el odio y la venganza, en el exterior veremos lucha, separación, dificultad y guerra.

A donde miras es a donde vas

Una de mis principales enseñanzas es: *A donde miras es adonde vas*. Otras formas de decirlo son: *Lo que siembras es lo que cosecharás*, *Lo que das es lo que recibes* o *Todo lo que va, vuelve*. Básicamente significa que todo cuanto des te será devuelto. Pero no puedes dar con el solo propósito de obtener algo a cambio; no puedes decir: «bien, lo he dado, así que ahora, ¿puedo tenerlo?» Esa es una energía completamente diferente. La entrega ha de ser incondicional, sin expectativas de recompensa. El resultado natural de este ciclo de dar y recibir, cuando fluye libremente sin bloqueos, restricciones o condiciones, se conoce como la *Ley Universal de la Abundancia*.

El planeta Tierra es como una gran aula y cada acción tiene una consecuencia. La ley dice que todas las acciones están en equilibrio, así que si realizamos acciones que son dañinas, el daño volverá a nosotros. Los resultados difíciles o dolorosos vienen del falso Yo. La mayoría de la gente dice: «No quiero dolor, sufrimiento, dificultad, duda, desesperanza o desánimo en mi vida, entonces, ¿por qué lo tengo?» bueno, lo tienes a causa de las elecciones que has tomado, si no en esta vida, en una vida pasada. Echa un vistazo a lo que tienes adentro. Somos responsables de todo lo que ocurre en nuestra vida, de modo que creamos nuestra realidad. Tu vibración (sea consciente o inconsciente) atrae a aquella del mismo tipo, y eso es lo que notas en tu entorno, situaciones y circunstancias. Si quieres una realidad diferente solamente cambia tu focalización hacia aquello que quieres. Esta última frase es importante. Quizá quieras volver a leerla, ya que contiene la solución que muchos están buscando.

¿Y cómo conectas con el verdadero Yo?

1. DATE CUENTA – OBSERVA – MEDITA

Bien, como mencioné antes, una de las formas para lograrlo es meditar con regularidad y constancia. Para meditar, solamente ponte cómodo, relájate y observa tu cuerpo, respiración, tus sensaciones y pensamientos. No tienes que entenderlos, corregirlos o justificarlos, únicamente date cuenta. No soy responsable de lo que se me viene a la mente, solo de lo que mantengo ahí. Así pues, la observación es una de las claves.

Entonces, pregúntate a ti mismo: ¿quién se está dando cuenta? ¿Es la mente dándose cuenta o es algo más dándose cuenta de la mente, del cuerpo y de las emociones? ¿Quién es? Es el verdadero Yo.

Yo trabajo constantemente en mi impaciencia. Cuando conduzco en las autopistas de Los Ángeles y alguien va muy lento por el carril rápido, a menudo me pongo impaciente e irritado. Pero no quiero que ésa sea mi experiencia diaria. Me hago consciente dándome cuenta de cómo mi estómago y mi mandíbula se aprietan y de los pensamientos y juicios negativos que me vienen a la cabeza. Entonces me vuelvo a conectar con mi verdadero Yo, que es quien se está dando cuenta, y por medio de la observación mi tensión empieza a desaparecer. Por lo general la simple conciencia resulta curativa. La ira, la impaciencia y la irritabilidad no existen en mi verdadero Yo.

2. FORMA TU EQUIPO DE APOYO

Yo solía afirmar en tono sentencioso: «si quiero que algo salga bien, he de hacerlo yo mismo». El resultado era que hacía un montón de trabajo yo solo. Era duro. Y estúpido. Me di cuenta de que era mucho más fácil, más divertido y más eficaz trabajar con otros de manera cooperativa. La solución grupal es siempre superior a cualquier solución individual, y ninguno de nosotros sabe tanto como todos nosotros, por lo que es buena idea formar tu propio equipo de apoyo. Yo tengo un equipo de apoyo interior y otro exterior. Hablo con un amigo una vez a la semana y también pertenezco al Transformational Leadership Council, TLC (Consejo de Liderazgo Transformador), fundado por Jack Canfield, y constituido por miembros que viven vidas de determinación y servicio.

También tengo un equipo de apoyo interior, compuesto por tres de mis mejores amigos que viven en diferentes ciudades. Con frecuencia simplemente voy hacia mi interior y converso con ellos. Cada uno de ellos tiene diversos rasgos de personalidad que complementan la mía propia. Quizá quieras formar un grupo de apoyo interior con gente que admires y que haya fallecido, como Jesús, Buda o la madre Teresa. Tu equipo puede ser tan grande como quieras, pero es real. Encuéntrate con ellos y háblales cuando te apetezca y te sorprenderá el apoyo y la sabiduría a tu disposición.

3. TEN CLARO QUÉ ES LO QUE QUIERES

Para descubrir qué es lo que quieres realmente en la vida, pregúntate y responde algunas preguntas estructuradas, como los ejemplos que siguen:

P: ¿Qué es lo que quieres?

R: Quiero un automóvil nuevo.

P: ¿Qué experiencia estás buscando?

R: Busco una experiencia de abundancia.

P: ¿Cómo puedes conseguirla?

R: Puedo bajar al concesionario y echar un vistazo.

Ahora vuelve a la primera pregunta: ¿qué es lo que quieres? Toma la respuesta a la última pregunta: ¿qué experiencia estás buscando?, y pégala al principio:

P: ¿Qué es lo que quieres?

R: Abundancia.

P: ¿Qué experiencia estás buscando?

R: Suficiencia, saber que mis necesidades están cubiertas.

P: ¿Cómo puedes conseguirlo?

R: Confiando y dándome cuenta de que siempre lo han estado.

P: ¿Qué es lo que quieres?

R: Suficiencia, confiando en que estoy conectado con la Fuente; ella me ama y siempre cuida de mí. (Una vez más la última respuesta se convierte en la primera según voy haciendo el ciclo hacia atrás.)

P: ¿Cómo puedes conseguirlo?

R: Volviéndome hacia mi interior con más frecuencia.

Sigue realizando el ciclo de preguntas hasta que alcances una verdad interior. Pista: esa verdad estará asociada con *lo que eres* más que con *lo que hagas* o con *lo que tengas*. Finaliza con la pregunta: ¿cómo puedes conseguirlo?, de manera que te quedes con una acción específica a realizar.

Práctica de iluminación

Aquí hay otros métodos que te pueden ayudar a ponerte en contacto con tu verdadero Yo.

1. Escribe todas las cosas que se te ocurran que describirías como experiencias cumbre en tu vida, especialmente actividades que te encante hacer, incluye momentos de alegría, amor y regocijo. Pon tanto cualidades como experiencias, así como la forma en que expresas esas cualidades. Empieza por el recuerdo más temprano y sigue a lo largo de tu línea temporal. Puedes hacerlo incluso geográficamente por los lugares donde has estado. No lo analices o pienses en ello, solamente escríbelo todo tan rápido como puedas.
2. Vuelve a cuando eras un niño, a la edad de doce o siete años y piensa en lo que te gustaba hacer. Haz otra lista.

Deberías encontrar cosas en común a lo largo de esas listas: aprender, enseñar, explorar, crear, guiar, ir por ahí, bailar, viajar, arriesgarse, aventurarse, jugar, escribir, leer, investigar, y ése es el propósito de tu vida, que viene del verdadero Yo.



La zona de confort y resistencia

Por lo general encontramos resistencia (usualmente en forma de tensión o estrés) cuando empezamos a salirnos de nuestra zona de confort; ese lugar que ya conocemos y donde nos sentimos cómodos.

Mira esta figura.



El corazón en el centro representa el verdadero Yo: tú. La línea del círculo representa el límite de tu experiencia actual. Todo lo que hay dentro del círculo es lo que ya sabes y lo que ya has experimentado (comúnmente conocido como la zona de confort), y todo lo que hay fuera del círculo es lo desconocido y poco familiar. Así que si quieres aprender y crecer o quieres más de algo en tu vida (quizás algo tangible como dinero, un coche nuevo, una casa más grande, o algo experiencial como felicidad, alegría, amor, o paz), ¿buscarías dentro del círculo, donde ya has estado, o buscarías fuera del círculo donde nunca has estado? Empezarás diciéndote que quieres algo, darás un paso y en cierto punto habrás llegado a un lugar más allá de donde estabas (la línea del círculo, el límite de tu zona de confort). Ese lugar es muy interesante porque es donde se muestra la resistencia y, si puedes atravesarla, tu círculo se expandirá y te volverás más grande de algún modo. Para poder salir fuera del círculo verdaderamente necesitas ir dentro del círculo hasta el corazón. Como dijo Edmund Hillary, el primer hombre que escaló el Everest: *Lo que realmente conquistamos no es la montaña sino a nosotros mismos.*



La resistencia puede mostrarse físicamente (dolor de cabeza, cansancio, hambre);

mentalmente (dando explicaciones, razonando, usando la lógica); o emocionalmente (miedo y llanto). Cuando la mayoría de la gente experimenta la resistencia, deja de ir hacia adelante y vuelve a sus viejos hábitos, defendiendo una opinión, justificando sus elecciones, tomando pastillas, bebiendo alcohol, discutiendo, defendiéndose, explicándose, durmiendo, abriendo la puerta del refrigerador... Algo para evitar la incomodidad. Parán, dan la vuelta y regresan a donde todo les es familiar y cómodo. Vuelven a su zona de confort.



La forma de llegar adonde quieres ir es a través de lo que está en el camino. ¡El camino es la forma de llegar! una vez que llegamos más allá del límite artificial y obtenemos lo que decimos querer, ahora eso se convierte en parte de nuestra experiencia; ahora está en nuestra zona de familiaridad, en nuestra zona de confort. Hemos crecido y hemos expandido nuestra zona de confort. Ahora tenemos más elecciones disponibles y de esta manera experimentamos más libertad.

Recuerda: *Si siempre haces lo que siempre has hecho entonces conseguirás lo que siempre has conseguido.* Así que, en otras palabras, debes estar dispuesto a mirar en el sentido contrario de las agujas del reloj. Si no estás preparado para hacer esto, si defiendes tu punto de vista actual, tu creencia o tu opinión, seguirás exactamente donde estás y nada cambiará. Si quieres ver más en tu vida, debes aprender cómo expandir tu zona de confort, moviéndote dentro de aquello que no te es familiar, en lo desconocido. Si no lo haces, tu vida será mundana y no dará fruto. Es elección tuya.

Identifica las creencias limitantes

Si quiero lo que digo que quiero, es importante dejar atrás el motivo por el cual no lo tengo; la justificación, las explicaciones, la lógica. Los resultados y los motivos son mutuamente excluyentes. Si estoy dando motivos no obtendré resultados, y si quiero resultados, necesito dejar atrás los motivos. Si digo: «Quiero más dinero pero aún no soy lo suficientemente hábil», eso es una creencia limitante. Cuando me escucho a mí mismo explicándome o justificándome es como una bandera roja. Si me sorprendo haciendo esto, me paro y digo: «Espera un momento, ¿eso es verdad?» El límite de tu círculo está definido por tu sistema de creencias, y tus creencias no son necesariamente verdaderas.

La mayoría de nuestras creencias son en forma de debería, no debería, bueno, malo, correcto, incorrecto, siempre, nunca y ese tipo de cosas. Es una buena idea examinar tus creencias. Si no funcionan, tíralas, y si funcionan, quédalas.

Si tus padres te dijeron algo cuando tenías siete años y ahora tienes cuarenta, ¿por qué deberías permitir que las elecciones de un niño de siete años determinen tus acciones del presente? Crea una nueva creencia y válidala a través de la experiencia, la observación o por medio de técnicas como la Programación Neurolingüística (PNL), el método Lefkoe, afirmaciones, visualizaciones, seminarios experienciales o de otros métodos que hayas aprendido en este libro.



La importancia de la focalización

La energía sigue al pensamiento y la manifestación sigue a la energía. Algo se vuelve manifiesto (material) como resultado del movimiento de la energía a través de ello. Dirigimos esa energía hacia aquello que focalizamos. La mayoría de la gente cree que la focalización es aquello en lo que se piensa, pero es más que eso; es también lo que vemos, lo que decimos, lo que imaginamos, oímos y sentimos. Dirigimos la energía con nuestra focalización, entonces la clave es focalizarnos en aquello que más queremos de nuestro verdadero Yo.

Recuerda: *A donde miras es a donde vas*. Yo focalizo constantemente las cosas que más quiero, que por lo general son cosas positivas y edificantes. Por ejemplo, pegué en la pared la página de una revista donde dice: *serenidad*. Estaba cansado de trabajar duro. Quería ganar más haciendo menos, y quería experimentarlo con serenidad. Me suscribí a revistas sobre temas en los que estoy interesado. El protector de pantalla de mi computadora está formado por una colección de imágenes que representan las cosas que más quiero. La clave es dejarse llevar por la alegría y el regocijo, seguir a tu corazón.

Sea lo que sea que quieras, debes estar preparado para lo que venga con ello. Por ejemplo, siempre pensé que quería mucho dinero. Bien, logré mi objetivo, pero también tuve que lidiar con una miseria inesperada y responsabilidades imprevistas que vinieron con ello. Resultó que no era el dinero lo que realmente quería. Lo que buscaba en realidad era la experiencia de una mayor libertad y paz mental; sin embargo, lo que conseguí en vez de eso fue más y más estrés. Pensaba que si tenía más dinero y una casa más grande me sentiría libre, feliz y en paz, pero es al revés. En vez de tener > hacer > ser lo que funciona es ser > hacer > tener. Descubrí que lo que funciona es poner primero mi energía en *quién soy* y expresarlo. Empieza por la intención y luego da un paso, aunque sea un paso minúsculo, en esa dirección.

Aquí hay una sutil distinción que mucha gente no entiende. Cuando digo que quiero algo, parto de que no lo tengo: me hace falta. Y puesto que lo igual atrae a lo igual (recuerda la vibración simpática), la carencia tiende a atraer más carencia, más de menos. ¿Cómo se puede superar esto? Lo primero es que tu deseo provenga del verdadero Yo, puesto que ahí no hay carencias. Luego aprende a desprenderte. Reconoce que nunca podrás tener algo hasta que lo dejes ir, conectando con el lugar en tu interior que está perfectamente *ok* (bien), sin que tengas eso que dices querer. Ese lugar es el verdadero Yo. Para mí funciona reducir el deseo a una preferencia: prefiero tener más dinero, un auto nuevo, más alegría, mayor libertad. Entiendo que empezaré con la elección a, y si no funciona, tomaré la elección b, y si tampoco funciona tomaré la elección C. Esto es mucho más fácil cuando tengo una actitud de gratitud; sentirme agradecido por lo que ya tengo.

La mayoría de la gente intenta resolver un problema; sin embargo, si te focalizas en resolver un problema, llenas de energía el problema y así sigues teniendo un problema, a

menudo más grande. Recuerda, *a donde miras es a donde vas*, la energía sigue al pensamiento, la manifestación sigue a la energía. Todo padre ha dicho a su hijo: «No vayas a derramar la leche». ¿Qué pasa entonces? Que la leche se derrama. No es porque el niño sea torpe, desobediente, rebelde o estúpido. Es porque el padre no sabe cómo dar bien las instrucciones. Ha creado una imagen de la leche derramada, así que eso es lo que el niño manifiesta. Sería mucho más eficaz que el padre creara una imagen de lo que quiere. Por ejemplo, «bébete la leche», «agarra bien el vaso» o «pon el vaso en la mesa»; focaliza la solución, aquello que más quieres.

Desafíos a lo largo del camino

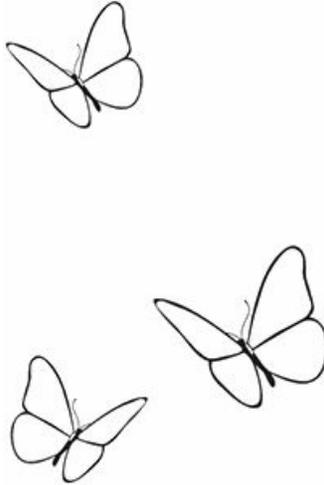
Cuando decides vivir la vida desde el verdadero Yo es inevitable que te enfrentes a ciertos desafíos. Por ejemplo, puede que tengas que alejarte de tus viejos amigos o incluso de algunos miembros de tu familia. Yo apenas hablé con mis propios padres durante muchos años. Descubrí que había estado viviendo la vida de acuerdo con lo que pensaba que los demás esperaban de mí, lo cual era inconsecuente con mi verdadero Yo. No solo estuve intentando complacer a mi madre y a mi padre, también a mis profesores, compañeros y socios. Al darme cuenta de esto, supe que en realidad no había estado viviendo mi vida sino la de otro. No fui sincero conmigo mismo. No era de extrañar que no fuese feliz. Había estado viviendo mi vida según las creencias y expectativas de los demás. Como resultado de mi comportamiento había entrenado a mi madre de forma que ella sabía que podía manipularme para que yo hiciera lo que ella quería. Ella decía a menudo: «bueno, soy tu madre», como si eso le diera privilegio de controlar mi comportamiento y vivir a través de mí. Cuando me di cuenta de esto y tomé decisiones acordes con mi verdadero Yo, empecé a elegir aquello que me hacía sentir bien a mí, en vez de a otras personas. No hice esto como una acción en contra de mi madre, sino como una acción a mi favor. No la vi ni hablé con ella por un tiempo, hasta que aceptó que estaba viviendo mi vida a mi manera, estuviera ella de acuerdo o no. Actualmente tenemos muy buena relación.

El verdadero Yo nos guía y siempre apoya nuestras intenciones más elevadas. No siempre sabemos cuáles son en un principio. El entendimiento sigue a la experiencia y la lucidez se muestra a lo largo del camino, nunca antes de tiempo. Si esperas a estar completamente seguro quizá nunca des los pasos necesarios.

Es un desafío, es simple, pero no necesariamente fácil. Es un proceso de aprendizaje e implica práctica y mucho ensayo y error a lo largo del camino.

Para concluir

En pocas palabras, cuando sigues a tu verdadero Yo, la experiencia de la vida es buena, alegre, fluida, relajada, abundante, segura y llena de paz y amor. Vivirás una vida de determinación, significado y aportación. Cuando esto ocurre nos volvemos como un imán y atraemos a los demás. Puede parecer que la gente te sigue, pero en realidad tú te estás guiando a ti mismo a un nivel más alto de integridad. Estás siendo sincero contigo mismo. Así es como conectamos con la Luz y la irradiamos en este nivel físico.



En el capítulo siguiente, Janet Attwood comparte ejemplos de la vida real donde deja que su verdadero Yo la guíe, y de cómo sigue habitualmente a su corazón.



Acerca de Janet Attwood

A partir de sus experiencias más notables, Janet creó El Test de la Pasión (The Passion Test). Este sencillo, aunque eficaz proceso, ha transformado miles de vidas alrededor del mundo, y es la base del libro *El test de la pasión: el camino más fácil para descubrir el propósito de tu vida*, cuyo coautor es Chris Attwood; se trata de un *bestseller* aparecido en la lista de *The New York Times*.

Janet ha sido conferenciante, entrenadora personal, empresaria y *coach* durante más de treinta años. Ha compartido escenario con líderes como Su Santidad el Dalai Lama, sir Richard Branson, el ganador del Premio Nobel F. W. de Klerk, Stephen Covey y Jack Canfield.

Janet es uno de los miembros fundadores de The Transformational Leadership Council (El Consejo de Liderazgo Transformacional), cuyos más de cien miembros atienden a más de diez millones de personas en el mundo del desarrollo personal.

Para descubrir más acerca de Janet:

www.thepassiontest.com

La experiencia de seguir al corazón

POR JANET ATTWOOD

Tu tiempo es limitado, así que no lo desperdicies viviendo la vida de otro. No te quedes atrapado en el dogma, que es vivir según los resultados de lo que otro ha pensado. No dejes que el clamor de las opiniones de los demás ahogue tu propia voz interior. Y, más importante, ten el coraje para seguir a tu corazón y a tu intuición.

–Steve Jobs

Esta es la historia de cómo seguí el llamado de mi corazón y contacté con mi verdadero Yo, lo cual me transformó de una adolescente maltratada y adicta a las drogas, en una mujer apasionada que vive su sueño. Es la historia de cómo descubrí que lo que amamos y lo que Dios quiere para nosotros es lo mismo y, finalmente, de cómo todas las pasiones y los deseos de corazón llevan a una vida de entrega.

Mi niñez

Cuando era una niña pequeña tenía la más hermosa relación con mi madre. Pasábamos horas jugando y yendo juntas por ahí. Cuando empecé a ir a la escuela mi madre me echaba tanto de menos, que a veces le decía al director que tenía que ir al médico solo para que pudiéramos jugar juntas. Cantábamos en el jardín, veíamos nuestras películas favoritas en la cama y comíamos *fishes in the dishes* (sardinas y galletas). Nuestra conexión era claramente mágica. Sin embargo, al cumplir yo siete años, los demonios de mi madre volvieron para atormentarla y se convirtió en una alcohólica violenta. Mi mundo se resquebrajó. Siendo una niña, mi primer pensamiento fue: «¿He hecho yo esto?» a partir de entonces me transformé en la oveja negra de la escuela y mi mundo se convirtió en una pesadilla.

Mi madre y mi padre finalmente se divorciaron y mi vida entró en una espiral fuera de control. A la edad de diecisiete años sufrí abusos sexuales por parte de los dos mejores amigos de mi hermano. Entonces caí en las drogas. A los dieciocho estaba enganchada al LSD. A los diecinueve vivía con el líder de los Ángeles del Infierno de Oakland. Y a los veinte viví en no menos de veintidós sitios diferentes en un año. Iba por muy mal camino. Un día me di cuenta: «si no paro esto acabaré como mi madre o peor».

Tenía un novio que no estaba metido en las drogas y un día hablando con él, le dije: «¿sabes lo que pienso?» Y él me contestó: «Tú no piensas. Ni siquiera tienes cerebro». Me sentí como si me hubieran dado un mazazo en la cabeza. Me mortificaba el hecho de que alguien a quien yo quería me hubiera dicho algo tan terrible. Empapada en lágrimas, llamé a mi hermano que vivía a ocho horas de distancia, y con su voz más dulce me dijo: «No pasa nada, hermanita, estarás bien. Acabo de descubrir algo maravilloso, se llama meditación trascendental. No te preocupes, todo va a ir bien». Cuatro días después apareció en mi puerta, entró a la casa, empacó mis cosas y juntos nos mudamos a Santa Bárbara, California, donde vivió conmigo hasta que me desenganché de las drogas y aprendí a meditar. Esto marcó el principio de mi vida, le dio la vuelta para mejorar y fue una gran señal del espíritu. Creo que aprender a meditar salvó mi vida.

Empiezo a seguir a mi corazón

Sucedieron múltiples y milagrosos acontecimientos que me llevaron de ser una profesora de meditación completamente rota, a seguir el sueño de convertirme en una conferencista transformadora y líder de seminarios.

Así, un día abrí un correo electrónico de alguien que no conocía, lo que es raro en mí. Decía: «Querida Janet Bray Attwood, somos un grupo de mujeres de Miami. Queremos fijar un día para llevar a doscientas mujeres refugiadas sin hogar a un hotel de cinco estrellas. Vamos a darles de comer en platos de porcelana y les vamos a dar regalos. Nos encantaría que vinieras y seas la oradora principal. Por cierto, no podemos pagarte».

Me vino un profundo conocimiento interior de que tenía que aceptar su invitación. Se encendió una luz dentro de mí mientras estaba sentada leyendo el correo, y me entraron ganas de llorar. Sabía que debía decir que sí. Recibí otro mensaje del espíritu cuando iba en el avión: *No les des a estas mujeres tu típica charla de apertura*. Al llegar me llevé a una de las organizadoras a cenar y le pregunté qué les gustaría a las mujeres refugiadas. Me dijo: «bueno, tienen una capacidad de atención de entre cinco y diez minutos, muchas de ellas están saliendo de las drogas, estarán yendo y viniendo al baño para fumar y probablemente sean la peor audiencia que has tenido nunca». En ese punto me sentí muy deprimida. No quería decepcionar a estas mujeres y no tenía ninguna clave para llegar hasta sus corazones.

Esa noche antes de ir a la cama, recé una oración: *Por favor, hazme saber qué decir mañana a estas mujeres*. Cuando desperté me fui directo a la computadora y empecé a escribir. Entré al escenario, tomé mi trozo de papel y lo leí. Fue algo como esto: *Había una vez una niña que tenía una relación mágica...* Y seguí contándoles la historia de esa niña que había sido agredida sexualmente, que había tomado drogas, que había ido en moto con el líder de los Ángeles del Infierno y que se dio cuenta de que debía cambiar su vida para no acabar como su madre. En ese punto me quedé callada, miré a la audiencia, tomé aire y dije: *Y esa niña era yo*. Las mujeres se levantaron de sus asientos y me dieron una ovación. Nadie pudo aguantar las lágrimas. De repente se volvió claro por qué el espíritu me había llevado hasta ahí. Conforme miraba a todas y cada una de aquellas valiosas mujeres, veía a mi madre. En ese momento una curación tuvo lugar en mi corazón, y fue tan grande, que yo ya nunca volvería a ser la misma. Supe sin ninguna duda que todos los asuntos que necesitaba resolver con mi madre sanaron.

Siguiendo la dirección del espíritu

Me he dado cuenta de que los mejores momentos de mi vida han sido cuando no entendía el sentido de por qué estaba ahí. También he llegado a entender que todos estamos aquí para dar, y es la entrega lo que da la felicidad. Cuando sigo la dirección del Espíritu (sigo la Luz) en el sentido más elevado, estoy atenta al número uno, y ahí es donde encuentro los regalos más preciados.

Hay unas cuantas cosas que he descubierto en el camino para ser capaz de escuchar al Espíritu. Algunas de esas cosas son falsas creencias y la preocupación por lo que otros piensen. Al tener el coraje de escuchar y confiar en mi intuición, he creado el coraje para escucharla una y otra vez. Cada vez que escucho y confío, me doy cuenta de que es la única voz que me guía sin peligro a mi destino. No hay errores en el universo. Cada paso que des te lleva exactamente a donde se supone que debes estar. Mi deseo es que todo el mundo tenga el coraje de escuchar a su verdadero Yo y de seguir su corazón. Siempre es el camino que supone menor resistencia.

Mi viaje a India

Hace algunos años iba en el camino de vuelta desde India haciendo algo de joyería en el avión para pasar el tiempo. Una mujer hindú pasó al lado de mi asiento, me miró, y fijándose en el collar de perlas que confeccionaba, me dijo: «Bonito». Estuvimos hablando y me enteré de que ella iba camino a dar una charla en las Naciones Unidas acerca de la represión de las mujeres. Me dijo que su nombre era Ruth, y me contó que dirigía una organización en Bangalore de veintiséis mil mujeres reprimidas. Cuando llegamos a Ámsterdam, Ruth y yo nos habíamos hecho amigas. Mientras nos despedíamos, Ruth se volvió hacia mí, y me preguntó: «Janet, ¿crees que podrías volver a India alguna vez y enseñar a las mujeres pobres a hacer joyería?» Le respondí: «Claro». Nos dimos un abrazo de despedida, intercambiamos direcciones de correo electrónico y nos prometimos estar en contacto.

Cuando llegué a casa no podía dejar de pensar en Ruth y en su invitación. Al sexto día el deseo de volver a India era tan grande que compré un boleto, empaqueté mi kit de joyería y me fui en auto al aeropuerto. Ni siquiera había contactado con Ruth para decirle que iba en camino. De repente, cuando estaba en el avión, sentí como si me hubiera despertado de un sueño y pensé: «¿Qué demonios estoy haciendo? Tengo que estar completamente loca. Ni siquiera sé si Ruth está en India ahora mismo».

De camino a India el avión hizo escala en Ámsterdam y me fui derecho a la sala de computadoras para ver si Ruth había respondido a mi mensaje. Respiré aliviada al abrir el correo y ver uno de Ruth donde me decía que ella estaría en Bangalore a mi llegada y que había veinte mujeres para mi primer curso de joyería. Cuando llegué a la puerta de Ruth, ella de inmediato me dio de comer y me metió en una habitación mugrienta y sin ventanas donde todas esas mujeres me estaban esperando.

Ruth me dijo que esas mujeres eran tan pobres, que vivían en casas de cartón, y algunas de ellas ni siquiera se acostaban en sus cajas, porque cuando se calentaban, las ratas salían y les mordían los pies mientras dormían. Así que en vez de eso dormían muy cerca de la autopista, pues el ruido de los coches mantenía lejos a las ratas. Se me partió el corazón por ellas.

Durante toda una semana me senté en el suelo y enseñé a estas chicas a hacer joyería. Decidí montar un club y llamarlo el Club de Joyería de Janima. Al final de la semana todas las chicas se habían graduado en el club, y les dije que me llevaría sus joyas a Estados Unidos y las vendería para que pudieran empezar a ganar algo de dinero. Cuando me iba, cada una de las chicas vino hasta mí, y todas me dijeron: «Gracias, Janima. Te queremos».

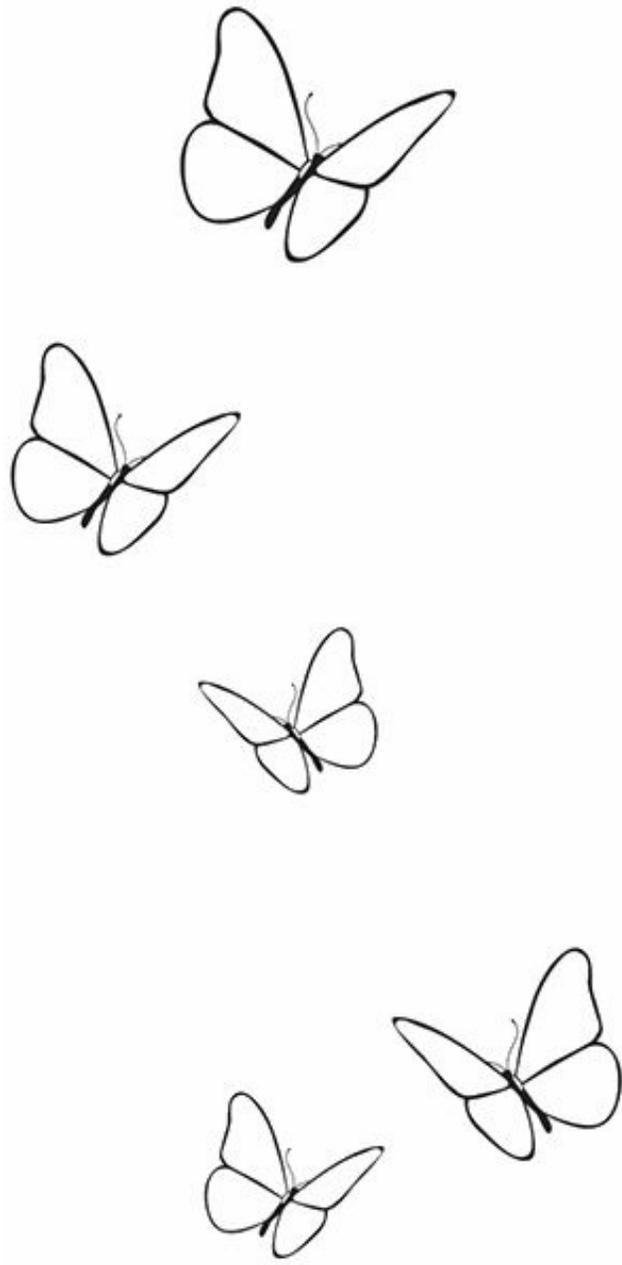
Aquel viaje a India, escuchando a mi corazón en vez de a mi cabeza, que me decía todo el tiempo que estaba loca por volver a India después de haber estado allá hacía tan solo seis días, fue probablemente una de las experiencias que más han cambiado mi vida. Fue aterrador, loco e irracional. Nunca había ido a India sola, no conocía muy bien a

Ruth y solo era una aficionada a la joyería. Y aun así, soy de ese tipo de personas que salta cuando mi corazón me llama y más tarde miro lo alto desde donde puedo caer. He llegado a confiar en mi intuición, sin importar si puedo o no ver el resultado final. A veces puede haber un camino sin salida aquí y allá, a veces puedo caer de boca, pero la mayoría de las veces, es la parte más enriquecedora de mi vida y estoy muy agradecida por ello.

Estar en la Luz

Cada uno de nosotros es un creador consciente; todos somos conscientes de esas corazonadas y esos sutiles pensamientos, y con solo notarlos, confiamos lo suficiente como para actuar. He aprendido que cada momento es un regalo y que cada uno de nosotros está aquí para compartir esos regalos con el mundo. Y cuando nos salimos del camino, el maravilloso regalo es que entonces podemos realinearnos con nuestro verdadero propósito.

Seguir a nuestro corazón es con toda seguridad el camino de menor esfuerzo. Implica que cada uno de nosotros ha de tener el coraje para escuchar las señales. Haciendo esto seremos guiados hacia aquellas cosas que tienen más importancia para nosotros. Este es el camino por el que todos y cada uno de nosotros estamos destinados a viajar, de manera que podamos estar en la Luz y reclamar nuestro poder.





Acerca de Lauren Sebastian

Lauren Sebastian ha trabajado en la Comunidad de las Artes y en los sectores público, educativo, creativo y cultural. Este tortuoso camino en la exploración del aprendizaje, la creatividad y el bienestar inspiró su profundo interés en lo que significa seguir nuestra dicha. En estos momentos escribe un libro práctico acerca de ello, donde también describe las dinámicas de un proceso creativo consciente y las sombras que nos pueden impedir el acceso a nuestra creatividad innata.

En el verano de 2009 Lauren persiguió sus sueños creativos mudándose a España para convertirse en ilustradora autónoma. Para más información:

www.laurensebastian.com

El Artista Divino

POR LAUREN SEBASTIAN

Todo genio creador ha sido un canal. Toda obra maestra se ha creado a través de un proceso de canalización.

–Shakti Gawain

Todos los seres son innatamente creativos. Si nos abrimos a la posibilidad de haber nacido con una creatividad inherente, llegaremos a darnos cuenta de que ¡esa es la esencia de nuestra verdadera naturaleza y de que crear es algo esencial! Tenemos una fuente infinita de potencial creativo para servirnos de él, y sea de forma consciente o inconsciente, cada uno de nosotros es un canal para esa creatividad. Yo defino la creatividad como *el despliegue constante del tejido unificado de la vida*. Cada uno de nosotros somos una expresión única y, como tal, una obra de arte.

He encontrado mucha gente de todo tipo y se me ha hecho evidente que la capacidad de las personas para la creatividad está influida por sus percepciones, las cuales están enraizadas en profundas creencias que a menudo varían radicalmente. Desde la salud y el bienestar hasta las creencia religiosas, estas percepciones pueden convertirse en falsas ideas acerca de la creatividad, y más tarde crear bloqueos para el libre acceso a nuestro potencial creativo interior.

Falsas ideas acerca de la creatividad y el potencial creativo

¿Y si fuera posible pasar de un proceso creativo subconsciente a un proceso creativo consciente? ¿Y si todo lo que necesitamos hacer es redefinir algunas de las falsas ideas que tenemos acerca de la creatividad y de nuestro propio potencial, reconocer que entre cada momento en el despliegue de la vida hay un océano de fuerza vital creativa animando a cada uno de nosotros a eliminar cualquier *bloqueo* que pueda obstruir la auténtica expresión y el *fluir* de nuestra creatividad? Conforme he ido creciendo espiritual y creativamente, he descubierto algunas de las afirmaciones clave relacionadas con el acceso a nuestra creatividad innata:

- ⊗ Todos los seres son innatamente creativos y la creatividad no está restringida solo al dominio de las artes. La creatividad se extiende por *Todo lo que Es*.
- ⊗ Todos somos seres conectados; la separación es una ilusión.
- ⊗ El éxito y el fracaso son juicios subjetivos; somos valiosos desde el momento en que nacemos y seguimos creciendo y aprendiendo a través del proceso creativo de la vida misma.
- ⊗ La carencia es solo una percepción, luego la abundancia es ilimitada.
- ⊗ No hay una forma correcta o incorrecta, solo hay formas diferentes de hacer algo.
- ⊗ La crítica puede ser constructiva.
- ⊗ La expresión creativa puede ser algo sin esfuerzo y es nuestro estado natural; el proceso puede mejorar nuestra experiencia de vida y también ser curativo.
- ⊗ Cuando traemos nuestra conciencia al momento presente y confiamos en el despliegue de la vida, expresamos nuestra creatividad a través de acciones que pueden describirse como dichosas.
- ⊗ Todos somos parte del flujo creativo de la vida; luchar contra este flujo requiere esfuerzo y puede causar el estancamiento de nuestra energía, lo cual bloquea toda creatividad.

¿Cómo encontramos nuestra fuente de creatividad?

Primero, con toda intención, debemos hacernos conscientes de cuándo los sentimientos de dicha aparecen dentro de nosotros. Un sentimiento de dicha es una sensación interior de fascinación jubilosa e ilimitada, o una felicidad profunda y permanente que puede penetrar en todo nuestro ser. Nuestra dicha es un sistema integrado de orientación desde la Fuente, que nos indica cuándo vivimos verdaderamente el momento y si somos el ser creativo para el que nacimos. Cuando no estamos perdidos en el pasado o planificando el futuro sino solamente conscientes del momento presente, estamos alineados con *Todo lo que Es*. Entonces es cuando somos sinceros con nosotros mismos y participamos con determinación en el flujo creativo de la vida. Un pensamiento, perspectiva o acción dichosa hacen que nuestro corazón se eleve y cante, ya sea que estemos sentados en la playa observando las olas en silencio, amamantando a nuestro bebé recién nacido o componiendo una sinfonía con entusiasmo.

¿Cómo podemos diferenciar entre el impulso dichoso y el deseo que alimenta el ego? El deseo egoico tiene como resultado un placer temporal o un cese efímero de la sensación de carencia. Sin embargo, la orientación dichosa por lo general nos hace sentir en expansión y nos conecta con nuestra totalidad. Experimentaremos nuestra conexión con todos los seres, alegría, serenidad, la paz fluirá y nuestra mente-ego parlanchina se quedará en calma.

Cuando llegamos a ser plenamente conscientes, empezamos a silenciar el ruido que distrae nuestra mente y a reconocer la atracción *magnética* de nuestro potencial creativo infinito, que clama hacerse manifiesto. Si escuchamos y respondemos a este impulso interior, natural e irrefrenable, y dejamos que nuestra creatividad fluya, nos convertimos en una verdadera expresión de la Fuente. En otras palabras, hacemos aquello que nos encanta, por ejemplo, pintar un cuadro, concebir un nuevo paradigma científico, cantar a una audiencia en directo, criar y alimentar a un niño, plantar semillas en la tierra o cuidar un jardín. La fuerza vital universal es como aire oxigenado y parte del proceso creativo es el acto de respirar esa fuerza universal hacia dentro y hacia fuera de nosotros. El preciado momento de quietud que existe entre cada respiración es donde encontramos a la Fuente, la Luz, la morada del Artista Divino.

¿Qué es la inspiración?

Muchos de los símbolos clásicos para representar la inspiración, a menudo incluyen la luz en alguna de sus formas, ya sea la llama de una vela, el sol naciente, una brasa incandescente, un halo o un foco encendido. Yo veo la inspiración como una chispa del pulso interior de la eterna Luz de la conciencia pura, que penetra en todas nuestras células. La inspiración es el aliento de vida que nos anima e inicia el movimiento como vibración energética que mantiene nuestra vitalidad. El verbo *inspirar* también significa *inhalar*. Así podríamos decir que es algo sabido que insufla vida en toda empresa creativa, motivándonos a la acción.

Hay muchas fases clave en el proceso creativo consciente, y cada una de esas fases puede describirse como una isla en un océano de posibilidades creativas. En medio del proceso nos podemos topar con bloqueos o inhibidores creativos. La primera fase es entonces *estar inspirado*, insuflar vida en una idea. Si tenemos un impulso creativo, pero nos parece no poder llevarlo a cabo o hacerlo manifiesto, probablemente nos hemos encontrado con el primer bloqueo, al que llamo *capa sombría de asfixia*. Si te sientes perdido en lo referente a tu creatividad, este entendimiento puede devolverte al verdadero sendero de tu viaje creativo. De igual modo, si eres alguien a quien ya le es familiar la expresión habitual de la creatividad, esta comprensión puede incrementar su flujo.

¿Cómo trasladar esta *inspiración* a nuestra experiencia de la vida diaria?

Tener una idea inspirada o un destello de entendimiento a menudo parece un evento con una cualidad divina. Cuando la inspiración palpita en nuestra conciencia fértil, como si fuera una semilla de luz, llega a sentirse como si de manera espontánea hubiésemos recibido un regalo. Simplemente hemos sido receptivos y abiertos a una posibilidad infinita.

La inspiración sin esfuerzo puede inducirse abriéndose de forma dinámica a lo divino que hay en nosotros. Llega a ser tan simple como poner atención en la propia respiración. Permitir la existencia de un potencial ilimitado es un acto profundo porque elimina todas las barreras y libera las posibilidades.

Todos tenemos la capacidad de estar inspirados porque todos tenemos la capacidad de respirar. Cuando estamos receptivos en un momento dado, podemos alcanzar al Artista Divino.

Los pensamientos inspirados no son mariposas de Luz que debemos asir con desesperación en nuestro exterior. En vez de eso, solo necesitamos rendirnos y dejar que la inspiración se revele naturalmente dentro de nosotros. Por supuesto, en otras palabras, esto puede parecer fácil. Pero en la práctica, a veces encontramos sombras interiores acechantes proyectadas por *obstáculos* que nos impiden brillar en todo nuestro esplendor, bloqueando así nuestras visiones interiores y conteniendo el flujo de la creatividad.

Las sombras

La importancia de las sombras interiores acechantes es que indican la forma de los obstáculos que queremos eliminar y nos dan una idea de lo que necesitamos liberar o transformar. Creamos estos obstáculos sin saberlo, albergando pensamientos negativos o reprimiendo las emociones, de manera que crecen en silencio cuando tercamente nos negamos a reconocerlos. Entonces se enconan dentro de nosotros y siguen creando las sombras que atraen más de esa negatividad en nuestras vidas. Si solo vemos las sombras, inevitablemente les tememos y se convierten en nuestro *yo sombrío*.

El aspecto interesante de las sombras es que solo pueden existir en presencia de la luz. Dependen de la posición de un objeto en relación con una fuente de luz. Una gran sombra puede dar la impresión de que el objeto que la crea también es grande, cuando en realidad el objeto puede ser muy pequeño. Hasta que no nos atrevamos a ver más allá de nuestro *yo sombrío*, al objeto que lo crea, tendremos dificultades para movernos a través de nuestros bloqueos internos o conectar con nuestro flujo creativo. Cuanto más cerca estemos de la Luz, más pequeñas serán las sombras y podremos ver con claridad. Si dejamos que nuestra Luz interior brille desde lo más profundo de nuestro ser, entonces las sombras dejarán de existir por completo.

Muchos artistas a lo largo de la historia humana han utilizado la luz y las sombras (*chiaroscuro*, término italiano que literalmente significa *luz-oscuridad*) en sus obras de arte para definir los contrastes con toda claridad, lo cual también representa la dualidad inherente o el conflicto entre la luz y la oscuridad. Sin embargo, el conflicto solo aparece si nos resistimos a traer la Luz de nuestra conciencia pura a aquello que nos pasa por dentro. Las sombras nos dan definición e información. Nos dan entendimiento y proporcionan profundidad e integridad a nuestra experiencia vital. Sin sombras que contrasten con la Luz y definan las formas, una pintura o un dibujo puede parecer visiblemente plano. Es este uso del contraste el que da la ilusión de tridimensionalidad en una superficie de dos dimensiones. Quizá sea ahora el momento de abrazar a nuestro *yo sombrío*, no temerle ni asumir que es feo. En realidad, es solo un truco de la luz, con capas de información vitales para nuestro bienestar.

Reconocer la *capa sombría de asfixia*

Conforme vamos avanzando en la vida, a menudo parece que nos enfrentamos a una implacable serie de desafíos. Esto es lo que llamo *capa de asfixia*. Esta sombra nos quita el aliento. Nos quita nuestra capacidad para respirar profundamente. Es la forma rápida y superficial de tomar aire, típica de la ansiedad, de los ataques de pánico, del insomnio o de la preocupación insidiosa. Esta *capa de asfixia* se crea por el clamor de la mente-ego, con su infinita facultad mental para analizar, comparar y juzgar. Puede seguir a mil por hora a pesar de que deteriora todos los aspectos de la vida. Está claro que una vida de asfixia jadeante le pasará factura a nuestra salud y bienestar. La *sombra de asfixia* quiere inhibir el acceso a nuestra inspiración. Nos impide llegar al entendimiento, puesto que este aspecto de nuestro ego se siente extrañamente seguro sufriendo lo que ya conoce, creyendo que la vida podría ser peor si tuviésemos que hacer algún cambio. Siente que al menos durante nuestra rutina habitual conocemos cuáles son los riesgos y cómo quejarnos, preocuparnos o inquietarnos por ellos. Por fortuna, hay otro camino; no es al ego al que se le ocurre que la vida puede ser vivida de manera más auténtica y cercana a la Fuente, con más libertad, creatividad, realización y felicidad. Cuando traemos luz a esta capa de sombras particular, y exponemos el obstáculo de la mente-ego creándolo, somos guiados hacia el acceso a nuestra mente-inspirada. Ayudamos en este proceso si estamos dinámicamente abiertos y receptivos al océano de posibilidades.

¿Cuáles son algunas maneras en que podemos empezar a ser más creativos?

Muchas personas me han dicho que quieren desesperadamente expresar su creatividad, pero que no saben cómo, o qué es lo que les hará sentirse realizados creativamente. En el proceso de encarnación de tu Artista Divino, es preferible no pensar y, sobre todo, no pensar desesperadamente. De hecho, no tenemos necesidad de pensar nada. Al acceder a la creatividad innata, lo único que tenemos que hacer es abrir nuestros corazones y permitir que lo divino de nuestro interior nos guíe a través de tales sentimientos de dicha. Tratar de pensar requiere esfuerzo, además de juicio y análisis. A la mente-ego le encanta intentar con ahínco evaluar y analizar, pero es importante que la mente-ego se sienta en el asiento de atrás. La crítica compasiva, constructiva, y la interpretación, llegan más tarde, cuando reflexionamos acerca de nuestras creaciones.

Te invito a que te relajes, permanezcas en la quietud y seas receptivo sin esforzarte conforme intentes llevar a cabo esta práctica de iluminación. Estoy convencida de que haciendo esto el proceso creativo se revelará ante tus ojos.



Práctica de iluminación

MEDITACIÓN DE INSPIRACIÓN PARA LA APERTURA Y RECEPTIVIDAD DINÁMICAS

Intenta realizar esta meditación de inspiración todos los días durante veintidós días, a la misma hora cada día. Es una buena idea hacerlo en el mismo sitio y al menos una hora después de haber comido. El ejercicio durará aproximadamente veinte minutos y necesitarás lápiz y papel. Por favor, lee el ejercicio entero antes de empezar.

1. Cierra los ojos y tómate unos momentos para ponerte cómodo mientras respiras normalmente. Inhala profundo a través de la nariz. Deja que tu abdomen se expanda suavemente y sobresalga conforme la parte inferior de tus pulmones se llena de aire, seguida de la parte superior del pecho. Deja de inhalar justo en el momento que pueda empezar a ser incómodo, puesto que no se trata de hacer un ejercicio de tensión.
2. Haz una pausa por unos segundos antes de empezar a exhalar suavemente. Siente cómo tus pulmones se vacían lentamente y, cuanto más vacíos estén, nota cómo tu abdomen se contrae para expulsar hasta el último aliento.
3. Repite este ciclo tres veces y luego deja que tu respiración se normalice.
4. Comienza a focalizar tu atención solo en la inhalación y continúa así durante aproximadamente diez minutos.
5. Después, sigue cada respiración según entra en la zona del corazón e imagina conscientemente cómo se abre y expande tu corazón. Mantén tu atención en la expansión y apertura de tu corazón mientras tiene lugar la exhalación. Si te ayuda, puedes visualizar una esfera radiante de luz rosa claro / dorada / blanca que se expande gradualmente y brilla con más intensidad con cada inhalación.
6. También puedes optar por afirmar en silencio: *Doy y recibo amor fácilmente, puesto que soy AMOR*. Repite esto durante tanto tiempo como quieras. Si de repente te das cuenta de que te has subido a un tren de pensamientos particular, o te has distraído con cualquier otra sensación corporal o un sonido ambiental, solamente vuelve a poner tu atención en seguir la inhalación en la zona de tu corazón y en la apertura de tu corazón.
7. Finalmente, cambia tu atención al proceso de respiración normal, y vuelve al presente de nuevo.
8. Toma un papel y escribe, dibuja o garabatea lo que te venga a la mente. Hazlo durante cinco minutos. No te preocupes si tus musas parecen extrañas o tediosas; simplemente déjalas fluir. Si te sientes estancado en este punto, pon la punta del lápiz sobre el papel y empieza a dibujar una línea, y solo deja que esa línea se vaya desplazando a lo largo y ancho de la página por donde quiera ir.
9. Por último, deja el lápiz, mira o lee lo que has anotado y pregúntate a ti mismo: *Ser amado, ¿qué es lo que viene ahora?* después, en otra hoja de papel, escribe inmediatamente la respuesta a esto desde tu corazón.
10. Durante el periodo de veintidós días guarda todas las respuestas a esa respuesta final. Puede que veas que emerge un patrón. Se te puede poner la carne de gallina cuando a tu creatividad interior se le permita expresarse. Puedes tener una idea o muchas ideas. Estas cosas indudablemente te abrirán a tu próximo paso y te revelarán cómo puedes dejar fluir esta creatividad de Luz para continuar iluminando tu vida como el Artista Divino.



¿Por qué molestarse en crear?

Estoy convencida de que crear es vital para nuestro bienestar y nuestra felicidad. Yo hablo desde mi perspectiva como artista / ilustradora porque es así como elijo expresar mi creatividad innata. Aun así, independientemente de cómo cada uno elija expresarse a sí mismo, lo más importante que se debe reconocer es que tenemos la *capacidad* de crear de manera consciente. La creación consciente es uno de los regalos más grandes que podemos ofrecerle a la humanidad. Lo único que se interpone en nuestro camino es tenerle miedo a nuestra propia sombra. Somos almas creativas, intemporales, eternas (Artistas Divinos), algunas de las cuales han olvidado su gran potencial, y en vez de ello se dejan asustar por sus propias sombras acechantes.

¿Qué es lo que hace original al arte?

Cuando creamos (producimos una obra de arte, escribimos las letras de una canción o decoramos nuestras casas) queremos acabar teniendo algo original. Pero, ¿qué es lo que hace que una creación sea original? Lo que yo siento es que para ser original como Artistas Divinos, sencillamente tenemos que dejarnos llevar de vuelta a nuestro origen, siendo abiertos y receptivos a la Fuente. Así pues, ser original significa que solo necesitamos expresarnos con verdad y autenticidad desde un lugar de conexión. Cuando alguien crea desde la Luz y del amor, el espectador subsecuente también es transportado a la experiencia. En realidad, el observador es tanto como un cocreador a través de la observación consciente de la creación. El artista no está separado del espectador porque todos somos entidades conectadas.

¿Qué pasa cuando la humanidad pierde la creatividad?

No es posible que la humanidad pierda su creatividad porque somos expresiones creativas de la fuerza vital que fluye desde la Fuente. Sin embargo, es posible que la calidad y la autenticidad de nuestra expresión se vean disminuidas si caemos en un proceso creativo automático guiado por creencias subconscientes nacidas de percepciones distorsionadas de la realidad. En ese caso, lo que la humanidad puede perder es la libertad sin inhibiciones, el bienestar y la dichosa paz mental que emergen de la expresión de la creatividad a través de un proceso de atención consciente. De tal modo que identificarnos con la Luz de nuestra conciencia pura es esencial para la calidad y la experiencia consciente de nuestra expresión creativa.

Nadie posee creatividad porque todos somos Artistas Divinos que participan activamente en el proceso creativo, ya sea a sabiendas o no. En todo momento estamos conectados consciente o inconscientemente con el flujo de la vida. La inspiración existe dentro de cada uno de nosotros, como una semilla esperando la Luz de conciencia pura que la ilumine.

Todo está en continuo despliegue, aun cuando todo existe en el mismo momento, porque la Fuente no está definida por el tiempo. Es ilusorio imaginar que un individuo accede a la inspiración antes que otro porque todos estamos jugando el mismo juego. Todos estamos en el mismo equipo. Todos estamos rozando el mismo océano de posibilidad creativa. Es solo la mente-ego la que es competitiva y se preocupa por ser la primera en tener una idea particular. La vida se despliega exactamente como debe ser, de la misma forma que la exhalación de un aliento infinito se expande a través del universo. Quizás algún día nos contraigamos como ese aliento infinito que se inhala una vez más en la mayor de las escalas.

¿Cuál es el objetivo del arte?, ¿qué podemos recibir al contemplarlo?

Es muy conveniente nutrir a tu Artista Divino disfrutando otras obras de arte creativas y hermosas, como música, libros, pasar tiempo en lugares donde sientas paz, o colaborar con otros artistas divinos. Puedes empezar teniendo una idea inspirada seguida de un nutritivo periodo de investigación alrededor de esa idea. Alternativamente, la forma en que nutres a tu Artista Divino te puede inspirar para alcanzar el entendimiento o la *visión interior*.

Conclusión

Yo creo que todos somos artistas divinos. Eso no significa que todos estemos hechos para manejar un pincel, esculpir en piedra o tocar el piano. En vez de eso, significa que todos tenemos la capacidad para crear conscientemente, sean cuales sean las formas en que nos resulte natural hacerlo. ¿Alguna vez te has dado cuenta de que la creatividad es un híbrido entre otras dos palabras: *creativo* y *actividad*? Cada uno de nosotros tenemos talento, destreza, genio, determinación y devoción alineados con la necesidad apremiante de expresar nuestra verdad interior. Sin embargo, muchos de nosotros hemos dejado que nuestra confianza, autoestima y bienestar disminuyan hasta tal grado que nos sentimos como metidos en un hoyo. A veces sofocamos esta llamada interior con tácticas de distracción, como demasiado alcohol o demasiada televisión. Y aun así, cada uno de nosotros continúa creando nuestra realidad en cada nuevo instante de cada segundo de cada minuto de cada hora de cada día. Podemos elegir centrarnos en nosotros mismos, respirar profundamente y abrirnos a la Fuente y entonces imbuir nuestra experiencia de despliegue con amor, perdón, gratitud, compasión y una actividad creativa consciente. Cuando hacemos esto nos integramos por completo y nos convertimos en artistas divinos de la obra maestra que es la vida misma.



Acerca de Barbara Marx Hubbard

Barbara Marx Hubbard ha sido considerada por Deepak Chopra *la voz de la evolución consciente de nuestro tiempo*, y el libro de Neale Donald Walsch, *The Mother of Invention* (La madre de la invención) trata sobre ella. Barbara es una prolífica autora, visionaria, innovadora social, pensadora y educadora evolucionista, cofundadora y presidenta de la Foundation for Conscious Evolution (Fundación para la Evolución Consciente). Es también la productora y narradora de la galardonada serie de documentales *Humanity Ascending: A New Way Through Together* (Ascendencia humana: un nuevo camino a través de la unión). Además, Barbara es socia de *The Shift Network* (La Red del Cambio) como embajadora global del movimiento de la evolución consciente; un cambio desde la evolución por casualidad, hacia la evolución por elección.

En 1984 estuvo nominada para la vicepresidencia de los Estados Unidos en representación de los demócratas, pidiendo una *Sala de Paz* para buscar, mapear, conectar y comunicar qué está pasando en América y en el mundo.

Para más información acerca de Barbara Marx Hubbard:
www.evolve.org

Paz a través de la cocreación

POR BARBARA MARX HUBBARD

*¡Mirad! Os revelo un misterio: No moriremos todos,
mas todos seremos transformados.*

–1 Corintios 15, 51

¿Qué es la paz? ¿Qué tiene que ver contigo? Cuando hablo de paz pienso sobre todo en un contexto evolutivo. Así que, ¿cómo la defino?

La paz es una señal de que estamos en un entorno donde cada persona es libre de expresar su potencial para un bien mayor.

En otras palabras, la paz es resultado de cierta forma de ser y también de crear. Una persona puede ser pacífica, pero si no expresa su creatividad y su impulso de ser quien realmente es, caerá en una depresión o en una adicción o se volverá violento o se aburrirá. Así pues, la paz a través de la cocreación es la expresión del bienestar interior que proviene de alcanzar la fuente de quien realmente eres, encontrándote con los demás en una forma de conexión esencial y yendo más allá de la identificación con tu yo egoico hasta tal punto que puedes identificarte con tu Yo esencial. La paz viene de conectarse de corazón con los demás y con la vida entera. Una nueva forma de entender la paz es expresar tu creatividad única por el bien del Yo y del todo. Veo la paz como la realización última de la expresión, primero individualmente y después en grupo.

Hasta que no entendamos ese impulso interior creativo y su expresión a nivel individual, no podremos estar al servicio de este mundo. Por eso es que yo hablo de *paz a través de la cocreación*, porque la paz es lo divino que hay en nuestro interior. El autor Abraham Maslow escribió una interesante descripción sobre cómo la antropóloga estadounidense, Ruth Benedict pretendía entender por qué algunos países eran pacíficos y otros violentos. Ella estudió distintas naciones y puso todas las características de los países pacíficos en un lado, y todas las características de los países violentos y hostiles en otro. Y he aquí la mayor diferencia: los países pacíficos tenían una estructura social altamente sinérgica, y los países hostiles tenían una estructura social con poca sinergia. Hay una alta sinergia cuando alguien captura la presa más grande, entonces todos participan en la más grande de las fiestas, una situación ganar / ganar donde todo mundo gana. En los países hostiles, sin embargo, es al contrario: ¡el que captura la presa más grande también se acuesta con las mujeres de todo el mundo! así que la paz no es solo

un estado interior de unidad con la Fuente y expresión de la creatividad propia, sino también puede ser engendrada por estructuras sociales sinérgicas, en las que el beneficio de una persona no va en detrimento de otra. En ciertas ocasiones hemos alcanzado esto y en muchas democracias existe un sentido de prosperidad común. Pero en el momento que esa prosperidad está controlada por una minoría, donde más y más riqueza hace que la gente tenga menos y menos, y los trabajos empiezan a ser escasos y la inflación toma el control, incluso en una sociedad pacífica, se ve que existe ira, separación, hostilidad, tristeza y crítica.

Entender la paz

La paz a través de la cocreación es mi frase para abarcar todas las dimensiones de la paz. Existen ciertos pasos y fases hacia la cocreación de la paz, empieza por el individuo y sigue hacia la evolución consciente del grupo. También veo que la paz es un símbolo de salud social. Primero está toda la historia de la creación, desde el origen de la creación, la Fuente, la mente de Dios, pasando por miles de millones de años de transformación hasta llegar a una conciencia más elevada; desde un organismo unicelular al animal, luego al humano y así sucesivamente. Ahora, en ese contexto parece que nos desplazamos de una fase de conciencia a la siguiente, desde la ilusión de que estamos separados del Espíritu, de los demás, de la Fuente y de la naturaleza. Millones de personas están cambiando su conciencia por la conciencia innata de que estamos conectados con la vida entera a través del corazón, y despiertan interiormente al descubrir nuestro propósito en la vida y que somos conciencia cósmica. Somos conscientes de estar en una inteligencia universal de miles de millones de planetas; estamos conscientes de nuestro papel como proceso universal, incluso como humano universal y como humanidad universal. Experimentamos un momento de cambio evolutivo, tal como fue pasar de *Neanderthal* a *Homo Sapiens* y luego a *Homo Sapiens Sapiens*. Y del *Homo Sapiens Sapiens* está emergiendo un humano cocreativo, coevolutivo. A este nuevo ser humano le llamo «humano universal», *Homo Universalis*: el humano cocreativo que se siente uno con el proceso de la creación y cuya creatividad es fértil.

Debido a que los sistemas antiguos están fracasando, este impulso creativo aparece para fomentar el desarrollo de nuevos sistemas que tengan una mayor sinergia de ganar, ganar y ganar. Ganar el planeta, ganar la persona y ¡tener las ganancias que sean necesarias para seguir adelante! Creo que estamos en medio del alumbramiento de una nueva cultura, que podríamos llamarle cultura planetaria. ¿Y quién la está dando a luz? Personas de este planeta, los humanos universales; personas movidas por principios universales, como la paz a través de la cocreación.

Según vemos cómo se desmoronan los sistemas antiguos, parte de la paz, si quieres tomarlo en el sentido más profundo, es sentir que estás aquí para cocrear una cultura en la que todo el mundo es libre de ser, hacer y crear de una manera sostenible y próspera. Y de este modo nos convertimos en lo que yo llamo una comunión de almas pioneras.

Una de las cuestiones más importantes a considerar es: *¿Cómo crear estructuras sociales que conecten aquello que ya está emergiendo, creando, amando y de hecho construyendo una nueva sociedad?* Lo último en evolución social es algo que llamo *sinergia social*, que representa la combinación de nuestras partes separadas de forma que nuestros esfuerzos organizacionales se conviertan en algo mayor que la suma de sus partes. Pero incluso si los individuos mismos son cooperativos, cuando tienes varias

organizaciones que se unen y realizan una sinergia, suele haber una barrera para los individuos que controlan las empresas, ya que no quieren perder su identidad corporativa, no quieren perder su financiación y, ciertamente, ¡no quieren mezclarse con otras empresas! Yo tengo que lidiar con esto en mi trabajo del día a día. Tengo un par de miles de alumnos de Evolución Consciente y quiero trabajar conjuntamente en conmemoración de la *sinergia social* a un nivel planetario. Lo comparo al despertar de un departamento planetario para la paz, dirigido por un grupo de compañeros que hacen un gran trabajo. Una de las cuestiones a que nos enfrentamos es cómo podemos conectar a la gente que ya está emergiendo y creando de forma sinérgica, de tal modo que formemos algo más grande que la suma de sus partes. Ahora existen muchas empresas maravillosas y somos capaces de conectarnos a través de teléfonos celulares, internet y Skype. Nos estamos conociendo los unos a los otros. Tenemos varios tipos de grupos y miles de conferencias. Dondequiera que voy hay alguien tratando de crear una nueva plataforma de internet. A esto le llamamos el *motor sinérgico*: una plataforma que conectaría a las personas para ayudarles a encontrar socios afines, proyectos y compañeros de trabajo. A partir de las veinticinco conferencias sobre sinergia que impartí en los años setenta, pienso que lo que funciona es buscar objetivos comunes, emparejar tus necesidades con los recursos que otros tienen disponibles y empezar a cocrear más allá del desarrollo personal o el interés propio. En otras palabras, no significa renunciar a tu interés personal, sino satisfacerlo a través de la cocreación en vez de la competencia, y trabajar en armonía con los demás en el sentido más profundo. Por ejemplo, tenemos este libro, *El libro de la sabiduría*, que ha sido recopilado cuidadosamente. Al mismo tiempo, yo tengo un mensaje que me encanta transmitir. Hacemos una conexión, de manera que puedes decir que ahora estamos trabajando en armonía con los demás, porque los creadores de *El libro de la sabiduría* tienen un objetivo, y yo tengo un recurso para llegar a ese objetivo. Yo tengo un objetivo, que es dar este mensaje, y *El libro de la sabiduría* tiene un recurso para ayudarme a darlo, ¡así se convierte en una sinergia! supone un mayor grado de satisfacción de tu propio impulso creativo.

Cuando dos o más están reunidos en cocreación sinérgica somos capaces de edificarnos y apoyarnos mutuamente para llegar a ser algo más grande.

La motivación para esto es ayudarse unos a otros, pero también hay otra motivación aún mayor, que es cumplir tu destino divino. Si combinas fuerzas en una cocreación sinérgica, la realización es posible y más fácil de conseguir que si trabajas aislado o de forma competitiva o en oposición. En el sistema político estadounidense actual tenemos una democracia oposicional ¡totalmente diseñada para destruirse los unos a los otros! No importa lo alto que alguien pueda llegar; por ejemplo, incluso un presidente como Obama va a verse atrapado y severamente restringido en un sistema oposicional. Sin embargo, a nivel individual aquí abajo, nadie nos va a impedir comunicarnos y cocrear. La siguiente fase de una democracia sinérgica y la base de una sinergia social y de la paz planetaria

está ocurriendo aquí mismo, fuera de las estructuras oposicionales, a nivel de las personas que conectan. The Occupy Movement (el Movimiento Ocupa) es un buen ejemplo de esto. ¡se convirtió en un fenómeno global en un mes y también tuvo cierto grado de teatro callejero! Tienes que ser dramático para hacer cosas; no puedes nada más sentarte tranquilamente y contar una historia aburrida. Hay mucho que decir en este nuevo camino. Cuando comprendas tu conexión con la Fuente como individuo y cambies a lo que nosotros llamamos visión global consciente y evolutiva, se despertará un mayor impulso de determinación vital. La evolución consciente es la evolución de lo inconsciente a la elección consciente, lo que significa que obtienes el poder para cambiar de la casualidad inconsciente a la elección consciente. Y el entusiasmo emerge cuando empiezas a tener conversaciones evolutivas con otros que comparten tu visión global; entonces cultivarás el *impulso de evolución*, dando rienda suelta a tu vocación única y tu creatividad en la compañía de otras almas pioneras. Esto marca un cambio de fase en la propia evolución, llevando a un vasto fortalecimiento de la humanidad en nuestro universo en continua evolución.

Los primeros pasos hacia una paz cocreativa

A menudo la gente pregunta: «¿Qué tiene que ver la paz conmigo? Quiero la paz en este mundo, ¿pero yo qué puedo hacer?» bueno, según mi experiencia, hay una secuencia en cómo podemos prepararnos para cocrear la paz. Al primer paso, el más simple y obvio, le llamamos *coherencia de corazón*. Conforme te adentras en tu propio corazón, experimentas el aprecio y amor por todo aquello que te compete, y dejas que ese sentimiento de aprecio se haga más profundo, resuenas atrás y adelante dentro de ti con amor y aprecio; de hecho, esta resonancia cambia tu sistema nervioso rapidísimo. Tu cerebro y tu corazón empiezan a sincronizarse y conectas con una inteligencia superior porque dejas de depender para siempre de tus reacciones. Así, la *coherencia de corazón* es el primer paso.

El segundo paso es cambiar la identidad egoica de un Yo separado a una identidad con tu propia esencia, que es la más profunda Fuente de tu ser. Y la Fuente más profunda de todos los seres es el creador interior, la fuerza divina de la creación; se localiza en ti, y tiene una cualidad única. Cuando tienes una conexión de corazón, aun si te sientes descontento o autocrítico, o menos que alguien, en tanto estés anclado a la Fuente de aquello que te inspira para expresarte y dar, incluso si es solo un pequeño impulso pero le dices *sí*, ese sí te engrandece y te libera de la negatividad. No le estás diciendo sí a la depresión o al fracaso o a la miseria, el sí es porque eres atraído hasta aquí, vas a llegar hasta ahí, vas a ver a quién puedes encontrar; y una atracción así, combinada con la conexión de corazón, enciende el impulso creativo, el cual te aporta la motivación necesaria.

El tercer paso esencial es que debemos aprender a reconocer cuándo y por qué no estamos en paz con nosotros mismos. Por ejemplo, en los años cincuenta me encontré con un hombre en una pequeña cafetería en *La Rive Gauche* de París, y le pregunté lo que preguntaba a todos los chicos con que me encontraba: ¿Cuál crees que es el propósito de la vida y cuál es tu propósito? Él me sorprendió por completo, diciendo: *Soy un artista y mi propósito es encontrar una nueva imagen de la humanidad acorde con nuestro poder para dar forma al futuro*. De repente se me vino a la mente: *Voy a casarme contigo*. Lo hice, nos casamos en busca de una nueva imagen del hombre acorde con nuestro poder. Eso fue en 1951. Después del romance de París nos convertimos en el típico matrimonio de la época. De hecho, tras un minuto de estar casada nunca olvidaré el *shock* que me produjo el despertar como la señora Earl Hubbard en vez de Barbara Marx. Recuerdo que pensaba: «¿a dónde iba?» Cambié mi rol al de ama de casa y luego al de madre de cinco hijos. Vivía en Lakesfield, Connecticut. Pertenece a la última generación de quienes tenían bebés sin pensar en ello. Amaba a mi marido, amaba a mis hijos y estaba en un entorno tranquilo y pacífico. A decir verdad, toda la situación era tranquila y pacífica, pero aún así me deprimí. La depresión en la *paz* de ese entorno era incluso más terrible. Me pregunté a mí misma:

«¿Cómo puedo estar deprimida cuando estoy en un entorno de paz y amor?»

Tenía treinta y pocos y todo me iba bien a nivel exterior, sin embargo, realmente sentía que me estaba muriendo por dentro.

En esa época leía a Betty Friedan, quien escribió el libro *The Feminine Mystique* (La mística de la feminidad) a finales de los años cincuenta. Ella se entrevistó con numerosas mujeres y descubrió que todas ellas tenían ese profundo sentimiento de malestar, ¡el problema sin nombre! El problema sin nombre era que ellas no tenían un sentido de identidad más allá de ser esposas y madres. No tenían un sentido de expresión única. Al minuto de leer el libro sabía cuál era el problema y que la razón de por qué no estaba en paz era que mi identidad se había sumergido en un rol exclusivo de esposa y madre. Quería ser esposa y madre, pero otra parte de mí se estaba haciendo preguntas, así que empecé a decir: *Bien, ¿cuál es mi identidad?* Y entonces leí la obra de Abraham Maslow *Toward a Psychology of Being* (Hacia una psicología del ser). El autor se entrevistó con personas que eran alegres, creativas y productivas; y a pesar de que no había muchas así, todas las que reunió habían elegido una vocación o un propósito vital que encontraban intrínsecamente autogratificante y de entrega a los demás. Maslow describía a la persona autorrealizada, y me di cuenta de que yo no era una persona autorrealizada porque no había encontrado esa expresión única. Así, aunque amaba a mis hijos, empecé a buscar esa vocación única. Empecé a descubrir que tenía que ver con comunicar el potencial evolutivo. Leí muchos libros, llamé a muchas personas y les hice grandes preguntas ¡y fui a comer con algunas personas maravillosas! Y cuando lo hice, me convertí en paz a través de la cocreación. La depresión se fue y no he vuelto a estar deprimida seriamente desde entonces.

Mi forma de conectar con la Fuente

A lo largo de nuestras vidas todos perdemos nuestra conexión con la Fuente, pero no hay necesidad de caer en depresión puesto que tenemos todas las herramientas disponibles para permitirnos reconectar. Yo tengo una poderosa forma para volver al camino. Cuando siento que no estoy haciendo algo bien, o que estoy fracasando en algo, o se debilita la relación con alguien a quien aprecio, o que el mundo entero se está yendo al infierno, ¡sé que en esos momentos tengo que reconectar! Cuando estoy desconectada saco mi diario, me siento tranquilamente y me pongo en contacto con lo que llamo el impulso interior de evolución, el impulso de creatividad, el impulso de la expresión del amor; mi *propia* unicidad, no la de alguien más. Y entonces siento una brújula interior de alegría, que quiere que dé en el blanco y me guía de nuevo a mi camino.

La definición de pecado es: cuando no damos en el blanco.

Cuando das en el blanco en tu vida significa que estás siendo guiado por un impulso para *dar* lo mejor de ti mismo, *tu* plenitud. Casi todas las personas, si no están pasando hambre o muriendo, quieren ser capaces de expresar ese potencial y darlo, y que los demás les vean como realmente son. Llamo a esto salir del clóset para ser quien realmente eres. No retengas tu propia creatividad porque quizá lo que estoy diciendo es una definición ampliada de paz. Puedes considerarlo a diferentes niveles, según, si estás en una cultura de guerra como la de Ruanda, o en una limpieza étnica, o en un lugar donde las mujeres están reprimidas; es absolutamente necesario cambiar todas esas cosas. Cuando no damos en el blanco, con frecuencia lo experimentamos como tristeza, depresión, o falta de paz interior, incluso un profundo sentimiento de culpa, porque nuestras sociedades y sistemas políticos nos dicen cómo tenemos que ser. A partir de aquí la espiral de la vida puede caer en picada, en adicciones o en autocomplacencia. ¿Cómo podemos salir de este malestar? Es nuestro derecho de nacimiento encontrar nuestra expresión única y brillar con ella.

¿Cómo podemos estar en paz con nosotros mismos?

Cuando no estamos en paz, cuando nos sentimos deprimidos, vacíos, tristes, insatisfechos, solos y perdidos, es el momento preciso para empezar a hacernos preguntas. No el «¿por qué yo?» de una actitud de víctima, sino con la actitud de un luchador: *¿Cómo puedo expresar mi unicidad? ¿Cómo puedo descubrir lo mejor de mí y dárselo a los demás? ¿Hacia dónde estoy siendo guiado? ¿Qué es lo que no estoy haciendo?* Estoy absolutamente convencida de que la crisis precede a la transformación, de que los problemas son guías evolutivas (eso es cierto para cualquier tipo de evolución). En nuestra vida personal, si estamos ante una situación desafiante y entendemos que se trata de una guía evolutiva diseñada para hacernos sacar más de nuestra creatividad, en el propósito de las cosas podríamos decir que tales eventos eran necesarios porque podemos ver en retrospectiva que estábamos en peligro de estar cómodos, pero sin ser creativos. Igual que yo cuando era ama de casa en Connecticut. Si no me hubiera sentido deprimida, no me hubiera hecho preguntas más elevadas. No habría encontrado mi potencial para la expresión creativa.

Muchas mujeres que estaban a mi alrededor en aquella época aceptaban la depresión como algo inevitable, y yo decía: No es inevitable, voy a descubrir qué quiere nacer dentro de mí.

A menudo la gente de aquella época se angustiaba conmigo. Los hacía sentir incómodos porque estando cerca de mí no podían decir: «Bueno, no hay nada que hacer con esta depresión». Yo decía: «Voy a descubrir algo que se pueda hacer», ¡y lo hice! Y volví a encontrarme con esa gente que decía que no había nada que hacer, y debía tener mucho cuidado para que no se sintieran humillados. Es algo sutil, aunque no tanto como cuando empecé, porque ahora hay muchos movimientos de evolución social y personal y de crecimiento espiritual. Estamos yendo más allá de los límites de la religión dogmática. Muchos de nosotros tendemos hacia una espiritualidad más innata, que sale de la expresión única de lo divino que cada uno posee. Es un gran paso adelante para la humanidad. Estar en paz es muy importante justo ahora, en este momento crucial de cambio en la Tierra. Las estructuras podridas tienen que caer. Es muy importante que asociemos la palabra *paz* con estos cambios y que cada individuo sepa justo ahora que la paz llega a través de dar este gran regalo a los demás. De ahí es de donde vienen el júbilo y la felicidad. En Estados Unidos tenemos vida, libertad y perseguimos la felicidad, y yo me pregunto: *¿Quién es feliz?* bueno, según mi experiencia, las personas felices son aquellas que hacen realidad su talento creativo al servicio de los demás. Y cuando somos capaces de compartir nuestro talento creativo de una forma sinérgica, siempre somos recompensados.

Paz en tiempos de caos

En esta época de grandes cambios, muchos se preguntan: *¿Cómo puedo compartir mi sentimiento de paz y encontrar a otros que piensen como yo?* Es una hermosa pregunta, y es exactamente en este umbral donde encontramos a los humanos que ya son libres y tienen cierto nivel de bienestar. El cambio profundo es a lo que toda la raza humana se enfrenta. Experimentamos carencias, deficiencias, lucha y guerra. Sin embargo, cuando estamos relativamente cómodos por tener cierto éxito, y aún hay algo que nos lleva a expresarnos plenamente, ése es el lado fértil de la humanidad. Cuando las personas tienen esa oportunidad de descubrir su luz interior es una verdadera revelación.

Es la unicidad interior, el amor, el corazón, la conexión incondicional con el espíritu, con la naturaleza, con los demás y la expresión de la creatividad única que nos une. Como puntos de luz que emergen de la oscuridad, nos encontraremos los unos a los otros.

Si tienes todo lo que la civilización moderna te puede ofrecer y estás en algún lugar donde *esa* capacidad para la expresión individual exista en su sentido más amplio, *pero* no tienes *también* ese profundo deseo de expresar la unicidad por el bien del Yo y de los demás, entonces surgirá una depresión natural y un sentimiento de malestar. Y ese malestar es señal de algo más que quiere ser expresado. Ahora me doy cuenta de que hay profundas enfermedades psicológicas, pero no hablo de estas, sino de la depresión como la que yo experimenté en los años cincuenta, cuando tuve la sensación de morir por dentro. No era una aberración psicológica, ni tampoco la muerte; ¡en realidad era un impulso vital! Y aprendí de ese *impulso vital* a ser más, a hacer más. Cuando leí a Maslow, su investigación me confirmó esto, a diferencia del análisis freudiano, que lo describía como neurosis.

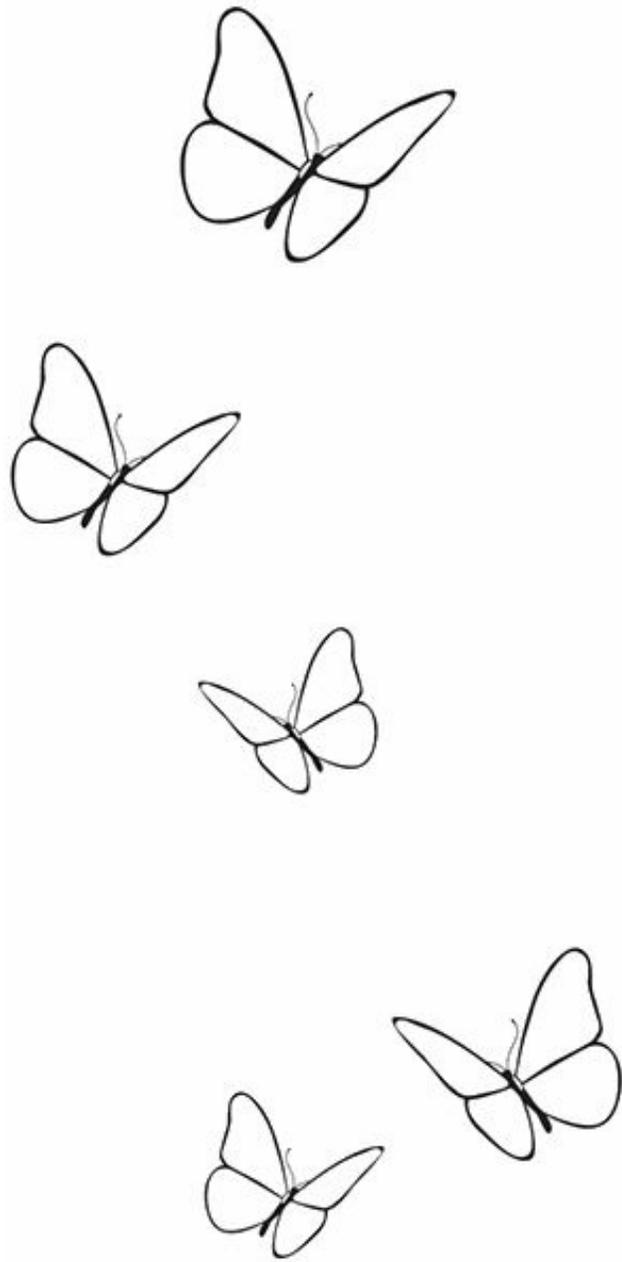
Solía pensar en mí misma como un ama de casa neurótica, ¡cuando en realidad era una evolutiva potencial!

También creo que modelamos este pacífico camino cocreativo para cada uno. Muchos de quienes han contribuido a este libro han pasado por experiencias vitales difíciles, y al compartir sus experiencias, quienes lean y aprendan de estas situaciones dirán: *Si estas personas hicieron esto, entonces yo puedo descubrir en qué puedo contribuir al mundo, no de la misma forma sino de mi propia y única forma.* Y sabremos que la paz viene de conectarse de corazón con los demás y con la vida entera. Entonces expresaremos nuestra creatividad única por el bien del Yo y del todo, y nos convertiremos en faros de Luz en estos tiempos de grandes cambios. Sabremos que todos estamos conectados unos con otros y con Dios. Se convertirá en una experiencia compartida a nivel planetario. Siempre he tenido una apasionada intuición acerca de algo grande que viene de todo el poder. Mucha gente le teme al poder tecnológico por su

obvia capacidad para destruir. Pero siempre he pensado que no existiría ese poder si no fuese por un propósito. Sería algo arrogante sentarse aquí y decir que todos estos cientos de años de esfuerzo han sido un error y que debemos volver atrás. De todas maneras no podemos hacerlo. ¿Qué es la biotecnología, la nanotecnología, la inteligencia artificial, la vida artificial? ¿Tienen sentido? a cierto nivel creo que es algo para unir al planeta en un organismo consciente. Cada persona tiene el potencial para autorrealizarse dentro de ese organismo y sentirse verdaderamente conectada con el todo. He contemplado cuál podría ser la conexión con esto, y en palabras de san Pablo: *He aquí, os digo un misterio: todos ciertamente no dormiremos, mas todos seremos transformados en un abrir y cerrar de ojos.*

Peter Russel, en su libro *The White Hole in Time* (El agujero blanco en el tiempo), habla de la aceleración de la conciencia y la describe como un agujero negro que, de repente, se hace tan denso que absorbe toda luz y no la deja escapar. Peter dice que llegará un momento en el planeta donde toda la luz se conecte y habrá una explosión de conciencia, de luz blanca que transforme radicalmente nuestra conciencia colectiva. Y la visión aquí es que tendremos el despertar de una humanidad cocreativa, una creatividad divina en nuestra especie.

Yo llamo a esta nueva fase de la evolución el *nacimiento* de una humanidad universal. Nos damos cuenta de que somos uno, de que somos bondadosos, de que hemos nacido en un universo de inconmensurables dimensiones y trillones de planetas, algunos de los cuales pueden albergar vida comparable con la nuestra. Esta convergencia de lo que está emergiendo contribuirá al cambio hacia la nueva era de la evolución.





Acerca de John Perkins

Habiendo sido director de finanzas en una firma internacional de consultoría, John Perkins ha trabajado como asesor en el Banco Mundial, las Naciones Unidas, el FMI, el departamento del Tesoro de Estados Unidos, corporaciones de la revista *Fortune 500* y en países de África, Asia, Latinoamérica y Oriente Medio.

Sus libros de economía y geopolítica han estado más de setenta semanas en las listas de *bestsellers* de *The New York Times* y están publicados en más de treinta idiomas. Es fundador y miembro de la junta directiva de Dream Change (Cambio de Sueño) y The Pachamama Alliance (La alianza pachamama), organizaciones sin fines de lucro dedicadas a establecer un mundo sostenible, justo y pacífico. Ha aparecido en numerosos programas de televisión y publicaciones que incluyen el *New York Times*, *Washington Post* y *Cosmopolitan*. Recibió el Premio Lennon Ono por la Paz 2012.

Sus libros incluyen: *Hoodwinked* (Manipulados), *Confessions of an Economic Hit Man* (Confesiones de un sicario económico), *The Secret History of the American Empire* (La historia secreta del imperio americano), *Shapeshifting* (Transmutación), *The World Is As You Dream It* (El mundo es como lo sueñas), *Psychonavigation* (Psiconavegación), *Spirit of the Shuar* (Espíritu de los shuar) y *The Stress-Free Habit* (El hábito libre de estrés).

Para más información: [**www.johnperkins.org**](http://www.johnperkins.org)

Una economía iluminada

POR JOHN PERKINS

Es importante rezar por la paz. Pero también tienes que hacer algo para que eso ocurra. Cada día.

–Dalai Lama

La economía global de hoy es un fracaso total. Menos del cinco por ciento de la población mundial vive en los Estados Unidos y consumimos casi el treinta por ciento de los recursos mundiales, mientras que aproximadamente la mitad del mundo está pasando hambre o necesidad. Es un fracaso abyecto. No puede repetirse en ningún otro país porque, aparte de todo lo demás, la desproporcionada distribución de los recursos es insostenible. Hemos creado una economía que se basa en la muerte y en la destrucción implacable. Está altamente militarizada y es dependiente de la destrucción de la naturaleza. Yo la llamo una *economía de muerte*. Lo que hemos de crear ahora es una economía que esté basada en mejorar y honrar la vida en todas sus formas; la vida vegetal, la vida animal y la vida humana, en otras palabras, una *economía de vida*.

Antes del gran punto de inflexión en mi vida, se me conocía como un *sicario económico*. Tuve un papel en la creación del primer imperio verdaderamente global, dirigido por las mayores corporaciones del mundo. Los sicarios económicos usan diferentes métodos para conseguir esto, pero el más común es identificar un país del tercer mundo (uno que tenga recursos valiosos, como petróleo) y luego hacer que ese país pida un enorme préstamo a través de alguna de sus grandes instituciones financieras. Así el dinero no va al país. En vez de eso, se va a nuestras propias corporaciones multinacionales para construir grandes infraestructuras en ese país, como plantas eléctricas, autopistas, aeropuertos; sistemas que solo benefician a unas pocas familias ricas, así como a las corporaciones. La mayoría de la gente no se beneficia de esas inversiones porque no se puede permitir comprar electricidad, no tiene auto para manejar por las autopistas y no utiliza puertos o aeropuertos; sin embargo, se quedó con una gran deuda.

En cierto punto los sicarios económicos vuelven a ese país y dicen: «Eh, no puedes pagar esas deudas así que tienes que vender tu petróleo a precio muy bajo a las compañías petroleras internacionales (o el recurso que sea), sin ninguna restricción medioambiental o regulación social». O «déjanos construir una base militar en tu territorio». O «danos tu voto en la próxima votación de las Naciones Unidas». En los

pocos casos que los sicarios económicos fracasan, donde los líderes de estos países no aceptan las onerosas condiciones, llaman a unos tipos a quienes nos referimos como *chacales* para que derroquen los gobiernos o asesinen a los líderes.

Trabajé para una corporación privada (Chas. T. Main Inc. la cual fue vendida y su nombre cambiado). Oficialmente mi puesto era el de director de finanzas. Mi corporación firmaba contratos con el banco Mundial, el banco interamericano de desarrollo, el departamento del Tesoro y el departamento de Estado de Estados Unidos o alguna de las demás organizaciones internacionales de desarrollo para hacer ciertos trabajos.

Uno de mis encargos fue en Ecuador, donde el entonces presidente Jaime Roldós era el primer presidente electo tras muchos años de dictadura militar. Los dictadores militares se habían rendido ante los sicarios económicos y sumieron al país en una deuda masiva. Contrataron empresas de fuera para llevar a cabo proyectos de infraestructura y permitieron que las compañías petroleras hicieran lo que quisieran. Jaime Roldós estaba haciendo una campaña donde decía que iba a frenar a las compañías petroleras e iba a hacer que Ecuador dejara de ser un esclavo de las grandes corporaciones. Ganó las elecciones y entonces los sicarios económicos, incluido yo, intentamos convencerle de que no cumpliera sus promesas. Pero Roldós no cedió. Tenía una integridad tremenda. Mantuvo su palabra a la gente. Así que los chacales lo asesinaron. La versión oficial fue que murió en un viaje de avión privado, pero no hay duda de que fue asesinado.

La profecía maya

La caída del mundo material es el primer paso para que nos demos cuenta de que hemos de transformarnos. La profecía maya relativa a 2012, sacada directamente de su texto sagrado, el *Popol Vuh*, es muy optimista, no como la versión de Hollywood. Dice que hubo una época en la historia en que reinaba un hombre llamado siete Guacamaya, quien era brutal, explotador, egoísta y muy materialista. Los Héroes Gemelos le cortaron la cabeza y fue reemplazado por otro dirigente llamado Hunah Pú, caracterizado por la compasión, la cooperación y la espiritualidad. Los ancianos mayas dicen que siete Guacamaya representa el viejo paradigma, el sistema en que hemos estado viviendo durante miles de años y que ahora los Héroes Gemelos, nosotros, las personas, hemos de avanzar cortando la cabeza de ese antiguo paradigma y reemplazarlo con nuevas formas de liderazgo que ofrezcan compasión, cooperación y espiritualidad. Está muy claro que nuestros líderes actuales no harán que esto pase. Igual que siete Guacamaya no iba a reemplazarse a sí mismo por otro, los sistemas corporativos de hoy en día no se van a reemplazar a sí mismos. Nosotros las personas hemos de hacerlo. Nosotros, tú y yo, debemos unirnos para hacer que los gobiernos y las corporaciones den la vuelta, y ayudarles a entender que solo vamos a votar por ellos o a comprar sus productos si se comprometen a crear un mundo sostenible y justo donde todos podamos prosperar. He trabajado con indígenas de todos los continentes y todos ellos tienen profecías que cuentan que hemos entrado en una época con un gran potencial para la transformación.

Estamos saliendo de un sistema arcaico que es insano, autodestructivo y no funciona, una economía de muerte, y entrando en un nuevo sistema que podemos llamar economía de vida, y que está basado en la espiritualidad, la cooperación y la compasión.

Mi viaje

Tras dejar la facultad de economía, entre los años 1968 y 1971 estuve en los Cuerpos de Paz de la Selva Amazónica y los Andes. En cierto momento caí muy enfermo y fui sanado por un chamán. A cambio, me pidió que fuese su aprendiz. Como licenciado en economía, en esa época yo no tenía ningún interés en el chamanismo. Pero no tenía elección; él había salvado mi vida. Así que aprendí el arte del chamanismo. La mejor definición corta para un chamán es *una persona que viaja a otros mundos (el subconsciente o consciente colectivo) y usa lo que aprende ahí para realizar cambios en este mundo*. Este cambio puede manifestarse como la curación de personas o como ayuda a los individuos y comunidades para relacionarse entre sí y con el entorno.

Después de estar tres años en los Cuerpos de Paz, fui reclutado en las filas de los sicarios económicos. Para empezar, yo pensaba que estaba haciendo un buen trabajo, porque el sistema de invertir dinero en proyectos de infraestructura en países pobres se enseña en las escuelas de economía como la mejor forma de ayudar a los países en desarrollo. Lo que las estadísticas no muestran es que casi todo el crecimiento económico se da solo para la gente rica, y la gente pobre no se beneficia en absoluto; por lo general se vuelven más y más pobres en relación con la gente rica. Al paso del tiempo empecé a ver que esta forma de negocio era terriblemente defectuosa. Tras diez años de ser un sicario económico, lo dejé. Volví al Amazonas y a los Andes, donde me ofrecí para ayudar a las personas y comunidades en las que había vivido y para aprender más acerca de sus costumbres. También comencé a escribir acerca de chamanismo. Hoy puedo ver que toda la idea del chamanismo, que tiene que ver con la transformación y el cambio en la manera que tenemos de pensar y sentir, es una parte importante del proceso por el que tenemos que pasar para salvarnos del precipicio político y económico.

El significado del éxito

Para mí tener éxito significa hacer aquello que te resulta más placentero y divertido; las cosas que más nos importan en nuestras vidas. He conocido a un montón de gente muy rica y no creo que muchos de ellos sean felices. Es lo mismo para los países. Los Estados Unidos son uno de los países más prósperos en la historia y aun así las estadísticas muestran que no somos muy felices. Tenemos altas tasas de suicidio, abuso de drogas, divorcio, maltrato a menores y homicidio. Solo tenemos que echar un vistazo a los individuos y a las culturas para ver que los más ricos no son necesariamente los más felices. Puedo ver esto al observar a mis amigos, los achuar y los shuar en el Amazonas, con quienes trabajo mucho. Según el banco Mundial y las Naciones Unidas, esta gente es extremadamente pobre, sin embargo, si viven de acuerdo con sus tradiciones, incluso con muy poco dinero o nada, son muy felices. Tienen buena comida, el tipo de refugio que necesitan, todas sus necesidades básicas cubiertas y mucho tiempo para pasarlo con sus familias. Así que el éxito debe medirse por cuán felices y satisfechos estamos, no por cuántas posesiones materiales hemos acumulado.

¿Cómo puedes ayudar tú?

Las corporaciones de hoy en día, no los gobiernos, controlan la economía global. Y sin embargo, todos tenemos que asumir la responsabilidad por el lío en que estamos metidos. Nosotros somos las corporaciones. Muchos de nosotros trabajamos para estas y casi todos compramos sus productos. Hasta ahora hemos enviado un mensaje firme de que queremos camisas y pantalones de buena calidad pero baratos, y si están hechos en talleres de explotación laboral en Asia o Latinoamérica nos haremos de la vista gorda y miraremos para otro lado. Mandamos el mensaje de que queremos petróleo más barato para nuestros coches, y si eso significa destruir la selva amazónica, entonces nos haremos de la vista gorda y miraremos para otro lado. Esto ha de cambiar. Debemos asumir la responsabilidad como consumidores. Nos toca a nosotros darle la vuelta a las cosas.

Uno de los factores principales por los que ahora estamos así es que en los años setenta se definió un nuevo objetivo para los negocios y las corporaciones, quizá mejor expresado por Milton Friedman en la Escuela de Economía de Chicago. Él dice: «La única responsabilidad de un negocio es maximizar los beneficios», sea cual sea el costo social o medioambiental. Cuando fui a la escuela de economía a finales de los sesenta me enseñaron que un negocio debe tener una buena rentabilidad para sus inversores, pero que un buen director general debe también cuidar a sus empleados, proporcionarles cuidados médicos y una buena jubilación, y recortar su propio sueldo antes que despedir a alguien. Él ha de ser responsable con sus clientes y sus proveedores y un buen ciudadano para la comunidad, pagar sus impuestos e incluso ir más allá de ello y hacer donaciones a favor de colegios o centros recreativos. Todo eso cambió en los setenta cuando Milton Friedman definió este nuevo objetivo y todos los líderes mundiales lo aceptaron desde entonces. Es un objetivo horrible. Los negocios han de estar al servicio público y tomar la responsabilidad de crear un mundo mejor para nosotros, nuestros hijos y nuestros nietos. El nuevo objetivo debería ser: los negocios pueden tener una buena rentabilidad para sus inversores, pero solo si son responsables a nivel social y medioambiental. La clave para crear una nueva economía, una *economía de vida*, es que los negocios redefinan sus objetivos y digan: *Nuestro propósito e intención es tener una buena rentabilidad al mismo tiempo que crear un mundo más justo, sostenible y pacífico para todos los seres.*

Debemos reconocer que vivimos en una pequeña y frágil estación espacial. A diferencia de las que construyen nuestros astronautas, ésta no tiene ninguna lanzadera, así que no podemos escapar. Por primera vez en la historia tenemos que ver que no es suficiente que se preocupe un país en particular. Para que mi nieto de cinco años crezca en un mundo sostenible, justo y pacífico, todo niño del planeta ha de crecer en un mundo sostenible, justo y pacífico. Y eso no solo se aplica a los hijos de la raza humana, también a los hijos de todos los animales y plantas; todo el sistema. Toda nuestra

estación espacial ha de funcionar correctamente o si no nada de ella funcionará.

Nosotros los consumidores, la gente, tenemos una buena parte de poder y responsabilidad. El mercado es esencialmente una democracia si elegimos hacer que sea así. Cada vez que compramos algo, o elegimos no hacerlo, estamos votando. Creo que este voto es incluso más importante que el que depositamos en las urnas para elegir a los políticos, porque este voto lo depositamos cada vez que vamos a la tienda. Es imperativo que solo compremos productos de corporaciones o negocios comprometidos con la creación de un mundo sostenible, justo y pacífico.

Por ejemplo, muchas empresas textiles emplean la mano de obra barata en talleres de explotación laboral en Asia y Latinoamérica. Es importante para esa gente tener un trabajo, pero también es esencial que ganen un sueldo digno y tengan acceso a cuidados médicos y a una buena jubilación. Debemos decidir *no* gastar nuestro dinero en productos de empresas que no estén comprometidas para hacer que eso suceda. Debemos mandar un mensaje a esas empresas que no están actuando con integridad de que no vamos a comprarles nada. De la misma forma debemos hacer saber a esas empresas que sí están haciendo un buen trabajo que lo apreciamos y seguiremos comprándoles. Esto ha funcionado en el pasado. Cuando estaba en la universidad había algunos ríos en Ohio repletos de contaminación. Boicoteamos a las corporaciones que estaban contaminando los ríos y los limpiaron. También hicimos que las corporaciones abrieran sus puertas a las mujeres y a las minorías y contrataran a más personas procedentes de estos colectivos. Podemos tener bastante éxito presionando a estas corporaciones. Ahora debemos esmerarnos y no solamente luchar por causas individuales; debemos dejar claro que no compraremos los productos de corporaciones cuyo objetivo sea solo maximizar sus beneficios. Solo apoyaremos negocios que estén dedicados a crear un mundo que nuestros hijos y nietos quieran heredar.

Una economía llena de Luz (de vida)

Creo que muchos países van hacia una economía llena de Luz. Me gusta el término *economía de vida* en oposición al de *economía de muerte*. La primera vez que escuché el término *economía de vida* fue de la doctora Zohara Hieronimus en la Radio del siglo XXI. Algunos de los países de Latinoamérica empiezan a tomar posturas bastante agresivas en esa dirección. Ecuador está tratando de crear una nueva divisa que no se base en el sistema de banca centralizada de tipos de interés y deuda. También vemos países como Ecuador y Bolivia adoptar nuevas constituciones que otorgan derechos naturales. Bután tiene un índice de felicidad mucho más importante que los índices económicos tradicionales. Hay numerosas comunidades a lo largo de Europa y Estados Unidos que están desarrollando sus propias divisas de forma local y enfatizan la importancia del apoyo a los bancos y negocios locales.

Hoy en día, la mayor parte del liderazgo proviene de los individuos: escritores, filósofos, profesores, guionistas, activistas y movimientos como The Occupy Movement (Movimiento Ocupa). Tal y como nos dicen las profecías, los líderes no van a hacer que esto suceda porque ahora mismo están en una posición muy cómoda. Nadie consigue ser elegido para un alto cargo en ninguna de las supuestas democracias a no ser que tenga el apoyo de las corporaciones. Una vez que las corporaciones financian la campaña de cualquier político o partido, sea quien sea elegido estará controlado por las grandes corporaciones. Estas empresas globales también controlan la prensa convencional, ya sea porque sean las propietarias absolutas o porque realizan grandes inversiones en publicidad. Las corporaciones tienen el control de nuestros líderes actuales. En consecuencia, para crear economías llenas de Luz debemos ver hacia otro lado, a personas que no necesariamente pertenezcan a los medios de comunicación convencionales ni sean líderes conocidos.

El dinero y el mundo

Los seres humanos no necesitan que exista el dinero. Hemos vivido durante cientos de miles de años sin él. Hay gente que vive en el Amazonas o en otros lugares y no tiene ningún tipo de eso que nosotros llamamos *divisa*. Sin embargo, no puedo imaginar la mayor parte del mundo de hoy en día sin alguna forma de divisa, porque ésta hace el intercambio mucho más fácil. Creo que la verdadera cuestión tiene que ver con los tipos de divisa y las instituciones que hay detrás. Los sistemas de banca centralizada establecidos en la mayor parte del mundo son corruptos e ineficientes; sirven a los intereses de quienes son muy ricos y no a la mayoría de la gente. Este sistema monetario privado basado en la deuda y en los tipos de interés es explotador; lleva a la corrupción y a la desigualdad. Por lo tanto, debemos reemplazarlo con un tipo diferente de divisa, un sistema diferente.

Es importante entender el concepto de dinero como energía. Por ejemplo, si voy a cavar zanjas y me pagan por ello, me están pagando por la energía que he empleado en cavar la zanja. Entonces puedo usar el dinero para comprar una barra de pan o unos pantalones nuevos, así que otra vez el dinero representa la energía que se utilizó para hornear el pan o hacer los pantalones. Cuando entendemos eso, vemos que el dinero es realmente una forma de hacer que el sistema de trueque sea mucho más simple. Pero eso no requiere un sistema de banca centralizada, que suele ser propiedad de alguien o de algún grupo de personas que obtienen grandes beneficios por el hecho de que el gobierno les pide dinero prestado y les paga altos intereses; en esencia, una recaudación de impuestos para el resto de nosotros. El sistema actual solo funciona a favor de quienes son muy ricos. Hoy en día, gracias a la tecnología, es mucho más fácil implementar una forma digitalizada de intercambio en la que no se necesite el dinero impreso. Muchos países de Latinoamérica se han reunido para considerar introducir este tipo de intercambio. Ellos lo llaman *sucre*, en memoria de un famoso general en la guerra de independencia con España. Es básicamente un tipo informatizado de dinero, algo así como tener una tarjeta de crédito pero sin tener que pagar intereses.

De la carencia a la abundancia

Hemos crecido con una visión del mundo que dice que tenemos grandes carencias y que existe cierta limitación para todo. Por ejemplo, la creencia de que hay escasez de petróleo y de que algún día nos quedaremos sin nada. El tema no es si hay escasez de petróleo o no, sino el hecho de que tenemos una atmósfera que no puede soportar el dióxido de carbono que produciría la combustión del petróleo que existe actualmente bajo tierra. Pero no existe una carencia de energía. El sol es una fuente de energía súper poderosa: podemos satisfacer la mayor parte de nuestras necesidades energéticas con esa fuente si ponemos nuestros corazones y nuestras mentes en ello. Lo mismo ocurre con otros recursos. No hay carencias. Volviendo al hecho de que menos del cinco por ciento de la población mundial vive en los Estados Unidos y aun así consume casi el treinta por ciento de los recursos de todo el mundo, es fácil darse cuenta de que la escasez de recursos no es el problema; la falla está en la distribución de esos recursos. La profecía que acompaña a la era de Acuario, que empezó en junio de 2012, dice que es momento de salir de los viejos y disfuncionales patrones de limitación y carencia y entrar en un patrón mucho más funcional en el entendido de que hay para todos. Tenemos abundancia en este hermoso planeta, solo necesitamos cuidar mejor de él, distribuir la abundancia de forma más eficiente y honrar a todas las formas de vida.

Las leyes de dar y recibir

Si somos compasivos y cooperativos y tenemos la voluntad de contribuir a la prosperidad de los demás, eso mismo recibiremos a cambio. En muchas naciones indígenas se dice que si alguien de la comunidad está sufriendo y otros pueden aliviar ese sufrimiento, pero no lo hacen, entonces toda la comunidad sufrirá. Puede haber gente que esté sufriendo y nadie pueda hacer nada para ayudarles porque tienen una horrible enfermedad o han tenido un accidente, pero si alguien está sufriendo por no tener lo suficiente para comer, o ropa adecuada, o un lugar para vivir, o por ser tratados brutalmente, entonces la comunidad entera sufre. Si alguien no consigue la suficiente comida con la caza, entonces se hace un llamamiento a los buenos cazadores para que compartan su comida y se admite que su compasión les será devuelta como un regalo.

Soy fundador y estoy en la junta directiva de un par de organizaciones sin fines de lucro: Dream Change (Cambio de Sueño) y Alianza Pachamama. Si dedicamos tiempo y dinero a organizaciones que estén haciendo un buen trabajo, nos será devuelto de muchas formas. Dar y ayudar a la gente es, a su manera, una forma de inversión. Todo lo que hagamos para hacer que la comunidad sea un lugar mejor es una de las mejores formas de inversión para nosotros, nuestros hijos, nuestros nietos y nuestra propia paz mental. No hay nada más maravilloso o satisfactorio que hacer un buen trabajo, ayudando a la gente y haciendo del mundo un lugar mejor. Puedo hablar personalmente. Durante muchos años llevé a cabo trabajos que eran bastante egoístas y materialistas y nunca era feliz. Tomaba mucho alcohol, tomaba un montón de valium, pasé por un horrible divorcio y estuve en tratamiento psicológico. No era una persona feliz. Ahora me dedico a tratar de crear un mundo mejor para las generaciones que están por llegar. Es un trabajo muy satisfactorio y maravilloso.

Filantropía

La filantropía es una gran cosa. Si alguien ha ganado un montón de dinero, entonces es buena idea que lo devuelva. Sin embargo, recomiendo a los estudiantes no seguir los pasos de algunos de los grandes empresarios y ganar, por ejemplo, 80 billones y luego devolver 30 billones. Es mejor ganar menos dinero y apoyar a la gente conforme avanzamos. Muchos de los filántropos más famosos hicieron muchas cosas malas como destruir a la competencia monopolizando implacablemente el mercado. Para alguien que está empezando en el mundo de los negocios es importante entender que mejor que ganar mucho dinero y después dar parte a la filantropía, es hacer un buen trabajo a medida que avanzas, alentando a la competencia, pagándoles realmente bien a tus empleados y cuidando la comunidad. No es que me oponga a la filantropía, pues pienso que es una gran cosa para cualquiera, sin importar cuánto dinero tenga, pero tampoco quiero fomentar el concepto de que la gente debe ganar un montón de dinero, ser implacable haciéndolo, y posteriormente devolver parte de éste por alguna buena causa.

Para aquellos que tienen dinero, mi sugerencia es que lo mantengan en bancos locales que invierten en su comunidad y fomentan proyectos que estimulan la economía local. Y en vez de invertir en grandes corporaciones, invertir en gente que esté haciendo un buen trabajo a favor del mundo.

Traer la Luz a nuestras relaciones financieras

No importa cuál sea tu religión, el mayor servicio que puedes hacer para ti mismo y para el planeta es servir a los demás, incluyendo a la naturaleza. Sea cual sea nuestro culto, o sean cuales sean las fuerzas espirituales en que creamos, hemos de entender que servir a las generaciones futuras, servir a los demás, servir a la tierra y servir a la naturaleza es algo meritorio y nos traerá buenas recompensas, tanto materiales como emocionales, psicológicas y espirituales.

Mi visión para el futuro

Mi visión para el futuro es que estableceremos un mundo donde haya una *economía de vida*. Nos centraremos en limpiar la contaminación del planeta. Crearemos sociedades donde la gente que pasa hambre podrá cultivar la comida de manera más eficiente y almacenarla y distribuirla localmente. Introduciremos sistemas que empleen mejores formas de producción y transporte de la energía, aquellas que tengan una huella de carbono mucho más pequeña. Hay muchas cosas que podemos hacer para que este mundo sea un lugar mejor. Y, por supuesto, es tremendamente importante el hecho de que tenemos grandes artistas, escritores, poetas y músicos, pues el arte nos inspira y enriquece nuestras vidas de muchas formas. Centrémonos en una *economía de vida*, una que estimule la prosperidad para todos, en vez de la *economía de muerte* de hoy, que se nutre con la destrucción de la naturaleza y con el fomento de las guerras.

La clave para cambiar a un mundo mejor es reconocer que todos tenemos pasiones y talentos. Podemos utilizarlos de muchas maneras. Podemos tomar diferentes caminos. En mi caso, me centro en escribir libros y dar charlas, pero todos y cada uno tenemos nuestras propias ofrendas únicas para entregar al mundo. Si todos nos dirigimos hacia el mismo objetivo de crear un mundo sostenible, justo y pacífico, un mundo que los hijos y los nietos de todos los seres sean felices de heredar, ¡lo habremos conseguido! Y tenemos que divertirnos en este viaje, conforme avanzamos a lo largo del camino. De otro modo, acabaremos quemados. Es imperativo que traigamos a nuestra vida diaria la dicha de reconocer nuestro poder como agentes del cambio.



Sección 3
Experimenta
EL MUNDO SUTIL

Se quedó viendo con
cariño el resplandeciente
rostro del viajero:

*Tu constancia será
recompensada. Tu
anhelo ha atraído la
gracia. Te invito a
adentrarte conmigo en
el Sancta Sanctorum.
Es momento de que el
misterio sea revelado...*





Acerca de Julie Chimes

Julie Chimes fue una vez la directora de una exitosa compañía, mujer de negocios y piloto de carreras a tiempo parcial, hasta que su mundo sufrió un dramático cambio. Tras ser apuñalada cruelmente y dada por muerta, su posterior supervivencia se consideró milagrosa. Escribió una profunda aunque también humorística memoria autobiográfica de sus experiencias, tanto corporales como extracorporales, con el título de *A Stranger in Paradise* (Una extraña en el paraíso). Ello creó una ola de atención positiva en los medios de comunicación, en particular porque perdonó a su agresor.

Desde el ataque ha viajado extensamente dirigiéndose y entreteniéndolo a sus audiencias por todo el mundo, compartiendo las experiencias de sus muchas aventuras y sus ideas originales acerca de los misterios de la vida y la muerte. Julie ahora se dedica a transmitir su profundo sentido vital y el poder curativo del perdón.

Para más detalles acerca de Julie:

www.juliechimes.co.uk

La Paradoja del perdón

POR JULIE CHIMES

*Cuando un violín puede perdonar el pasado
empieza a sonar...*

*Cuando un violín puede perdonar
todo el daño causado por los demás,
el corazón empieza a cantar:*

–Hafiz Extracto de *The Gift* (El regalo)

¿Por qué alguien iría intencionadamente con un saco de piedras sobre sus hombros y con una banda de hierro sujeta alrededor del corazón? ¿Qué beneficio hay en aferrarse al dolor, a la tristeza, al resentimiento, al rencor o a la venganza? ¿Y qué nos hace llevar ese saco las veinticuatro horas del día, siete días a la semana, con una cara lúgubre para que los demás vean nuestro sufrimiento y martirio? ¿Por qué nos negamos a nosotros mismos la oportunidad de vivir una vida rebosante de gozo agarrándonos firmemente a aquello que destruye toda posibilidad de manifestar felicidad, paz y amor? ¿Por qué alguien haría algo así? ¿Cuál es esta carga que llevamos sobre nuestros hombros y qué es eso que cierra a cal y canto la puerta de nuestro corazón? El difunto Martin Luther King Jr. nos dio una pista cuando dijo: *He decidido quedarme con el amor. El odio es un peso demasiado grande para soportarlo.*

Muchas veces no nos damos cuenta de que aquellas cosas que percibimos como errores, la furia, las lágrimas, el dolor e incluso esos pequeños detalles que nos hacen sentir mal en nuestras vidas se meten en ese molesto saco, hasta que nos preguntamos por qué estamos tan agobiados y agotados, corroyéndonos por dentro y enfermándonos con tanta frecuencia. Pero ánimo, porque hay una manera segura de liberarnos de esta agitada existencia. Se ha escrito sobre ello en todos los sistemas espirituales, filosóficos y religiosos, y se ha practicado durante siglos. Es más, es algo que cualquiera puede hacer, sea donde sea, sea cuando sea; y funciona, es gratuito, no tiene efectos secundarios y es quizás una de las enseñanzas peor entendidas de todos los tiempos. Es la clave para encontrar la paz que supera todo entendimiento; se conoce como *perdón*.

Un santo moderno hindú dijo una vez: En tanto seas incapaz de perdonarte a ti mismo y de perdonar a los demás, serás incapaz de reconocer el profundo amor que yace en el corazón.

Amo esta imagen de liberar espacio en nuestro hermoso corazón y dejar que ese lugar sagrado se llene con bondad, gentileza y amor hacia nuestro mundo y hacia nosotros mismos.

La mayoría de los diccionarios definen *perdón* como una cualidad, e igual que cualquier otra virtud, necesita nutrirse. Es un atributo espiritual; sin embargo, no está limitado de ningún modo por los confines del dogma religioso; la capacidad para perdonar existe en todos los corazones. Podemos decir las palabras «te perdono», pero no significan nada si no tenemos los sentimientos de calidez, compasión, liberación y amor que acompañan al acto. El perdón es mucho más que un proceso intelectual. Es algo que nos tiene que salir de adentro, como el significado original de *educar*, que viene de *ducare* o *ducere*: dar, guiar. Se ha escrito mucho acerca de este tema, pero aún hay malentendidos fundamentales acerca de lo que es realmente el perdón, y estas falsas ideas a menudo nos impiden aplicarlo o profundizar en lo que yo llamo la *Paradoja*. Creo que puede ser de ayuda el clarificar qué *no es* el perdón.

- ⊗ No condona los actos que son perjudiciales para cualquier parte de la creación.
- ⊗ No hace falta que nos guste la persona a quien perdonemos.
- ⊗ No implica que tengamos que bloquear nuestras respuestas emocionales ante actos que nos perjudiquen.
- ⊗ No significa que debemos aguantar situaciones abusivas.
- ⊗ No nos impide ser una voz en contra de las atrocidades.
- ⊗ No se utiliza como un trapito de bebé, negando la necesidad de arrepentimiento sincero de aquellos que perpetran el abuso.
- ⊗ Nunca se da con condiciones.

El perdón puede concederse sin consentimiento o demanda. En los negocios uno perdona una deuda, y renuncia a cualquier reclamación. Esto puede definirse como abandonar todo resentimiento, ira y deseo de castigo. Mi favorita es la explicación más simple: *renunciar, dejar de lado*. Entonces, ¿cómo dejamos de lado esta carga? bueno, algunas personas pueden sencillamente dejar caer el saco, pero para la mayoría de nosotros es mucho más complicado. No hay ningún patrón establecido. Igual que no puedes pararte frente al capullo de una flor y ordenarle que se abra, no puedes imponer una fecha límite para perdonar. Se trata de una decisión única para cada uno de nosotros y nuestras circunstancias. Echa un vistazo a la página web The Forgiveness Project (El Proyecto Perdón) (www.theforgiveproject.com) y lee las historias de gente de todo el mundo, verás que no hay ningún código para el perdón. Saber esto puede aliviar la culpa que sentimos a veces cuando no estamos preparados para perdonar, incluso aunque sepamos que sería bueno hacerlo. La culpa, por cierto, ¡también añade unos cuantos

kilos a ese saco ya de por sí bastante pesado!

Un maestro espiritual pidió una vez a sus discípulos que escribieran encima de papas los nombres de todos aquellos hacia quienes guardarán ira o rencor, o con quienes tenían asuntos pendientes. Después les hizo llevar las papas en una bolsa las veinticuatro horas al día los siete días a la semana, para que no solo se dieran cuenta del peso, sino también de la podredumbre que se filtraba del saco. Les dijo: *Perdonar es dejar caer esa carga putrefacta*. También puntualizó el hecho de que los únicos que sufren por la carga y el hedor de no perdonar somos nosotros, no los perpetradores. Tal y como le gusta señalar a mi amiga Eva Kor, quien sobrevivió a los horrores de Auschwitz: *El perdón es en realidad un acto de amor propio*.

Además de los beneficios personales, hay otra buena razón para perdonar. Por fin, científicos y místicos se están poniendo de acuerdo, y observan que estamos inseparablemente unidos los unos a los otros y con la Madre Tierra. Cuando nuestras mentes están concentradas en la venganza o llenas de tristeza, vertemos toxicidad en su suelo y salpicamos con negatividad las vidas de quienes nos rodean. Perdonamos para evitar convertirnos en armas de destrucción masiva. Nunca ha habido una necesidad más urgente de darle un descanso a nuestro precioso planeta. Las sabias palabras del santo hindú Paramahansa Yogananda lo dicen todo: *La sustancia material de esta tierra se mantiene unida con el cemento del perdón*.

Mis propias experiencias

¿Quién soy yo para hablar de la *Paradoja del perdón*? En 1986 acepté que una conocida, emocionalmente alterada, se quedara esperando en mi casita de campo, que a veces funcionaba como sala de espera para pacientes de mi pareja, el médico del lugar. Esta mujer había sido expulsada de un tren matutino que iba a Londres por comportarse de manera extraña (arrojó por la ventana la mayor parte de su ropa), y tras una inusitada avería de la comunicación, la policía finalmente la condujo a la sala de espera pública del consultorio de mi novio. Luego de recibir una evaluación inicial me preguntó, al encontrarse conmigo, si podía esperar en la comodidad de nuestra casa de campo hasta que mi pareja pudiera acabar con el resto de sus pacientes y dedicarle a ella toda su atención. Nadie de quienes la vieron ese día pensaron que fuera peligrosa y nadie, incluidos su psiquiatra, familia y amigos, tenían ni idea de que había dejado de tomar el medicamento que tenía prescrito para su esquizofrenia paranoide. Yo pensé que estaba siendo amable con ella. A los pocos minutos de su llegada agarró el más grande de mis cuchillos de cocina y se dispuso a cumplir su misión de salvar al mundo en nombre de Jesús.

Cuando el cuchillo entró en mi pecho, algo como el *shock* y la agonía estalló en mi conciencia. Una parte de mí se separó de mi cuerpo, y aunque sabía que había sido apuñalada, no parecía que fuese a haber ninguna consecuencia. Me sentí increíblemente viva y me hice consciente de un lugar más allá de los gritos; un lugar de donde me llegaron hermosos pensamientos de alivio, tranquilidad y amor, y claras instrucciones de cómo sobrevivir con la voz de lo que sentí era un ángel guardián. Desde esta elevada perspectiva fui capaz de observar el caos con la comprensión total de la historia de su vida y por qué ella me hacía esto; incluso cierto sentido del humor también estaba presente.

En una explosión de júbilo grité que «la amaba», lo cual dadas las circunstancias fue una sorpresa para mí, que había sido apuñalada.

El dolor físico era atroz, pero dentro de mí surgió una extraordinaria fuerza, y mi amigo en espíritu me dio instrucciones muy específicas, que con las profundas visiones que estaba experimentando, me permitieron salir por fin de la casita. Luego de cruzar la puerta a rastras con un cuchillo enorme clavado en mi espalda, vi cómo huían algunos transeúntes. No los culpé, si yo hubiera estado en su pellejo tal vez hubiera hecho lo mismo. Finalmente un valeroso transeúnte se las arregló para desarmar a mi atacante mientras ella intentaba arrancarme la cabeza.

Fui dada por muerta por los primeros policías que llegaron al lugar del crimen, pero yo me estaba dando cuenta de todo, incluidos los curiosos poco serviciales que discutían acerca de la huelga de ambulancias, y el hombre de negocios que no me cubrió con su chaqueta para que no se le *estropeará* con mi sangre. Medio desangrada y retorcida en

posición fetal, en aquella fría y húmeda carretera del sur del Inglaterra, era completamente consciente de todo lo que pasaba a mi alrededor. Mi visión venía de un lugar más allá de la forma física. Aún sentía un profundo amor hacia mi psicótica atacante e incluso se extendía a los curiosos que observaban la escena. *Padre, perdónales porque no saben lo que hacen*, era mi principal pensamiento. También recuerdo haber pensado: *Velo de esta forma, ¡desde aquí las cosas solo pueden mejorar!* No fue así, ¡pero eso es otra historia!

Donde hay entendimiento puede surgir la compasión

Nuestra curación comienza con la voluntad de emprender el proceso de perdonar, y ese dulce esfuerzo atrae lo que yo llamo *gracia*. Ese misterioso despliegue de energía de la intención, cuando se desata, asegura que todo aquello que necesitemos para darnos aliento llegue a nuestras vidas exactamente en el momento adecuado. El libro que cae del librero cuando pasamos al lado; el comentario casual que escuchamos de camino a casa; un viejo amigo que reaparece en nuestra vida; un programa de radio encontrado al azar que nos toca la fibra sensible. Cuando decidimos que tenemos necesidad de sanar, de completarnos, nuestros esfuerzos serán recompensados.

Liberándonos del dolor

¿Cómo podemos liberar sin peligro el contenido de nuestros sacos (todos esos sentimientos reprimidos) de manera segura y constructiva? a veces creemos erróneamente que volcar toda nuestra negatividad en los perpetradores nos traerá el deseado sentimiento de justicia y el fin de nuestro sufrimiento. Pero si les preguntas (y yo lo he hecho) a aquellos que lo han intentado, te dirán que vomitar rabia prepotente o verter lágrimas amargas no trae ni paz ni conclusión. Así que necesitamos expresarnos, contar nuestras historias y experimentar nuestros sentimientos. Es una parte esencial del proceso.

La manera más fácil es encontrar a alguien que te quiera lo suficiente como para escucharte sin interrupción, sin juicio, y sin una efusiva necesidad de hacer que todo esté bien. Evita a los amigos hipócritas, solo harán que sigamos sintiéndonos como víctimas. Si veo una sonrisa condescendiente, o escucho eso de «pobrecita» refiriéndose a mí, ¡me largo rápidamente! si eres tan afortunado como para tener un buen amigo que sea empático, ve con él a tu sitio favorito y platiquen. No importa si lo que dices no tiene sentido. No lo pienses, solo cuenta tu historia y echa fuera todas tus emociones. Si no tienes al amigo adecuado, entonces encuentra a un buen terapeuta y págale para que te escuche. Sea como sea, esa energía estancada ha de ser extraída físicamente de las células de nuestro cuerpo. Si no, va causando estragos poco a poco. Las últimas investigaciones científicas confirman que esta *infección* por falta de perdón puede provocar cualquier tipo de enfermedad. Los perpetradores no sufren, nosotros lo hacemos, así que ¿por qué darles más de nuestras valiosas vidas? Esta investigación también demuestra, más allá de toda duda, que cuando se nos permite relatar nuestras historias, disminuyen nuestra presión arterial y estrés, el sueño mejora y nuestro rendimiento aumenta. Los pueblos originarios de nuestro planeta siempre lo han sabido.

Ellos dicen que en nuestras etapas más oscuras, la mayor curación de todas llega cuando nuestras historias son escuchadas, cuando encontramos nuevas formas de entendimiento y cuando empezamos a responder a nuestro espíritu.

Como dice el dicho: *Un buen amigo es aquel que sabe tu canción preferida y puede recordártela cuando has olvidado la letra.*

Otra forma en que seguro puedes descargar el cúmulo de energía negativa es escribir sin censura. Solo cuenta tu historia con todo detalle, y escribe hasta que no quede nada por decir, entonces léelo para ti en voz alta. Grita, chilla, llora hasta que acabes. Quítate esa rancia actitud de víctima. Ser víctima no es distinto a estar enfermo. Es un desequilibrio en el sistema, pero no se supone que tenga que quedarse con nosotros el resto de nuestros días. A no ser, claro está, que disfrutemos los beneficios secundarios que nos proporciona el ser una víctima crónica (ya hablaré de esto después). El acto físico de escribir es una de las mejores formas que conozco de liberar la tensión

reprimida, ¡a veces hasta publican el libro! Yo escribo cartas mentalmente, incluso durante el ataque y los días posteriores, a todos aquellos que me disgustaron en serio. Cuando años más tarde escribí un libro acerca de mis experiencias, las cartas aún eran vívidas en mi memoria y, al empezar a escribirlas, pasó algo asombroso. Mis lágrimas de rabia y frustración se convirtieron en lágrimas de risa. Algo se liberó, y la histeria resultante sacudió fuera de mí cualquier vestigio de recuerdo doloroso para *siempre*. No solo eso, sino además los lectores de mi historia dijeron que se asombraban de que podían llorar horrorizados y estallar en carcajadas durante la lectura de un mismo párrafo. Las palabras escritas desde experiencias reales (y con un corazón abierto) tienen la fuerza y el poder de transmitir los sentimientos del escritor al cuerpo y a la mente del lector, ¡algo espiritualmente edificante!

Si contar o escribir tu historia no tiene gracia, entonces báilala, cántala, píntala o escúlpela. Dale forma y sácala de ti. Imagina que estás actuando ante una audiencia que te quiere y te valora. ¿Y cuándo sabrás que estás listo para dar el siguiente paso en el proceso? Probablemente cuando estés exhausto y algo aburrido de esa vieja cinta que ha estado sonando sin cesar en tu cabeza. Puede que te rías, pero seguro que una nueva calma, una nueva quietud estará presente dentro de ti y te gustará esa sensación.

Entendiendo

Cuando era una niña recibí un entrenamiento temprano para entender, al tener un hermano mayor que yo con profundas dificultades de aprendizaje. Incapaz de hablar o comunicarse, a menudo arremetía contra mí por pura frustración y a veces por celos se ponía furioso y me hacía cosas indescriptiblemente horribles a mí y a todo lo que me gustaba. Mi madre me decía: «No te enojas, solo cierra los ojos e imagina cómo se siente, atrapado dentro de sí mismo. Intenta entenderlo y entonces no te sentirás tan dolida ni enojada». Mi corazón siempre se derretía cuando veía el mundo a través de sus ojos y desarrollamos un extraordinario nivel de comunicación y amor entre nosotros, que continúa hoy en día.

No importa lo que pensemos acerca de los eventos de nuestras vidas, siempre hay una mejor perspectiva. Cerrar los ojos, permanecer tranquilo y entrar en meditación es una de las maneras más efectivas de obtener esta visión iluminada, ¡y es mucho más agradable que ser apuñalada! La meditación también libera la tensión en nuestra respiración; con frecuencia seguimos conteniendo la respiración por miedo, años después del evento. En un estado meditativo podemos concentrarnos en tres cuestiones clave que pueden ayudar a que nuestro entendimiento evolucione:

¿Qué he perdido? ¿Qué he ganado? ¿Qué he aprendido?

Hay un lugar dentro de nosotros que está intacto, impoluto e incólume ante toda experiencia externa. Si queremos experimentar *El estado de perdón*, debemos mirar hacia dentro y encontrarlo, ésta es la verdad más grande que conozco.

Recientemente fui entrevistada por BBC Radio junto con un hombre, quien según su definición era un criminal en serie. Él no pensaba en aquellos a quienes robaba, estafaba o apaleaba. Consideraba que su crimen y el castigo subsiguiente eran una forma de vida. Sus víctimas eran simples nombres sin rostro en los citatorios de la policía, *un trozo de papel*. Mientras cumplía una sentencia más, le preguntaron si quería participar en un Programa de resolución de conflictos. Estuvo de acuerdo, y por primera vez en su vida se puso cara a cara con una de sus víctimas. Al tener que escuchar las consecuencias de sus acciones y el impacto que tenía su brutalidad en una familia inocente, se sintió profundamente incómodo. Su *trozo de papel* se había convertido en algo más que una víctima sin rostro; era un hombre, un hombre enojado y apasionado que había arriesgado su vida para proteger a su hija pequeña de ser testigo de un crimen brutal. La conciencia de este rudo criminal explotó súbitamente en su propio y pequeño melodrama y experimentó el poder de arrepentirse sinceramente y, como resultado, el curso de su vida cambió por completo. No volvió a cometer ningún crimen y a lo largo del tiempo esos dos hombres, de culturas muy diferentes, aprendieron a comprender y a respetar al otro, lo que acabó en una profunda amistad. Ellos también convirtieron sus experiencias en algo para el beneficio de los demás, creando una organización benéfica que fomenta el proceso de justicia reconstituyente y ayudan a las víctimas para que su voz sea escuchada.

Donde hay perdón, la compasión aparece

Entonces, ¿cuál es esa cualidad tan difícil de definir?, ¿qué es la compasión?, y ¿cómo podemos hacer para que entre en nuestros corazones? La palabra viene del latín *compassio* (sufrimiento común) y en su uso moderno, *compartir*. Me gusta pensar que la raíz de la palabra *compás* (brújula), ¡nos indica la dirección adecuada! si giramos al compás del planeta, hacemos el circuito completo, abarcamos todos los puntos de vista. En la más antigua de las lenguas, el sánscrito, la palabra *compasión* se dice *karuna*. La belleza de esta antigua lengua es que sus palabras tienen diferentes capas de significado, lo que ayuda a definir las cosas. Define la compasión como un sentimiento asociado a la pena y al sufrimiento. Es un tono musical particular, hay *ragas* hindús compuestas especialmente para invocar la compasión y de forma más intensa define una acción, una obra divina. El antiguo libro épico de historias sagradas de india, *El Shrimrad Bhagavatam* dice:

Un hombre verdaderamente compasivo sentirá el dolor de los demás como si fuera suyo. Y conociendo el dolor de los otros, si no hace algo para ayudarles, para aliviar su dolor, entonces no hay ninguna diferencia entre él y un tronco.

Está claro que la compasión es algo que se siente, no que se piensa, y hasta que no seamos capaces de sentirla no podremos perdonar del todo. Cuando podemos sentir el sufrimiento de otro, aparece la compasión. Es un bálsamo fugaz que hace que se disuelva la cohesión con nuestros pequeños melodramas, dejando un profundo deseo de ponernos al servicio de la humanidad. La falta de compasión es, de hecho, una forma de egoísmo. El Dalai Lama, que es la personificación de la compasión, dijo recientemente:

El odio, los celos y la cohesión excesiva causan el sufrimiento y la agitación. Siento que la compasión puede ayudarnos a superar estas perturbaciones y nos permitirá retornar a un estado mental en calma. La compasión no es solo ser amable con tu amigo. Eso implica cohesión porque se basa en la expectativa. La compasión es cuando haces algo bueno sin ninguna expectativa.

Donde hay perdón, hay paz

Cuando la compasión aparece, nos dejamos de culpar a nosotros mismos y dejamos de culpar a los demás. Necesitamos un coraje tremendo para romper el ciclo de odio, venganza y castigo que existe en nuestras vidas, en la sociedad y en el mundo. El perdón no es para cobardes. Cuando yacía en la sala de cuidados intensivos, el sonido de las voces a mi alrededor discutiendo acerca de quién tenía la culpa, me hizo sentir tan mal que todas las alarmas de los monitores de mis signos vitales empezaron a sonar, ¡y los visitantes que habían venido a hacer que me sintiera mejor tuvieron que irse!

Hemos creado una sociedad en la que perdonar no es bueno para los negocios, porque la culpa y la actitud crónica de víctima pueden generar un montón de trabajo para los abogados, y una compensación sustancial para las víctimas. A menudo, la promesa de una ganancia secundaria nos mantiene encadenados a este doloroso equipaje.

Rechacé demandar a alguien porque sabía que nadie tuvo la culpa. Es cierto que sufrí económicamente, pero nunca me he arrepentido ni por un momento de aquella decisión. Una sabia moderna dijo hace poco que todos ansiamos la paz en el mundo, entonces añadió con una sonrisa que este mundo no necesita paz, *tú* necesitas estar en paz.

El perdón llena una suave almohada bajo nuestra cabeza y asegura un profundo y plácido sueño.

El perdón es una paradoja. Nos concede extraordinarios poderes curativos. Es perdonar la ignorancia, pero nunca condonar los actos que provocan dolor y sufrimiento. Es tener entendimiento y comprensión, pero nunca flaquear y negar la necesidad que tienen otros de enfrentarse a sus demonios y arrepentirse verdaderamente. Es un estado de valentía, claridad y gentileza desde el cual emergen las soluciones. Es una forma de ser, y la entrada del amor fraternal y universal. Y cuando alcanzamos este estado, empezamos a brillar; nos convertimos en un faro de Luz y nos ponemos al servicio de aquellos que sufren. Bajo esta Luz descubrimos que la gran *paradoja del perdón* es eso en realidad, nunca hubo nada que perdonar.

Práctica de iluminación

UNA CONTEMPLACIÓN PARA PERDONAR

Elige tu sitio favorito, uno donde estés cómodo y en silencio, sin distracciones. Si es un lugar interior, que esté limpio, fresco y ordenado. La contemplación es una antigua forma de práctica espiritual, mucho más potente cuando se practica en un lugar sagrado y preparado para ello. Quizá quieras encender una pequeña vela y poner algunas flores en frente de donde te vayas a sentar. Para purificar el lugar, incluso aunque sea al aire libre, enciende una barrita de incienso natural o quema algún aceite esencia de geranio para liberar la vieja ira y los recuerdos negativos, o lavanda por su propiedades curativas, que te harán entrar en un estado de profunda relajación mental, corporal y espiritual. También es buena idea hacer sonar un cántico sagrado antes de realizar el ejercicio, o dejar sonar campanas al viento. Si atesoras algún cristal o fotografía, sitúala junto a la vela. Lleva una ropa suave, cómoda y preferiblemente ten los pies descalzos para dejar que la energía de la Madre Tierra pase a través de ellos. Ten a mano tu bolígrafo favorito y algo donde escribir. Toma una postura cómoda, sentado en el suelo con las piernas cruzadas o sentado en una silla con ambos pies apoyados en el suelo, separados la distancia de los hombros. Deja poco a poco que tu espalda se ponga recta, como si un hilo de seda tirara suavemente de lo alto de tu cabeza. Inhala profundamente por la nariz y exhala por la boca, comprobando que todos tus músculos estén relajados. Haz esto tres veces (una técnica de respiración simple aunque efectiva que puede utilizarse en cualquier lugar). Ya estás preparado. Ahora lee despacio la siguiente cita de Martin Luther King Jr.

Pagar la violencia con violencia hace que la violencia se multiplique, añadiendo una oscuridad más profunda a una noche que ya carece totalmente de estrellas. El odio no puede expulsar al odio: solo el amor puede hacerlo.

Sin juicios y de manera totalmente honesta, hazte a ti mismo las siguientes preguntas:

- ⊗ ¿Cuándo, a lo largo de mi vida, he manifestado violencia en mis pensamientos o en mis actos?
- ⊗ ¿Cómo me hizo sentir esa negatividad?
- ⊗ ¿Qué efecto tuvo mi acción o mi estado de ánimo en aquellos que estaban a mi alrededor?
- ⊗ ¿Qué o a quién no he sido capaz de perdonar?
- ⊗ ¿Dónde y cómo afectan estos sentimientos negativos a mi cuerpo?
- ⊗ ¿Quién sería yo sin este dolor?
- ⊗ ¿Cuánta más energía tendría si fuera libre de mi pasado?
- ⊗ ¿Qué tengo que hacer para expresar más amor en mi vida?

Vuelve a leer la cita en voz alta y luego elige la pregunta que más te haga vibrar. Escribe la pregunta en el centro de una hoja en blanco y dibuja un círculo alrededor. Repite la pregunta en silencio, respira profundamente y deja que tus sensaciones y pensamientos fluyan sin restricción. Dale a esto tiempo y espacio, y con los ojos cerrados imagina que le haces la pregunta a tu Yo superior. Toma el bolígrafo y empieza a escribir una carta para ti mismo, empieza con las palabras *Mi amado...* (tu nombre). Dale vueltas a la pregunta y escribe una respuesta lo más completa posible. No pienses acerca de ello, solo

deja que fluya el diálogo hasta que no te quede nada por escribir. Respira profundamente y vuelve a leer tus palabras. Pregúntate a ti mismo qué has perdido haciendo esto, qué has ganado y qué has aprendido. Pregúntate cómo aplicarás esta nueva sabiduría en tu vida. El conocimiento intelectual y la revelación no son suficientes; para cambiar de verdad la sabiduría ha de aplicarse en la vida diaria. Escribe tus respuestas. Cuando hayas terminado, junta las manos y expresa gratitud a tu maestro interior.





Acerca de John-Roger

Profesor y conferenciante de talla internacional, John-Roger ha servido como inspiración en la vida de muchas personas alrededor del orbe, ayudándoles a descubrir el espíritu en su interior y a encontrar la salud, la paz y la prosperidad.

Es el coautor de dos *bestsellers* de la lista de *The New York Times*, y de decenas de libros y cintas de autoayuda. John-Roger comparte extraordinarias ideas acerca de una gran variedad de temas. Es fundador de varias organizaciones que incluyen la iglesia no confesional del Movement of Spiritual Inner Awareness [MSIA] (Movimiento del Sendero Interno del Alma); la Universidad de Santa Mónica; el Peace Theological Seminary & College of Philosophy (Seminario Teológico de la Paz y Colegio de Filosofía); el Institute for Individual and World Peace (Instituto para la Paz Individual y Mundial); y la Fundación Heartfelt.

John-Roger ha impartido más de seis mil conferencias y seminarios en todo el mundo, muchos de los cuales han sido televisados en Estados Unidos a nivel nacional en su programa de televisión por cable *That Which Is* (Lo que es), a través de Network of Wisdoms (Red de Sabidurías). También ha sido coautor y coproductor de las películas *Spiritual Warriors* (Guerreros espirituales) y *The Wayshower* (El mostrador del camino).

Para saber más acerca de la información presentada en este capítulo, por favor consulta el libro de John-Roger *Fulfilling Your Spiritual Promise* (Cumplir tu promesa espiritual), o visita: www.john-roger.org.

Karma y destino

POR JOHN-ROGER

*Cada hoja que crezca te lo dirá...
Aquello que siembres dará fruto.
Si tienes algo de sensatez, amigo mío,
no plantes otra cosa que no sea AMOR.*
–Rumi

El karma es la ley de causa y efecto: *lo que siembras, cosechas*. Dicho de manera sencilla, lo que das es lo que recibes de vuelta. La ley del karma, tomada en el contexto de una vida individual, es el fundamento para la reencarnación. A menudo, los desequilibrios que creaste no pueden equilibrarse en una vida, así que la conciencia vuelve a un nivel físico para pagar esas deudas adquiridas y equilibrar las acciones. La ley del karma es un sistema justo y perfecto y asegura que quienes evolucionen como conciencia del alma, un estado positivo y liberado del ser, tengan un profundo y verdadero conocimiento de todos los niveles de conciencia.

La gente suele utilizar la palabra karma para referirse a algo que es difícil o molesto, pero también hay algo que puede llamarse *buen karma* cuando una acción positiva lleva a un resultado positivo. Aquí, sin embargo, me referiré al karma como un desequilibrio que en un momento dado ha de ser despejado o equilibrado.

La ley de causa y efecto

Suele haber un lapso relativamente largo entre el inicio de una acción y su resultado. Esta es una razón por la cual a la gente le resulta difícil reconocer la relación entre la causa y el efecto. Por ejemplo, si robas un auto y sales a dar una vuelta cuando tienes dieciséis años, y veinte años más tarde unos chicos te roban tu nuevo Cadillac y lo destrozan, puede que no veas la conexión. Pero ahí está, simplemente es tu acción siéndote devuelta.

Esto también se aplica de una existencia a otra. Probablemente tu alma ha tenido muchas existencias físicas y no físicas antes que ésta. No obstante, puedes estar seguro de que casi todo lo que tienes en esta vida está conectado de alguna manera con tus experiencias en existencias pasadas. A veces la conexión es grande y obvia; otras veces, es sutil. Pero en realidad no importa mucho el que algo sea *kármico* o no, porque en cualquier caso tienes que manejar la situación en esta vida.

Antes de la encarnación tienes libre albedrío y lo ejerces; tras la encarnación tienes libre elección. Antes de encarnarte eliges libremente entre las circunstancias vitales que tendrás, como tus padres, tu país, raza, sexo y otros atributos físicos, así como diferentes escenarios vitales posibles. Tras la encarnación eliges y mantienes tus elecciones respecto a cuáles de estas diferentes posibilidades quieres seguir.

Muchas personas se ven a sí mismas como la suma de su pasado, el resultado de todo lo que han acumulado a lo largo del camino, incluyendo sus experiencias pasadas. Yo prefiero ver la vida de forma diferente: la persona que soy hoy está perfectamente encaminada hacia el futuro.

De la forma en la que yo lo veo, el futuro, no el pasado, nos ha puesto a cada uno de nosotros donde estamos en este momento, en este lugar, en esta posición en nuestras vidas, de manera que podamos reclamar el potencial que nos aguarda. En esto hay una gran libertad, una gran responsabilidad personal y una gran oportunidad para aprender.

El karma, ¿es bueno o es malo?

La Tierra es un aula y todos aquí somos estudiantes. Las experiencias y los problemas que vienen en camino son tus lecciones. Así que cada persona que encuentras es tu maestro. Si puedes mantener eso en mente cuando llevas a cabo las actividades de tu día a día, podrás hacer cambios formidables y tu conciencia crecerá rápidamente. Los problemas son algo hermoso, porque cada vez que enfrentas o superas un problema, tu sabiduría y conocimiento crecen. Cada vez que superas algo, creces. Los problemas te dan fuerzas para ir más allá y tus situaciones kármicas son tus escalones. Así pues, ama tu karma. Es tu oportunidad para aprender y ganar sabiduría. Si amas incluso tus creaciones negativas, puedes cambiar la energía y liberar el karma.

Cuando empiezas a entender el karma, te das cuenta de que algunas acciones que parecen ser *malas* pueden ser acciones para cumplir el karma y, por lo tanto, adecuadas en el contexto. Por ejemplo, en una vida pasada una madre abandona a su hija en manos de personas que no cuidan de ella. Puesto que la madre rechazó hacerse cargo de su responsabilidad para con su hija, ésta crece sin amor, abusada, maltratada y llevando una vida infeliz y llena de amargura. La niña reencarna en algún momento, crece y tiene una hija propia, que resulta ser su madre de la vida anterior. Tal vez no sienta amor por la niña y hasta la abandone, dándole así la oportunidad de tener la misma experiencia y saber lo que se siente ser abandonada y que no te quieran.

La gente que vea esto puede juzgar a la madre por abandonar a su hija, cuando en realidad ella está cumpliendo el karma y llevando a la otra conciencia la experiencia que necesita para liberarla del karma que creó en la otra vida. Así que, a no ser que sepas leer los registros kármicos y ver qué hay en el corazón de cada persona, es mejor no juzgar acción alguna que parezca inusual o cruel. Puede tratarse de una acción que está cumpliendo una deuda kármica.

¿Acaso menosprecio el sufrimiento de las personas cuando digo: «Bueno, es su karma»? En absoluto. Las personas necesitan tu amor y compasión, que les tiendas tu mano y los cuides, y siempre es útil ahorrarse cualquier juicio y decir: «En realidad no sé lo que está pasando». Si entiendes cómo funciona la ley del karma, puedes sorprenderte a ti mismo siendo más tolerante y más capaz de perdonar y amar. Y cuando esté en tu mano aliviar el dolor de otro, hazlo. Hazlo con las personas que están en tu vida y con las que están a tu alrededor. A veces será solamente ser amable y afable, ofrecerte a llevar a alguien a donde vaya, escuchar con aceptación, o ponerte en el lugar de otro. Por supuesto, también puedes sentir el llamado de ayudar a otros más allá de tu esfera inmediata.

¿Cómo puedo estar en armonía con el karma?

Algo que siempre puedes hacer para ayudar es amarlo todo (la situación, las personas implicadas, tu propio malestar, todo). Digamos que estás molesto por la violencia que hay en el mundo. Cuando tienes cualquier clase de malestar sobre ello, estás en el karma. Cuando puedes expandirte más allá (es decir, elevarte por encima de eso), puedes atraer el amor. Éstas no son solo palabras. En tu conciencia, te mueves y expandes más allá. Cambias tus pensamientos y tus emociones y alcanzas la parte más grande de tu ser (el alma), donde solo hay amor hacia todas las cosas (la violencia, la gente que la perpetra, quienes la reciben, tu malestar y tus juicios hacia ello, todo). Solo con más amor logran sanarse más cosas. Y si en cierto nivel te sientes responsable por lo que está pasando en el mundo, puedes olvidarlo. El hecho de que sientas el dolor del mundo no hace que ese dolor disminuya. Pero tu amor en medio de ese dolor sí que puede ayudar.

El alma ve cada situación como una oportunidad para obtener más experiencia y no juzga nada como bueno o malo. Si vemos las cosas desde un punto de vista diferente al del alma, o nos identificamos con algo que no sea el alma, experimentamos sufrimiento. Si nos identificamos con el alma (que es quien realmente somos) y vemos las cosas desde el punto de vista del alma, y sabemos que esa es la verdad, podemos tener el gozo del espíritu en medio del sufrimiento de otro nivel, por ejemplo, la desgracia o el dolor físico.

No tenemos que sufrir para llegar a Dios, aunque nuestro sufrimiento sirva para tal propósito, porque puede hacernos sentir tan incómodos que digamos: «Tiene que haber algo diferente», y entonces nos volvamos hacia Dios. El ego y la personalidad son conciencias restringidas y no pueden llegar a Dios, aunque Dios puede llegar a ellas. Cuando empezamos a abandonar esas conciencias restringidas con sus demandas y deseos, podemos sentir dolor y sufrimiento a esos niveles, pero es solamente porque aún estamos aferrados a esa restricción y no nos estamos moviendo hacia la libertad del espíritu.

Es importante aprender a aceptar y trabajar aquello que nos pasa en la vida. Cuando aceptas, es fácil, porque aceptar no es resistirse; es dejar que las cosas pasen y decir: «Gracias, Dios, por otro maravilloso día». Si logras hacer esto, liberarse del karma es mucho más fácil. Solo vive la experiencia, llega al otro lado cuanto antes y sigue adelante. No mires atrás, eso no ayuda. No cargues con culpa y remordimiento que más adelante debas controlar. Simplemente déjalo ir.

Aunque todos tenemos karma es posible mantener nuestra casa en orden, ocupándonos de las cosas de inmediato, conforme vayan apareciendo en escena. En realidad esta vida es muy fácil:

*hacer y terminar,
hacer y terminar,
hacer y terminar,*

hacer y terminar: no hay karma.

Decir que vas a hacer algo y luego no hacerlo: karma.

Empezar a hacer algo y luego no terminarlo: más karma.

Sentirse mal por todo eso: más karma.

Y cuando ocurra algo que realmente te moleste, levántate de inmediato y libéralo. Si es algo con otra persona, ve con esa persona y acláralo. Si es algo contigo mismo, trabájalo y cámbialo de forma que te sientas feliz y cómodo contigo mismo. La clave para lidiar con cualquier karma, no importa la persona o el contexto, es amar y perdonar.

Si aprendes de cualquier trastorno, estarás libre de éste. Si no aprendes, bien puede ser que la experiencia vuelva una y otra vez para darte la oportunidad de aclararla y liberarte. Has de ser libre de alcanzar el reino espiritual y la conciencia de Dios y entonces sabrás si tu karma en una determinada situación o con ciertas personas se ha completado, si existe una neutralidad o *claridad* respecto a la situación o la persona dentro de ti.

Y ciertamente puedes liberarte del karma por medio de la risa. Incluso en tu vida diaria, si ríes en vez de ofenderte por ciertas cosas que te hagan o digan de ti, ya eres libre en ese momento y la situación no te podrá enganchar.

Renunciar al pasado

Cuando conoces la ley del karma sabes que si alguien te hace algo que consideras injusto, puedes fácilmente dejarlo pasar. Sabes que si es injusto, la otra persona tendrá que asumir la responsabilidad de sus actos por medio del Espíritu. Tú no debes hacer nada. No tienes que buscar venganza ni ajustar cuentas. Ni siquiera tienes que pensar en ello y engancharte a la experiencia de ninguna manera. Tu única opción es aprender lo que puedas de ello, dejarlo ir, y seguir con tu próxima experiencia.

Una actitud que ayuda es darse cuenta de que las personas, incluyéndote a ti, están todo el tiempo haciendo lo mejor que pueden, tienen en cuenta dónde están y a lo que se enfrentan. Cuando alcanzas una conciencia superior, llegas a darte cuenta de que todos somos un único Espíritu con diferentes manifestaciones. Así que si atacas a alguien, te estás atacando a ti mismo y esa acción vuelve a ti. Si maldices a alguien, esa maldición vuelve hacia ti (ya sea en esta vida o en una vida futura, pero vuelve). Entonces quizá quieras observar con cuidado las acciones, palabras, pensamientos y emociones que salgan de ti para asegurarte de que son la clase de cosas que quieres que te sean devueltas.

Todo el tiempo somos responsables de lo que hacemos, pero al mismo tiempo no hay necesidad de obsesionarse con las acciones pasadas. Despertar al espíritu implica prestar atención a lo que haces en cada momento, sin juzgar tus acciones pero haciendo siempre lo mejor que puedas. Si tienes recuerdos de acciones negativas pasadas, perdónate a ti mismo por ellas y por cualquier juicio contra ti, después procura evitar aquello que sabes que te puede meter en problemas de nuevo. Si no tienes recuerdos del pasado (o incluso aunque los tengas) lo único que debes hacer es amarte a ti mismo en el presente y estar dispuesto a avanzar en tu vida sabiendo que ocurrirá lo correcto y apropiado.

Todo lo que hace una persona crea un karma, tanto positivo como negativo, aunque rara vez en la misma proporción. Tu actitud es más importante que la acción; de hecho, probablemente más que ninguna otra cosa, la culpa que sientes después de hacer algo te traerá karma. En todo lo que hagas, pon amor y elije sabiamente. Una acción negativa crea karma. Una reacción negativa perpetúa el karma. Si cambias las acciones negativas por acciones de amor, y las reacciones negativas por aceptación y comprensión, podrás experimentar amor, regocijo, paz y satisfacción. Estos atributos divinos ayudan a mantener la armonía en la creación de Dios. Puedes provocar miseria, dolor, miedo, venganza u odio, o bien crear felicidad, armonía, confianza, paz y alegría. Cada uno de nosotros toma estas decisiones muchas veces a lo largo del día.

Cuando te enfrentas a una situación o patrón kármico, tu tiempo y tu concentración estarán mucho mejor empleados en amar todo lo que hay en tu vida actual, que en tratar de volver y adivinar la conexión entre algo del pasado y la situación kármica.

El Espíritu está presente en cada paso que das y en cada movimiento que haces. Si cobras conciencia a cada segundo, haces más que si intentas ver hacia el pasado en busca de causas, motivos y todo eso. Y, por supuesto, si te viene algún recuerdo a la memoria puedes perdonar lo que sea necesario, poner amor en ese recuerdo y luego seguir con tu vida amando todo lo que hay en ella.

Gracia

La idea de necesitar equilibrar todo es exactamente lo mismo que eso de *ojo por ojo, diente por diente* (Éxodo 21,24). La acción de Cristo a través de Jesús cambió eso por la gracia. La clave para alcanzar la gracia es el perdón (el perdón constante), el cual continúa hasta tu último aliento. Estar en un estado constante de perdón es estar en un estado de gracia.

Estar en un estado de gracia sería algo así como: *No supe hacerlo mejor, si no, lo habría hecho mejor. No sabían hacerlo mejor, si no, lo habrían hecho mejor. Siendo así, me perdono a mí mismo y los perdono a ellos. Me amo, los amo, y ahora pasemos a otra cosa.* La energía del alma se presenta entonces y lo suspende. No solamente es neutralizado, es suspendido por medio de la gracia y la actitud de amor lo disuelve. Así que tal vez no tengas que equilibrar cada pequeña cosa.

Dios mora en ti, igual que tú; todo lo que tienes que hacer es despertar a esa presencia, y una forma de hacerlo es escuchar dentro de ti las indicaciones que Dios te da con amor. Pide que la voluntad de Dios se manifieste a través de ti y escucha la voz de Dios en tu corazón espiritual. No tienes que preocuparte por ti. Ya todo ha sido dispuesto. Tu verdadero Yo está avanzando hacia tu destino divino y puedes olvidarte de tus acciones pasadas.

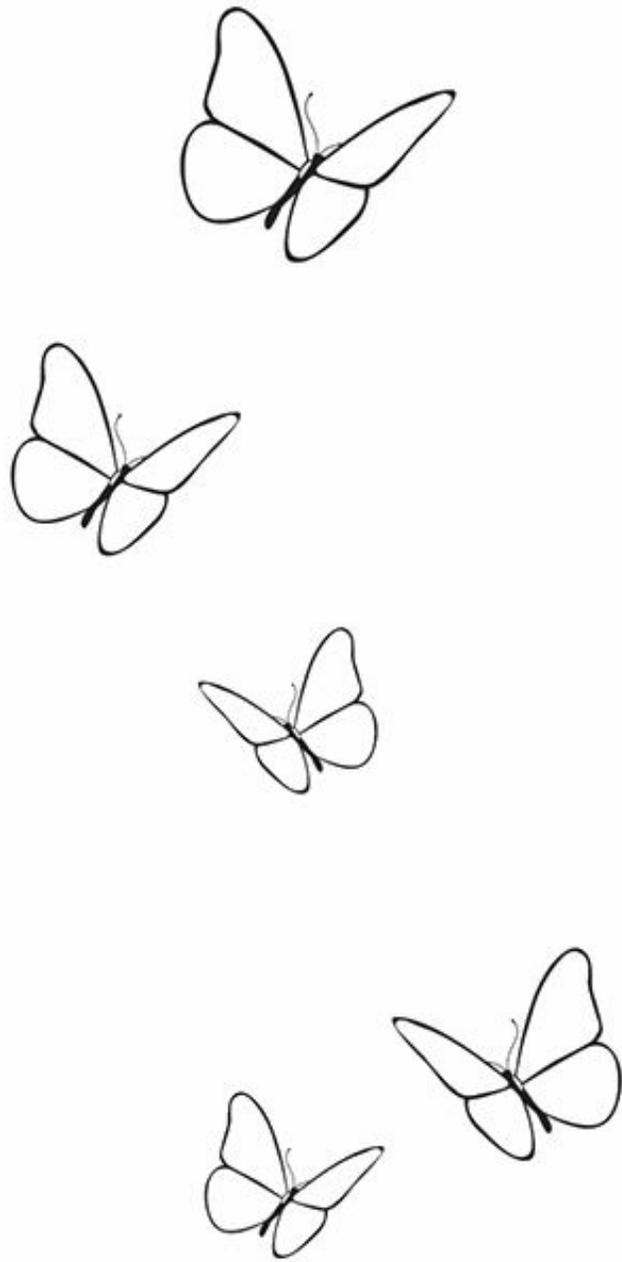
Tu destino final y el destino final de cada persona es ser consciente de todos los niveles de todos los tiempos y conocer tu propia divinidad, vivir y estar en presencia del Dios viviente y darte cuenta de ello.

Al hacer esto, también reconocerás la divinidad en todas las cosas y te darás cuenta de que todo es Uno. Entonces te tocará decidir qué hacer en tu vida. Puedes hacer cualquier cosa y aun así cumplir tu destino de conocer a Dios.

Práctica de iluminación

Cómo realizar lo siguiente que te toque hacer y tengas frente a ti, y luego vivir tu vida con tanto amor como puedas:

1. Reza para que Dios te guíe y para ser consciente de esa guía.
2. Pídele a la Luz (la energía positiva del Espíritu) que se manifieste.
3. Mantén los ojos abiertos para ver aquello donde la Luz resplandece en cada momento.
4. Lee esto en voz alta: *Tengo la oportunidad de cambiar el flujo kármico de mi vida por medio de mi habilidad para amar. Amando al Dios que está en mí y en los demás, puedo recorrer una senda de mayor florecimiento. En vez de ver los factores que han influido en mi vida y decir, es mi karma, no puedo evitarlo, decir, es mi karma y voy a cumplirlo porque soy libre. No tengo que culpar al karma de las dificultades en mi vida. A través del amor, puedo cumplir mi karma.*





Acerca de Molly Ann Fairley

Molly Ann Fairley empezó a estudiar hipnoterapia, meditación y relajación profunda en 1980.

Tras un extenso entrenamiento en las tres disciplinas, estableció una clínica privada en Londres. Continuó hasta fundar la Kingston School of Psychic Studies (Escuela de Estudios Psíquicos Kingston) en 1997. Sus enseñanzas psíquicas se extendieron hasta Irlanda y otros países europeos durante los cinco años siguientes en que Molly Ann ha seguido trabajado ampliamente organizando seminarios de curación.

Molly no nació siendo psíquica, pero se abrió de repente a la edad de cuarenta y un años cuando experimentó más de ochenta de sus vidas pasadas en una sola noche. Atribuye sus poderes psíquicos y curativos a la guía divina y a poderes mucho más grandes que ella misma.

En la prensa estadounidense y en revistas de salud se han publicado numerosos artículos acerca de Molly, y sobre la aplicación de la curación psíquica y espiritual. También ha aparecido en entrevistas de televisión y radio. Su primer libro, *You Can Be Psychic Too* (Tú también puedes ser psíquico), está disponible.

Para más información acerca de Molly Ann Fairley:
www.slimandrelax.com.

Conecta con tus ángeles

POR MOLLY ANN FAIRLEY

Vi al ángel en el mármol y esculpi hasta que lo liberé.
–Miguel Ángel

¿Alguna vez te has preguntado qué son los ángeles, qué hacen y dónde viven? Yo me hacía estas mismas preguntas hasta hace algunos años, cuando mis guías de espíritu me comunicaron que los ángeles eran seres espirituales especiales con un rol muy importante que desempeñar. Son señalados por lo divino para proteger, guiar y ayudar a los seres humanos en la Tierra. Son los mensajeros celestiales de Dios y nunca han vivido en un cuerpo humano o animal. Los ángeles no saben lo que es vivir aquí en la Tierra porque su vibración es mucho más liviana y rápida que la nuestra. No pueden soportar la vida aquí debido a la negatividad y la densidad.

Los ángeles no tienen sexo, lo que significa que están perfectamente equilibrados en sus proporciones masculinas y femeninas. Están más arriba en la escalera espiritual que nosotros los seres humanos y, como nosotros, vienen con diferente figura y talla porque también están evolucionando. A cada ángel se le asigna un rango y cada uno tiene una tarea específica. Evolucionan en cierta línea (la línea de un ángel) y nosotros evolucionamos en una línea humana, igual que gatos y perros evolucionan cada uno en su propia línea y nunca se cruzan con la del otro.

Recuerdo que cuando era niña estaba fascinada con los dibujos de los ángeles. Me encantaban sus vestiduras, sus halos y la maravillosa luz dorada a su alrededor. En esa época no hubiera creído que los ángeles pudieran tener impacto alguno en mi vida y eso retrasó mi conexión con ellos. Años más tarde, sin embargo, mi primera visión de un ángel me llenó de asombro. El ángel era mucho más grande de lo que yo creía posible, con una enorme envergadura, cuyas alas cubrían la mitad derecha de mi casa. Medía cerca de veinte metros y había venido a ofrecer consejo a un grupo de mis estudiantes acerca de la protección psíquica. Solo dos de los estudiantes vieron atisbos del ángel, aunque el resto de la clase sintió una presencia divina descender sobre nosotros. Fue como un manto de silencio; el tipo de silencio que experimentas después de una gran nevada.

Pronto empecé a ver otros ángeles, tanto grandes como pequeños. Una vez un amigo espiritual me dijo que les pidiera a los *ángeles dorados del aire* que limpiaran la atmósfera de mi aula después de las clases de enseñanza psíquica. Un tanto escéptica,

pero sabiendo que mi amigo tenía una buena canalización, hice lo que me dijo. Abrí las ventanas y al instante vi cómo una multitud de querubines entraba volando en la habitación. Había cientos de ellos portando escobas y recogedores dorados. Limpiaron todo y la escena me recordó a *Blancanieves y los siete enanitos*. Toda la habitación brilló con la energía dorada de esos ángeles bebé.

Ángeles guardianes

Todos tenemos un ángel guardián. A tu ángel de la guarda se le ha encomendado supervisar tu progreso espiritual a lo largo de cada una de tus vidas. Este ángel ha estado contigo todo el tiempo y continuará estando contigo durante toda la eternidad. Tu ángel de la guarda estaba a tu lado cuando naciste y el mismo ángel guardián te ayudará a despedirte de tus seres queridos cuando mueras. Tu ángel de la guarda te inculca los buenos principios y mantiene para ti en silencio el sueño del más elevado crecimiento espiritual. Él te infunde integridad, honestidad, compasión y otras cualidades llenas de gracia.

Tu ángel de la guarda no puede interferir en tus decisiones o en tu destino. Eso es algo que tienes que cambiar tú. Sin embargo, sí que puede empujarte en la dirección adecuada y ayudarte en el camino. Si tu ángel guardián ve que te estás metiendo en dificultades, no puede evitar que cometas errores, pero puede ayudarte a entender esos errores si estás dispuesto a escuchar. Las leyes espirituales impiden que tu ángel guardián te ayude, a no ser que tú se lo pidas, y ninguna petición es considerada demasiado pequeña o demasiado grande. Puedes pedir lo que quieras, en los reinos angelicales hay abundancia de todo.

Los ángeles están a nuestro alrededor todo el tiempo, por lo que es bastante fácil conectar con ellos, no necesitas realizar una ceremonia a no ser que elijas hacerla. No obstante, las innovaciones de los ángeles son muy poderosas. Quizá puedas empezar pidiendo a los ángeles un sitio donde estacionar tu auto. De este modo tendrás una prueba de su habilidad para ayudarte. Tengo amigos que encuentran estacionamiento en todos lados, incluso en el centro de Londres en medio del más congestionado de los tráfico. También puedes pedir a los ángeles una solución para un problema o ayuda con la computadora. Hay muchos testimonios de personas que cuentan que sus computadoras de repente han vuelto a la vida tras una petición de este tipo. Puedes pedirles tener un viaje seguro, mejor salud y ayuda económica. Pide a tu ángel que ayude a tus seres queridos o a los seres queridos de otra persona, un pariente enfermo o un niño. Prueba pedirle a tu ángel que rodee tu casa o tu coche con un círculo de luz protectora para que estén seguros mientras estás fuera. Puede que no veas estos círculos de protección, pero la energía de los ángeles es muy sutil y tus ojos necesitarán ajustarse para verla psíquicamente. Recuerda que es etéreo (del éter), por lo tanto no es sólido.

Puedes pedir ayuda a los ángeles para todo aquello que necesites. Si tu petición no es atendida de inmediato, pregúntale a tu ángel de la guarda por qué, y escucha y siente qué es lo que tu ángel está tratando de inculcarte. Quizá te emociones o te des cuenta de algo repentinamente. Todos emitimos vibraciones, y si esas vibraciones no están en fase ocurrirán demoras, tal vez porque estés enojado o asustado, guardes rencor, o no seas creyente. Dicho esto, aun así les acontecen milagros a personas que no creen. Los ángeles pueden enviarte a un ser humano en tu ayuda, cosa que quizá no esperarías.

Si tienes una discusión con alguien y estás molesto, pide a tu ángel que una las manos con el ángel guardián de esa persona para traerles paz a ambos. Si no logras perdonar, pide que tu corazón se abra. Tu ángel guardián es increíblemente compasivo, lleno de amor, y nunca te juzga. Si has sido tosco con alguien, él te enviará amor y quizá te dé un toque en tu conciencia, pero no se puede poner en medio del camino. El karma, o la justa retribución por lo que has hecho a lo largo de tus vidas, no puede ser interferido por tu ángel guardián. Tal vez haya algo importante que debas aprender antes de que pueda disolverse una lección kármica, y sin ella no podrías evolucionar. Quizá no lo parezca, pero el karma es necesario para prevenir que te metas en problemas mayores.

Cuando hables con tu ángel de la guarda tal vez venga a tu mente una comprensión súbita que puede estar asociada con las personas que hay en tu vida, o con situaciones incómodas que te hayan ocurrido. Yo nombro a tales lecciones espirituales *llamadas al despertar*. Si tienes alguna, pide a tu ángel su aclaración y guía.

Lectura de señales de ángeles

Los ángeles se comunican contigo de muchas formas. Es posible que te sientas motivado a ver un programa de televisión, leer un libro, ir de viaje o pasar el tiempo con ciertas personas. Yo recibo mensajes a través de la televisión, el teatro o las películas. También puedes adquirir tarjetas angelicales especiales que ofrecen guía, protección y respuestas a tus preguntas. Aparecen plumas blancas en torno a los ángeles, y las personas que se comportan de manera amable y hacen cosas maravillosas suelen ser ángeles terrenales disfrazados. Puedes tener una sensación de *saber* y sentirte obligado a seguir un mensaje sin saber por qué. También es probable que veas energías como chispitas con el rabillo del ojo; son guías de espíritu y ángeles. Quizá veas una luz reluciente, un poco como la neblina flotante en carreteras de lugares cálidos.

Ábrete para recibir la ayuda de tu ángel de la guarda. Recibir puede ser más difícil que dar, sobre todo si has sido condicionado para creer que recibir significa ser egoísta. A los ángeles les encanta dar, así que estate preparado para recibir. Tienen una dulce fragancia espiritual que no existe en este plano físico. Si tienes pensamientos de amabilidad y amor fortalecerás tu aura y emitirás una dulce fragancia que atraerá a seres celestiales más elevados. Al encender tu aura los seres más elevados pueden encontrarte con más facilidad. Quizá una presencia acaricie suavemente tu cara, que tiende a enfriarse según se reúnen más ángeles en torno a ti. Los focos pueden encenderse y apagarse y el volumen de la música puede subir y bajar. Puedes despertar repentinamente en medio de la noche y sentirte muy despierto. Si te ocurre esto, espera un mensaje de los ángeles.

Guía y protección de los ángeles

La primera vez que me fijé en Jacinta estaba sentada en el estudio de grabación de la radiodifusora local de Marbella (España). Me sorprendí porque era la segunda Jacinta que conocía en menos de dos días. El nombre viene del irlandés y hace referencia a la flor. Parecía sofisticada y estaba esperando para conocerme después de la entrevista en radio y presentarme a otras personas en España.

Un día, después de habernos hecho amigas, Jacinta me contó una fascinante historia acerca de su ángel de la guarda. Años antes de conocernos, ella y sus antiguos compañeros de trabajo iban manejando dos coches a lo largo de un peligroso paso de montaña en Mont Blanc, estaban de vacaciones de esquí en Chamonix. El que manejaba el auto donde viajaba Jacinta iba muy rápido porque uno de los pasajeros que venía atrás lo estaba poniendo nervioso y no hacía más que interrumpirlo. Tras virar a toda velocidad en una curva con el piso helado, un camión se precipitó sobre ellos en dirección contraria. El camión chocó con el coche y lo despidió contra un muro.

Éste dio varios giros de campana, quedó volteado y se deslizó por la carretera hasta quedar en una posición precaria sobre el hielo, equilibrándose al filo de una gran caída. Jacinta estaba colgando bocabajo dentro del auto destrozado, atrapada por el cinturón de seguridad. Asustada y en estado de *shock*, sintió de repente la presencia de su ángel guardián y supo que todo saldría bien. Una hermosa calma le sobrevino.

Minutos más tarde, los que iban en el segundo coche corrieron hacia ellos y uno de los hombres cortó el cinturón de seguridad de Jacinta y la sacó de entre los fierros retorcidos. El conductor se había roto el hombro y tenía cortes y arañazos por todo el cuerpo. Milagrosamente, Jacinta no tenía ningún corte o magulladura ni se había roto ningún hueso. Cuando estuvieron todos a salvo se asomaron con todo cuidado por el precipicio y se dieron cuenta de lo alto que estaban y lo peligroso que era. Los que iban en el auto accidentado fueron llevados al hospital para tratar el *shock*.

Jacinta se dio cuenta de que se había salvado por la protección divina de su ángel por segunda vez en un accidente de tráfico. La primera vez ella también resultó ilesa mientras que el conductor sufrió un daño cerebral irreparable.

Cómo comunicarte con tus ángeles

Si eres nuevo en relacionarte con los ángeles o te sientes escéptico, te ayudará leer libros acerca de ángeles y arcángeles. Te alinearás con la energía sutil de estos seres divinos y conectarás con quienes tienen un vínculo más directo con ellos.

Invocaciones y rituales angelicales son muy poderosos y te llevarán más cerca de los ángeles, pero no siempre son necesarios. También funcionan formas de comunicación más simples. Puedes hablarle o escribirle a tu ángel. Si le hablas, usa tus propias palabras, ya sea en voz alta o para ti. Si escribes, has de pensar en silencio en el ángel a quien vas a escribirle. Es posible recibir una respuesta de tu ángel. Solo relájate y deja que tu mano se mueva a lo largo de la página o escucha tu intuición mientras esperas una respuesta. De tu ángel solo recibirás amabilidad, y es una buena idea dejar tu pregunta cuidadosamente escrita en papel, de manera que él pueda revisarla y aportarte sabia guía. Igualmente, puedes escribirle al ángel de otra persona.

Es útil saber el nombre de tu ángel de la guarda. Cuando hables o escribas a tu ángel pídele que grabe su nombre en ti, luego relájate y deja que te llegue. Los ángeles adoran la música suave y las flores, así que enciende una vela y embellece los alrededores con flores, cristales y fragancias agradables. Además puedes pedir a tu ángel que flote sobre tu aura y te roce levemente. Esto iluminará tu energía y te traerá gozo. Bendecir tu casa y tu entorno de trabajo también alienta a los ángeles a comunicarse contigo. Ilumina tu energía al caminar por la naturaleza y comer alimentos saludables, pues con ello aumentará la influencia de la energía sutil de los ángeles.

Las esferas de ángel son otra forma de comunicarse. Haces una esfera de color o de sonido tarareando y luego pides a los ángeles que la llenen con su luz, amor o compasión. Puedes enviar estas hermosas esferas de ángel a alguien. Crea un altar en tu casa, un sitio privado que puedas llenar con objetos y colores hermosos. Esto atraerá a los ángeles y ayudará a llevar armonía a tus antepasados.

Si te las arreglas para ver un ángel, por favor atesora esa experiencia, pues los ángeles te hacen brillar y ser feliz. Tienen un aspecto espléndido, con sus hermosos mantos dorados y blancos y sus luces relucientes. Si no puedes verlos, emplea tu imaginación para entrar en su luz dorada y siente esa luz dorada a tu alrededor. Eso te ayuda a darte cuenta de que tú también estás hecho de espíritu y de luz, y como tal puedes volar con ellos. Puede que veas pequeños querubines dorados jugando con regocijo, o ángeles más grandes protegiéndote cariñosamente y envolviéndote con sus enormes alas doradas. Goza y disfruta de la luz dorada, asegurándote de que cada célula de tu cuerpo se revitalice.

Si quieres atraer a los ángeles hacia ti, sumérgete en tu imaginación. Respira suavemente para llenarte con su hermoso amor hasta que resplandezcas por dentro y por fuera. Absorbe tanta energía dorada de los ángeles como puedas y deja que penetre en todo tu ser hasta que cada parte de ti esté llena de amor.

Para ayudar a tu imaginación observa en libros donde aparezcan imágenes de ángeles vestidos con magníficos colores y mira fijamente sus ojos. Verás una inmensa profundidad de amor, sabiduría y paz devolviéndote la mirada. Cuando conectes con esa gloriosa energía angelical, estate atento a las sincronicidades y a los milagros que ocurrirán en tu vida.

Ha habido miles de avistamientos de ángeles a lo largo de los siglos. Juana de Arco tuvo una visión y escuchó voces, y Jesús y la Virgen María suelen tener ángeles a su alrededor en sus cuadros. Conecta con estos maestros supremos para que te ayuden a comunicarte. Los ángeles están por todas partes; están a tu alrededor y lo saben todo sobre ti. Millones de ellos están agrupándose aquí y ahora para ayudar a la humanidad en este momento especial de ascensión espiritual.

Ángeles terrenales

Antes dije que los ángeles no pueden morar en nuestra dimensión porque es demasiado densa. Entonces, ¿a qué me refiero con ángeles terrenales? Los ángeles terrenales se dividen en dos categorías. Pueden ser humanos que aceptaron encarnarse para servir; son individuos sensibles, amables y gentiles que harían cualquier cosa por ti. También hay ángeles terrenales que no se han encarnado, aterrizan durante un corto periodo y toman forma humana para llevar a cabo una tarea específica cuando hace falta su ayuda. Yo he experimentado personalmente a ambos tipos de ángeles. También me he encontrado con ellos cuando se ha necesitado una intervención espiritual.

Estando de vacaciones en el extranjero, un hombre inglés perdió a su pareja después de que ella se ahogara en un accidente. Él estaba en estado de *shock*, afligido por su desgracia e incapaz de hablar el idioma local. Un desconocido alto y de pelo rubio se le acercó y le dijo que trabajaba en la embajada británica. Le dijo que fuera a la embajada para llenar los formularios correspondientes para el traslado del cuerpo y enterrarlo. Entonces el amable desconocido llamó y pagó un taxi para que lo llevara a la embajada. También escribió la información que pedía la embajada en una hoja de papel. En la embajada hicieron pasar rápidamente al hombre afligido al principio de la fila, y el usualmente complicado papeleo se completó en cuestión de minutos. Cuando el hombre preguntó por el desconocido al personal de la embajada, nadie había oído hablar de él. No había ningún registro. No existía, al menos en la Tierra.

Las diferentes clases de ángeles

Hay muchas clases diferentes de ángeles, al igual que hay muchas clases diferentes de animales y humanos. Algunos ángeles cuidan el funcionamiento de las cosas del día a día, mientras otros tienen que llevar a cabo enormes tareas universales bajo su jurisdicción. Los ángeles más grandes están a cargo de las montañas, los desiertos, los bosques, el sol y las estrellas. Otros residen en lugares más alejados de la Tierra y son responsables de supervisar vastos proyectos universales. Algunos residen enteramente en el espacio.

Los ángeles tienen tres categorías distintas: consejeros celestiales, regidores celestiales y mensajeros celestiales; las esferas uno, dos y tres.

El ángel de más alto rango es el serafín de la esfera uno. Un serafín es el más alto consejero celestial. Estos ángeles grandiosos rodean el trono de Dios. Tienen increíbles responsabilidades; de hecho, administran todos los universos llevando a cabo las órdenes celestiales de Dios.

Esfera uno	Esfera dos	Esfera tres
<i>Consejeros celestiales</i>	<i>Regidores celestiales</i>	<i>Mensajeros celestiales</i>
Serafín	Dominios	Principados
Querubín	Virtudes	Arcángeles
Tronos	Poderes	Ángeles

Los ángeles guardianes tienen el rango más bajo dentro de la esfera tres. Son las abejas obreras y cuidan a los humanos bajo la dirección de los arcángeles. También hay muchos otros ángeles que obran con nosotros. Estos ángeles curan y traen luz, son creativos y trabajan con la naturaleza, la danza y la música. Hay otros para la literatura, la política, la ciencia, la devoción, la paz, las relaciones y la magia.

Los arcángeles también son conocidos como *los ángeles de la iluminación superior* porque son responsables de grandes grupos de personas y animales. Quizá conozcas los nombres de los arcángeles, especialmente los de aquellos que encabezan los siete rayos, se llaman: Miguel, Jofiel, Chamuel, Gabriel, Rafael, Uriel y Zadkiel. Todos estos arcángeles tienen almas gemelas para equilibrar sus aspectos masculinos y femeninos. Hay también otros arcángeles, pero estos siete son los que más familiares resultan a la gente.

Por encima de los arcángeles están los principados. Se ocupan de grupos más grandes como ciudades, países y compañías multinacionales. Su trabajo se interrumpe conforme el mundo se hace más pequeño, pero los supermercados y hospitales se hacen cada vez más grandes. Esto hace que se despersonalicen las cosas y coarta a la gente, porque estas vastas organizaciones pierden su toque personal. Los principados infunden amor y

compasión en estas instituciones.

El orden cósmico de los ángeles

He mencionado las diversas clases de ángeles y su rango para darte una idea de su gran alcance. Es increíble la inmensidad de la red de ángeles de Dios a través de su enorme multitud de universos. La organización de los ángeles es vasta y precisa. Se extiende más allá de los límites de este pequeño planeta. Un solo ángel puede mantener en su corazón el orden mundial íntegro en todo el planeta. Si logras imaginar esto te empezarás a dar una idea del poder de estos grandiosos ángeles. Los serafines cósmicos administran otros planetas y sistemas planetarios a lo largo de todos los universos. Estos poderosos seres sirven al plan de Dios.

Dónde conseguir ayuda

Tu ángel de la guarda siempre estará a tu lado, pero también puedes solicitar ayuda de arcángeles más poderosos. Como todos los ángeles, cada arcángel tiene una tarea específica y puede ayudarte de una forma especial. Es mejor pedir ayuda al ángel adecuado; es como comprar exactamente lo que quieres. Hay millones de ángeles a lo largo de todos los universos, pero solo un pequeño número conecta con los humanos en la Tierra. Algunos de estos arcángeles provienen de la poderosa energía más interna del sol; son muy poderosos y están acompañados de sus almas gemelas.

ARCÁNGEL MIGUEL

El arcángel Miguel, el primero de ellos, es el ángel guerrero que representa el valor. Es fuego. Te da el coraje y la voluntad y te libera del miedo. Fe, su alma gemela, fomenta la confianza. El arcángel Miguel es un líder y si se lo pides infundirá en ti las firmes cualidades de un líder. Miguel protege y tiene una multitud de poderosos ángeles trabajando con él. Lleva una capa de protección color azul intenso con la que puede envolverte si se lo pides. También puedes asegurarte de que otros estén protegidos pidiéndole al arcángel Miguel que los cubra con su capa. La influencia de un arcángel es realmente poderosa; para ellos es posible salvar la vida de alguien. Protege tu casa, tus posesiones y a tus seres queridos con la increíble fuerza de este poderoso arcángel.

Pide ayuda al arcángel Miguel para tener:

- ⊗ Coraje
- ⊗ Energía y vitalidad
- ⊗ Dirección
- ⊗ Motivación
- ⊗ Protección

ARCÁNGEL JOFIEL

El arcángel Jofiel es el ángel de la sabiduría y la iluminación. Su alma gemela es Cristina. Juntos iluminan a la humanidad. Dan grandes descargas de luz para disolver la negatividad. Estas corrientes de luz fluyen alrededor de tu cerebro. Cuando sientas una sacudida mental tras haber intentado resolver un problema, el arcángel Jofiel te dará la solución. Jofiel es el patrón de los artistas y el arcángel del arte y la belleza.

Pide al arcángel Jofiel ayuda para:

- ⊗ Proyectos creativos y arte
- ⊗ Diseño de interiores
- ⊗ Pensamientos amables y hermosos
- ⊗ Dar charlas
- ⊗ Inspiración

ARCÁNGEL CHAMUEL

El arcángel Chamuel y su alma gemela, Caridad, te incitarán para ser más organizado y tener más claridad mental. El arcángel Chamuel también está involucrado en el desarrollo de tu corazón. Reza o habla a Chamuel si has perdido a un ser querido y tu corazón se ha roto. Si no logras perdonar a alguien, él te ayudará a abrir tu corazón y dejar ir cualquier bloqueo emocional. El arcángel Chamuel rige sobre los ángeles del amor e intercede con ellos pidiéndoles que te ayuden a encontrar las cosas que has perdido. También puedes pedir a estos ángeles que te envuelvan completamente con amor.

Los ángeles del amor

El duelo y la pérdida forman parte del ser humano. Los ángeles del amor no pueden quitarte esto, pero logran suavizar tu dolor y desasosiego. Se esforzarán al máximo para curar tu corazón herido. Si alguien, incluso un niño, ha aceptado vivir ciertas condiciones antes de nacer como parte de su destino, los ángeles no pueden quitárselo. Pero rezar por ti y tus amigos necesitados seguramente abrirá tu corazón y el suyo, permitiendo que los ángeles del amor aparezcan y ayuden con mayor facilidad.

ARCÁNGEL GABRIEL

El arcángel Gabriel y su alma gemela, Esperanza, te ayudarán a alcanzar tu más alto potencial. Ellos te muestran lo que has aceptado hacer en la Tierra y consiguen guiarte hacia las personas adecuadas para ayudarte a cumplir tu misión. Si necesitas claridad o disciplina, Gabriel te ayudará mostrándote tu sendero de ascensión y dejándote absorber más luz. Trabaja con artistas, músicos, arquitectos, constructores, maestros espirituales y científicos siempre asiste al nacimiento de un niño para supervisar la llegada de una pequeña nueva alma.

Pide al arcángel Gabriel ayuda para:

- ⊗ Fertilidad y concepción
- ⊗ Adopción de niños
- ⊗ Escritura o periodismo
- ⊗ Artistas y proyectos artísticos
- ⊗ Trabajo en radio y televisión

ARCÁNGEL RAFAEL

Rafael es un arcángel muy poderoso, responsable de la curación, la abundancia, la creatividad, la verdad y la visión. Su alma gemela es María, madre de Jesús. María es la reina de los ángeles. Estos ángeles ayudan a los médicos, enfermeras, sanadores y madres. Si deseas abrir tu tercer ojo y desarrollar visión psíquica, el arcángel Rafael puede ayudarte. Es el santo patrón de los ciegos. Rafael te asiste en el desarrollo de tu concentración y enfoque. También es capaz de dirigir un potente poder curativo en tu corazón para eliminar la enfermedad e introducir amor.

Pide al arcángel Rafael ayuda en casos de:

- ⊗ Adicciones y síndrome de abstinencia
- ⊗ Visión psíquica
- ⊗ Mejora de la vista
- ⊗ Sanadores
- ⊗ Curación tanto para humanos como para animales

Si perdiste un animal de compañía, llama al arcángel Rafael para ayudarte a encontrarlo.

ARCÁNGEL URIEL

El arcángel Uriel es un gran arcángel y está al mando de los ángeles de la paz con su alma gemela, aurora. Trabajan con la transformación y el perdón. Puedes pedir al arcángel Uriel su guía cuando no entiendas los motivos de alguien. Uriel, junto con Jesucristo, enseñan a servir de manera desinteresada y fomentan la cercanía. Se considera que este arcángel es uno de los arcángeles más sabios.

Pide al arcángel Uriel ayuda para:

- ⊗ Alquimia y magia divina
- ⊗ Desarrollo de tu plexo solar y de la sabiduría de tu alma
- ⊗ Disolución del miedo en el plexo solar
- ⊗ Información basada en el conocimiento
- ⊗ Estudio y exámenes

El arcángel Uriel es invocado a menudo debido a su gran sabiduría acerca de la vida.

Ángeles de la paz

El arcángel Uriel está al mando de los ángeles de la paz. Ellos son hermosos seres de Luz. Si vienen a ti, sentirás una profunda sensación de paz y quietud. Pueden pedirte que hagas un refugio de paz en tu casa o ciudad. Será un sitio para estar en paz contigo mismo. No tiene que ser muy grande, puede ser incluso una silla especial. No entres en este sitio a no ser que te sientas plenamente sosegado, si no harás que se estremezcan sus vibraciones de paz. Ten pensamientos de paz cada vez que pienses en este lugar.

ARCÁNGEL ZADKIEL

El arcángel Zadkiel y su alma gemela, amatista, traen el perdón, la compasión y la piedad. Te ayudará a liberarte de la negatividad y de cualquier limitación. Si estás dispuesto a perdonarte o a perdonar a otro, el arcángel Zadkiel y amatista liberarán el karma entre ambos. También te ayudarán a ser más diplomático si ocurren dificultades. El arcángel Zadkiel trabajó con el maestro ascendido Saint Germain para traernos la Llama Violeta. La Llama Violeta es tan poderosa que logra curarlo todo.

Pide al arcángel Zadkiel ayuda para:

- ⊗ Compasión
- ⊗ Encontrar cosas
- ⊗ Todos los tipos de perdón
- ⊗ Una buena memoria
- ⊗ Estudio

Los grandes señores del karma

Durante mucho tiempo pensé que los señores del karma formaban un riguroso consejo espiritual donde todo lo que hemos hecho se lleva ante la justicia. Pero entonces me di cuenta de que la mayoría de los señores del karma son diosas, y al igual que todos los ángeles, están llenas de compasión. Residen en los registros *akashicos* de toda la humanidad (los registros espirituales escritos en el éter), y llevan un diario espiritual de tu karma. El karma es la justa retribución de lo que ha salido de ti. Hay siete altos ángeles en el consejo: el Gran Director Divino, la diosa de la Libertad, Elohim Cyclopea, la señora de las doncellas Nada, Palas Atenea la Diosa de la Verdad, Kuan Yin la Diosa de la Piedad y Lady Portia la Diosa de la Justicia y la Oportunidad. En diciembre de 1993, el Buda Dhyani Vairocana se unió al Consejo Kármico. Lady Portia es la portavoz del consejo. Existen rituales específicos que puedes llevar a cabo para acercarte a los señores del karma, pero yo veo que si solamente les hablo en voz alta con mis propias palabras ellos me oyen y, si es apropiado, lo consideran y actúan en consecuencia.

Preguntas frecuentes

¿Qué pueden hacer los ángeles por mí?

Los ángeles elevan tu energía. Pueden protegerte y darte amor. Pueden guiarte y sanarte a ti, a tu familia y a tus amigos. Los angelicales señores del karma pueden cancelar tu karma.

¿Cómo pueden ayudarme los ángeles?

Los ángeles pueden abrir tu corazón, dar amor a tus hijos, ayudarte en el matrimonio, en la paternidad, en las finanzas y rescatarte. Pueden también anular cualquier voto que no te sirva.

¿Tengo más de un ángel?

Sí, hay millones de ángeles supervisando nuestro planeta. Tienes muchos ángeles iluminando tu vida, pero solo un ángel guardián.

¿He de rezarle a mi ángel?

Antes la oración y el culto solían ser más comunes. En la actualidad, hablamos a las deidades de cualquier tipo más bien como sus iguales. Sin embargo, el rezo sigue siendo bueno.

¿Se enojan los ángeles conmigo?

No, nunca. Tus ángeles te aman incondicionalmente. No saben cómo enojarse. Están demasiado llenos de amor.

¿Por qué son importantes los arcángeles?

Los arcángeles tienen más poder que tu ángel guardián. Tratan con deseos específicos.

¿Son ángeles los maestros ascendidos?

Algunos de ellos lo son. María, la madre de Jesús, es un ángel, y como vivió en un cuerpo físico, también es una maestra ascendida. Normalmente los ángeles no han vivido en un cuerpo.

¿Qué es una invocación angelical?

Una ceremonia angelical para reclamar las energías de los ángeles e invocar un cambio positivo.

¿Quiénes son los ángeles de Atlantis?

Ángeles especiales están siendo designados para elevar la conciencia de nuestro planeta para la llegada de la era dorada de Atlantis en 2032.

¿Qué son los ángeles caídos?

Los ángeles caídos se sentaron una vez a la derecha de Dios. Cayeron en desgracia y por ello aceptaron estar cerca y ayudar a la humanidad a resolver su karma. Lucifer es el ángel caído más conocido. Se dice que trabaja muy cerca de Dios.

¿Hay un ángel de la vida y la muerte?

Sí, ciertamente hay un ángel designado para la vida y la muerte. Estos poderosos ángeles tienen multitudes de ángeles trabajando para ellos con el propósito de asegurar un buen pasaje en tu entrada y salida al mundo físico. Forman un vínculo de espíritu con tu familia en el momento de tu muerte.

¿Qué necesitan mis ángeles de mí?

Necesitan de ti una vibración de amor para poder acercarse. Esto los nutre y los alimenta. Te necesitan para mandar su vibración de amor a la Tierra y a los demás.

¿Están los ángeles involucrados en los círculos de las cosechas?

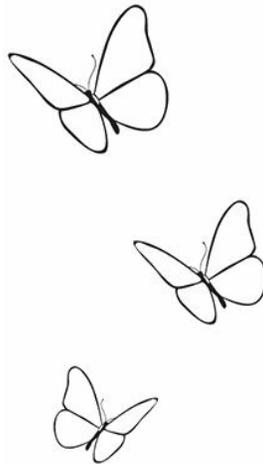
Sí, los ángeles turquesa de la comunicación nos dan las claves para desbloquear la información universal. Entendemos estos mensajes en nuestra mente inconsciente.

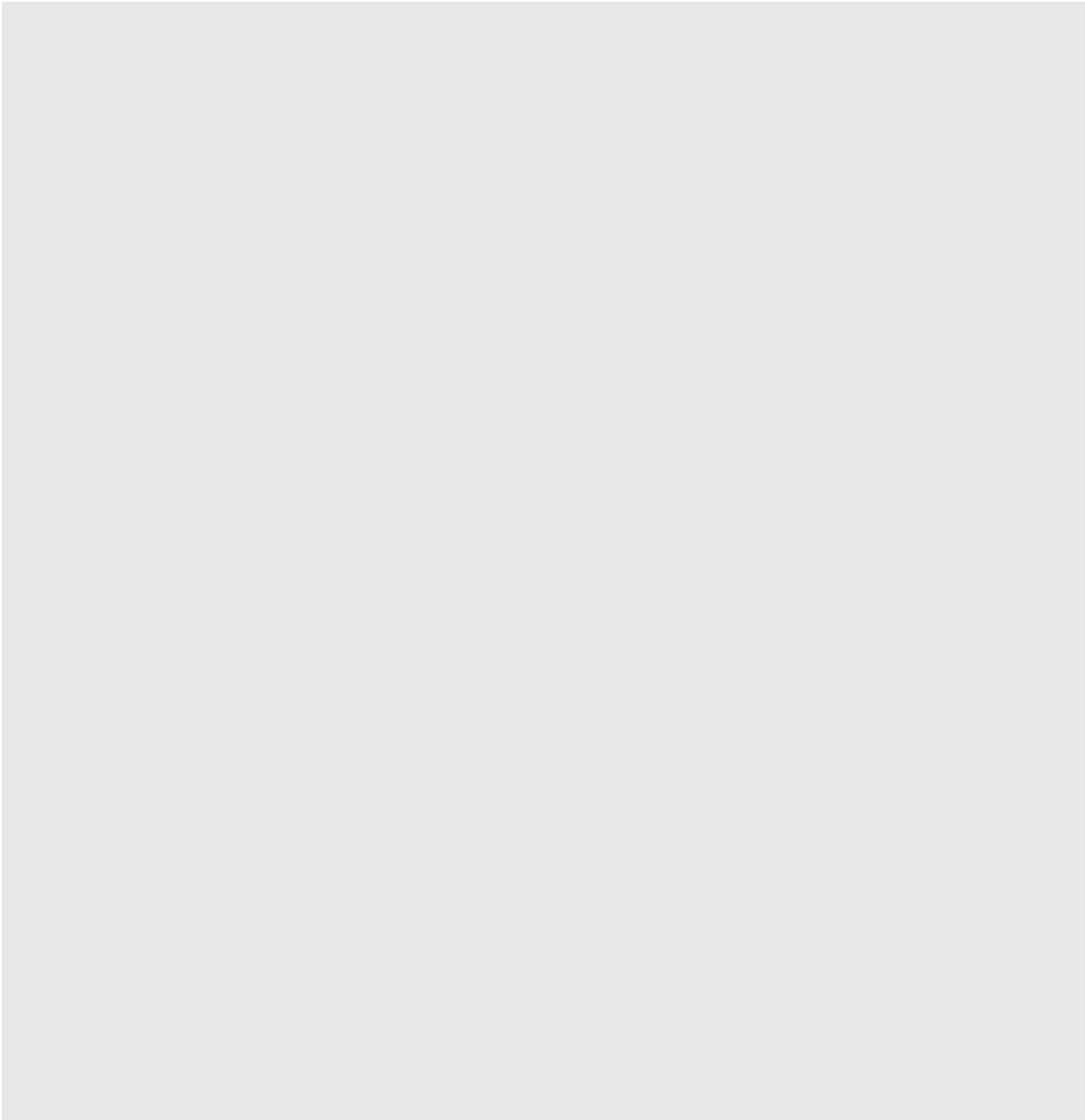


Práctica de iluminación

Esta corta práctica de iluminación te permitirá acercarte a tu ángel de la guarda.

- ⊗ Encuentra un lugar silencioso, bendícelo y hazlo tuyo.
- ⊗ Enciende una vela blanca, permanece inmóvil y mira fijamente la llama.
- ⊗ Mientras cierras los ojos, ve sintiendo una maravillosa paz interior.
- ⊗ Toma aire suavemente hasta tu estómago.
- ⊗ Invita a tu ángel de la guarda a acercarse. Siente la suavidad de sus aleteos al cubrirte con ellos.
- ⊗ Pregúntale a tu ángel su nombre y espera. Alégrate si recibes un nombre y sé paciente si no.
- ⊗ Envuélvete profundamente en sus alas, en su amor y en su abrumadora compasión por ti.
- ⊗ Abre tu corazón y respira todo el amor y la seguridad que te trae tu ángel guardián. Deja que ese amor se hunda en lo profundo del centro de tu corazón.
- ⊗ Tu corazón ahora es más suave, abierto y sonriente. Vuelve cuando te sientas refrescado y revitalizado.





Acerca de la doctora Sue Morter

La doctora Sue Morter es una autoridad mundialmente reconocida en el acercamiento entre la ciencia, el espíritu y las posibilidades humanas. Enseña y practica la Técnica de Sincronización BioEnergética (BioEnergetic Synchronization Technique, BEST), un proceso de limpieza y curación neuroemocional que trata las interferencias en la mente, el cuerpo, la memoria y el espíritu, y su influencia continua en la salud y en la realización humana.

La doctora Sue fundó en Indiana el Morter Institute & Health Center (Instituto y Centro de Salud Morter), en 1987, unas instalaciones multidisciplinarias de enseñanza y bienestar enfocadas en la limpieza y restauración de la mente, el cuerpo y el alma mediante la liberación de creencias y emociones subconscientes.

Además de su práctica privada, la doctora Sue ha hablado en el Agape International Spiritual Center (Centro Espiritual Internacional Ágape), en el Kripalu Center for Yoga and Health (Centro Kripalu para Yoga y Salud), y el Tony Robbins Trainer Support (Entrenamiento y Apoyo Tony Robbins), entre otros. Se le ve en documentales, televisión por internet, entrevistas de radio y conferencias en directo a nivel mundial.

Para más información acerca de la doctora Sue:

www.suemorter.com

Manifestación de milagros

POR LA DOCTORA SUE MORTER

Solo hay dos formas de vivir tu vida. Una es como si nada fuese un milagro. La otra es como si todo fuese un milagro.

–Albert Einstein

Tendemos a ver los milagros como algo espectacular, fuera de nuestro reino de probabilidad o como algo separado de nosotros mismos. Pero para dejar que los milagros ocurran con mayor frecuencia en nuestra realidad personal, debemos cambiar la forma en que los vemos. La mayoría de nosotros cree que los milagros están fuera de los límites de lo posible, y de acuerdo con esta creencia, somos incapaces de recibirlos en nuestro entorno con actitud dispuesta, como podríamos hacerlo.

Mi invitación para los lectores de este libro es que vean todo como sagrado y posible. Para hacer eso con integridad, primero debemos aprender a tener una conciencia distinta a como estamos acostumbrados. Para dejar que ocurra con regularidad algo sagrado o milagroso en nuestras vidas, debemos aceptar una nueva perspectiva que podamos prever, una nueva forma de ser.

Todo es energía

La primera premisa es recordar que todo lo que hay en la creación es energía, y que la energía vibra a diferentes frecuencias, determinando en última instancia la realidad física que experimentamos. Si experimentamos algo como un objeto físico es energía vibrando a una frecuencia particular, y si experimentamos algo como una emoción, la energía vibra a frecuencia diferente. Piensa en ello como si se tratara de distintas emisoras de radio que sintonizamos.

Cuando tenemos un pensamiento reunimos diferentes energías en un patrón de frecuencias particular. Al día siguiente recreamos ese pensamiento, y éste produce un patrón constante de energía dentro de lo que percibimos como el mundo; un mundo que, o funciona bien o parece lleno de dolor y desesperación.

Tenemos la capacidad para mover energía en patrones y vías concretas a nuestra voluntad. Podemos elegir qué significa algo para nosotros y, por lo tanto, hacer que genere una energía particular en nuestro mundo. Una persona puede ser feliz de que la echen del trabajo, otra puede estar devastada por la pérdida. En la más elevada forma de verdad y desde la más amplia perspectiva, esto nos permite reconocer nuestro nivel de empoderamiento, iluminación y desarrollo consciente basados en el significado que asignamos a las circunstancias.

El molde de nuestras creencias

La razón de por qué experimentamos nuestras vidas como lo hacemos es que mantenemos estancados nuestros filtros, perspectivas y percepciones basándonos en creencias tanto conscientes como subconscientes con un molde concreto. Ese molde determina qué elementos de la realidad entran en nuestra experiencia personal, y cuáles no. Así que si queremos que se manifieste algo diferente en nuestra realidad física es imperativo que cambiemos nuestro patrón regular de pensamientos y creemos un molde nuevo, distinto. Para hacer esto debemos aprender a desdibujar un poco los límites. Las cosas no pueden seguir significando lo mismo para nosotros, porque entonces nuestra única elección será manifestar la misma vieja realidad mundana y sin milagros.

Cuando comprendemos que tenemos la habilidad de recoger y generar esta energía de un modo u otro, y que podemos cambiarla a voluntad, despertamos al hecho de que hay algo más sagrado y milagroso en la manera en que funcionamos. Así que el asunto no es esperar a que ocurra un milagro, sino despertar a la realidad de que podemos dirigir y mover cualquier energía en la forma que elijamos, y por lo tanto crear una *realidad* particular directamente proporcional a esa elección. Tenemos la capacidad de cambiar las energías de una frecuencia vibratoria a otra y cambiar su significado solamente cambiando nuestra percepción acerca de ello antes de *llegar a ser* esa vibración nosotros mismos. Cuando nos convertimos en una coincidencia vibratoria con el sueño manifiesto, invitamos a su aparición en nuestras vidas. Y esto no llega de manera asombrosa, simplemente se hace visible para nosotros. Resulta interesante que esto ocurre cada vez que perdonamos algo y cada vez que amamos.

Al perdonar algo o a alguien cambiamos la energía en torno a ese asunto de una vibración a otra, digamos de la incorrecta a la correcta; y al hacer esto, cambiamos la energía que existe en nuestro espacio personal, la que a su vez cambia la energía en *todo* el espacio; nuestra realidad cambia, nos convertimos en algo diferente energéticamente. Una vez sintonizados en otra frecuencia, podemos ver qué existe ahí y será muy distinto a lo que veíamos hace un momento. No es nada menos que milagroso. La pregunta es: ¿estamos dispuestos a hacernos cargo de nuestros milagros? ¿O al menos a colaborar con ellos?

Todo ocurre por una razón

En la vida somos manejados por nuestro subconsciente mucho más que por nuestra mente consciente, y la mayor parte de aquél se establece desde muy temprano en nuestras vidas. Si no fuese así, bastaría con decidir que algo necesita aparecer, y aparecería, pero no siempre ocurre de este modo. En nuestros primeros años de vida sacamos conclusiones basadas en una perspectiva, historia y experiencia limitadas, que son distorsiones de una realidad más amplia. Pensamos que estuvo mal cuando nos trataron de determinada manera o que debería haber sido de forma diferente. Aún no sabemos que todo pasa por una razón, para revelar nuestra magnificencia. Aún no nos hemos dado cuenta de que al decir: «Incluso a pesar de esto, estoy bien», se revela nuestro poder, nuestro diseño divino como cocreadores, y se crea nuestro bienestar sin esperar a que aparezca. Y así sacamos conclusiones de que lo que pasó, sencillamente, estuvo mal y limitó el patrón de posibilidades en nuestras vidas. También limitamos nuestra percepción al pensar que no tenemos poder alguno sobre nuestra experiencia interior, perpetuando en el subconsciente la creencia de que el mundo exterior la determina para nosotros.

Hasta que despertamos al hecho de que es necesario replantearnos muchas de nuestras conclusiones subconscientes, tendemos a dejarnos llevar en la vida apoyados en la percepción de que no tenemos el poder y empezamos a rezar para que se produzca el milagro. Irónicamente, el milagro no sucede donde no hay poder, solo ocurre en el reino de la Gran Neutralidad y Posibilidad. Hemos de resonar con la posibilidad a un nivel tanto consciente como subconsciente, tanto vibracional como internamente.

Tenemos acceso a esos ámbitos y los utilizamos todo el tiempo, pero son tan insidiosos y sutiles que a menudo no los reconocemos como algo significativo o sustancial. Con frecuencia no lo son porque no les prestamos atención, no los honramos ni los pulimos. Pensamos en ellos como coincidencias, buena suerte, o un acto de Dios. Pues, ¿sabes qué? ¡Eres parte de todo eso, no estás separado de ello!

Podemos tener un presentimiento o una corazonada que no tenga sentido para nosotros. Por ejemplo, podemos oír una voz definida en el fondo de nuestra mente que diga: «Llama a Joe ahora». No hemos pensado en él en seis meses, pero seguimos esa fuente de vibración que está registrando nuestra mente consciente para descubrir que Joe estaba a punto de llamarnos en relación con una gran oportunidad en la que nos quiere incluir. No tenía sentido, pero ¿de todas maneras lo escuchamos? ¿o lo rechazamos por medio de la lógica? Es hora de desdibujar ese límite y escuchar atentamente.

Incidentes como éste no suelen estar a la orden del día, ya que pasan por el sistema de filtro de nuestra limitada percepción acerca de nosotros mismos, pero ese día había algo presente, algo que podría estar presente todos los días. Podemos centrarnos en formas de alinear esto a nuestro favor con más frecuencia, identificando los aspectos interiores que se activan cuando todo parece venir junto, dejando que estos momentos

milagrosos ocurran de forma regular, intencionadamente y a propósito.

O vibramos con la frecuencia en que los milagros pueden ocurrir con regularidad, o no. Si no lo hacemos, probablemente no sea por nuestra elección consciente, sino por la información a nivel subconsciente que crea una fórmula de energía incapaz de atravesar el sistema de filtro desde la Gran Posibilidad para manifestarse en nuestra realidad física.

Transformándose en la vibración del milagro

Hay cosas que podemos hacer en nuestra vida para amplificar la información a nivel subconsciente, como sentarse a meditar, con la mente en calma mientras estamos despiertos y lúcidos pero sin pensar. Las culturas orientales han estado enseñándonos meditación durante miles de años, pero en algún punto del camino se nos perdió la verdad de que cuando meditamos sintonizamos con frecuencias energéticas donde ocurren milagros, las cuales se parecen mucho a las emisoras de radio. En vez de eso, pensamos en la meditación como una forma para escapar del caos y respirar bien durante un momento, cuando podríamos hacer grandes cosas para cambiar nuestra experiencia de vida.

El objetivo es transformarse en esa frecuencia vibratoria en que los milagros son posibles, estando dichosos y en la quietud, aun cuando estemos manejando en la autopista, corriendo por los vestíbulos del aeropuerto para tomar un vuelo o ante situaciones como: «¿Acepto el trabajo o no? ¿Me levanto para decir lo que quiero decir en esta situación? ¿Termino con esta relación? ¿Cómo puedo cambiar mi salud?» Este tipo de preguntas han de hacerse desde un lugar de quietud, aunque es difícil estar ahí si somos bombardeados con información almacenada a nivel subconsciente que dice: «No soy el adecuado, soy inseguro, este es un mundo cruel y no puedo confiar en nadie». Cuando funcionamos así, definitivamente no estamos vibrando en la frecuencia en que los milagros pueden manifestarse en nuestro espacio personal. A través de la meditación podemos identificarnos con la vibración de la paz, el regocijo y el silencio profundo, y entonces aprender a traer de vuelta esa vibración al lugar donde nos hacemos las preguntas más significativas de la vida. La habilidad para hacer esto se desarrolla en los momentos de la vida que están *en medio*, no cuando estamos metidos en el tumulto y la confusión.

Reprogramándonos

Si nos enseñamos a estar centrados en el presente y tener quietud en la mente consciente, podremos observar lo que aflora naturalmente del subconsciente y aprender a identificar lo que interfiere con nuestras habilidades para acercarnos a un mundo de mayores posibilidades. El trabajo del subconsciente es protegernos y mantenernos a salvo, por eso el subconsciente busca en forma automática cualquier cosa que pueda ser potencialmente amenazante y la almacena en la memoria para no tener que enfrentarnos al mismo peligro dos veces.

Esto es lo que pasa cuando sientes que sale de ti algo que dice: «Oh no, he estado antes en esta situación y no voy a volver ahí». Tu subconsciente se pone en marcha por ti, y te dice: «No te preocupes, yo te respaldo». Se encarga de grabar todo lo que se ve como dañino o peligroso o erróneo de modo que nunca tengas que enfrentarte a la misma experiencia otra vez. El problema es que puede estar confundido respecto a qué evitar y qué abrazar.

Por ejemplo, quizás a la edad de cuatro años queríamos demostrarle a nuestra madre cuánto la amábamos haciéndole un cariñoso dibujo de la casa y la familia. Luego le mostramos nuestra obra maestra con gran orgullo. Y justo al enseñarle nuestro presente, ella da un grito de terror en vez de cantar de alegría, ¡porque hicimos el dibujo en la pared de la sala en vez de hacerlo en una hoja de papel!

Este incidente se almacena en nuestra mente subconsciente como: «La reacción de mamá ante mi expresión creativa de amor es la cólera, entonces cada vez que comparto mi amor, alguien se enojará o voy a meterme en problemas o voy a causar decepción». Esto hace que se desarrolle una ilusión acerca de lo que es adecuado y lo que no, y nos mantiene encerrados en una realidad orientada a la supervivencia y demasiado limitada. ¡No es probable que ahí ocurran milagros!

Hemos de empezar a reprogramar esos incidentes y entrar en el ámbito donde la vida se despliega milagrosamente al estilo de *todo lo que toco se vuelve oro*. Y podemos hacerlo. Esto pasa cuando nos alineamos con nuestra verdadera naturaleza, y nuestra verdadera naturaleza no es estar bloqueados a «modo de rechazo», sino rebosar creatividad, ingenio, capacidad de expresión y un cierto sentimiento de pertenencia. Pero no podemos llegar hasta ahí si en algún lugar del sistema el peligro potencial se registra subconscientemente.

Es igual de importante que entendamos cómo percibir la vida desde *la parte delantera del modelo*, en vez de continuar creando cosas que no queremos, para hacernos una idea de qué es lo que realmente queremos. Si le pregunto a la gente cuáles son sus sueños, suelen empezar hablando de las cosas que se quieren deshacer o alejarse. Eso es a lo que yo me refiero con el enfoque de *la parte de atrás del modelo*. Sabemos lo que nos hace miserables, así que mediante un proceso de eliminación podemos concluir qué nos hace felices. Pero eso es meramente una actividad mental y una pérdida

de tiempo. Hay un lugar más profundo dentro de nosotros, que nos permite acercarnos al regocijo y la inspiración más puros.

Cuando las personas se centran en activar ese lugar, con frecuencia se encuentran a sí mismas tomando decisiones desde posiciones que nunca hubieran considerado seguras, y aún así esas decisiones llevan a una vida que se despliega milagrosamente; un negocio que dobla sus beneficios en un tiempo milagroso o relaciones de una profunda conexión, amor y regocijo. Piénsalo de esta manera: se supone que tu vida debía ser un milagro, entonces ¿por qué has estado tratando de negarlo? Porque no sabías que incluso eso era una elección. Desde el gran diseño de las cosas, es una elección y puedes cambiarla. Y lo que es más importante, se supone que debía ser un desafío, un descubrimiento y un despertar a nuestro verdadero poder. Necesitamos ese desafío hasta que no necesitemos nada más. Una vez encarrilados, ya estamos en camino.

Hay cosas concretas que podemos hacer para acceder a la información almacenada en nuestro subconsciente, redefinirla y activar el núcleo donde reside nuestra sabiduría, como por ejemplo esta práctica de iluminación:

Práctica de iluminación

Esta simple técnica reinicia el sistema nervioso central activando las partes derecha e izquierda del cerebro, la parte superior e inferior del cuerpo, el sistema nervioso autónomo y el plexo solar por medio de la respiración. También se usa un punto focal en la parte inferior del abdomen para activar los centros electromagnéticos, donde se cultivan la creatividad y la certeza.

Cuando activamos este patrón en el cuerpo, al mismo tiempo se reinicia el ritmo de estos sistemas para funcionar de una forma más perfecta, igual que el motor de un carro necesita tener una coordinación perfecta para que el combustible se prenda y arranque.

- ⚙ Ponte de pie con los pies separados a la distancia de los hombros, mira hacia adelante y da un paso con tu pie derecho. Dobra tu rodilla derecha y lleva algo de tu peso ahí.
- ⚙ Estira tu brazo izquierdo por delante de ti en un ángulo de cuarenta y cinco grados, apuntando hacia donde se unen la pared y el techo. Estira tu brazo derecho hacia atrás en un ángulo de cuarenta y cinco grados apuntando hacia donde se unen la pared y el suelo.
- ⚙ Gira la cabeza hacia la izquierda mirando el brazo que apunta hacia arriba y cierra tu ojo derecho. Toma aire, cuenta hasta diez, y ten sentimientos de amor, regocijo y perdón. Deberías sentir esto en un punto ligeramente por debajo del ombligo.
- ⚙ Toma aire por la nariz y llévalo hacia abajo hasta el abdomen, de modo que cuando lo hagas tu estómago sobresalga, y cuando sueltes el aire tu estómago se contraiga (justo al revés de como respira la mayoría en el mundo occidental). Mantén esa posición hasta contar hasta diez o tanto como puedas, luego vuelve al centro y adopta de nuevo una posición neutra.
- ⚙ Haz lo mismo hacia el lado contrario. Si aguantas la respiración hasta que no puedas más, el cerebro empieza a evaluar e intentar conservar el oxígeno, apagando los circuitos que mantienen la tensión en el cuerpo.
- ⚙ En ese momento, si tienes y sientes pensamientos de amor en tu centro, empezarás a redefinir y corregir los patrones mantenidos a nivel subconsciente, incluso sin saber lo que son. El resultado es de una frecuencia más alta y de una intensidad masiva al estar aguantando la respiración.
- ⚙ Haz este ejercicio dos o tres veces por cada lado, dos veces al día, quizás antes de ir a la cama por la noche y lo primero que hagas por la mañana. A estas horas las partes consciente y subconsciente del cerebro se hablan la una a la otra de manera más íntima. Incluso si te despiertas a las tres o cuatro de la madrugada, es buena idea que hagas este ejercicio acostado en la cama. Abriendo esa puerta afinamos nuestra sintonía con la verdad y la realidad y somos mucho más capaces de manifestar milagros.
- ⚙ Cuando hagas este ejercicio, ten un sentimiento de amor hacia ti mismo. Piensa en cómo te sentirías si te amase tremendamente la naturaleza, Dios o tú mismo, o si amaras algo o a alguien y crearas la vibración del amor incondicional.

Esto es transformador para el sistema nervioso. Y para aumentar los efectos, si tienes una visión, milagro o sueño particular, tenlo ahora. Y quiero decir, tenlo. No lo desees o no te lo imagines... ni siquiera sentirlo en tu corazón es suficiente para alcanzar la transformación que estás buscando. Tienes que arreglártelas para *llegar a ser* la propia frecuencia vibratoria en la que existe. Solo abre tu cuerpo y respíralo en tu núcleo.

Empezarás a establecer una forma de ser que transformará tu vida. Esta forma es en la que se manifiestan las esperanzas, los deseos y los sueños. Los milagros ocurren cuando existen primero en el núcleo de nuestro ser.

Se supone que los milagros han de acontecer en nuestras vidas habitualmente porque es nuestro derecho divino. Si la vida no nos da las cosas que queremos tener o ser, hay una razón para ello. Tenemos que aprender cómo hacer que existan por nosotros mismos.

Una paciente, a quien conocí tres años después de tener un grave accidente, había ido al hospital a tener a su bebé. Las enfermeras no podían ponerle la epidural en un lado, así que la giraron y sentaron para intentarlo en otra posición. La doblaron hacia adelante en la mesa de reconocimiento y esta vez la inyección funcionó y su cuerpo quedó paralizado de la cintura para abajo. Desafortunadamente, ambas enfermeras le dieron la espalda a la vez y ella cayó de la mesa, incapaz de sostenerse por sí misma. Se golpeó en el suelo, tuvo un parto espontáneo y perdió el conocimiento durante tres días. El bebé sobrevivió, pero cuando se lo llevaron a enseñar ella fue incapaz de moverse sin sentir un dolor extremo, náuseas y vértigo. Estuvo discapacitada y postrada en la cama durante los tres años siguientes. Tenía una hinchazón en el sacro del tamaño de un puño, que le impedía apoyarse en cualquier sitio. Tenía un inmenso dolor a todos los niveles.

En la consulta la miré a los ojos y me di cuenta de que estaba dispuesta a escuchar todo lo que yo le dijera. Eso en sí ya me parecía milagroso, porque ella había visitado a todos los médicos de la ciudad y ninguno de ellos quiso ayudarle por miedo a entrometerse en la demanda que le había puesto al hospital. Pero ella estaba dispuesta, así que yo hablé.

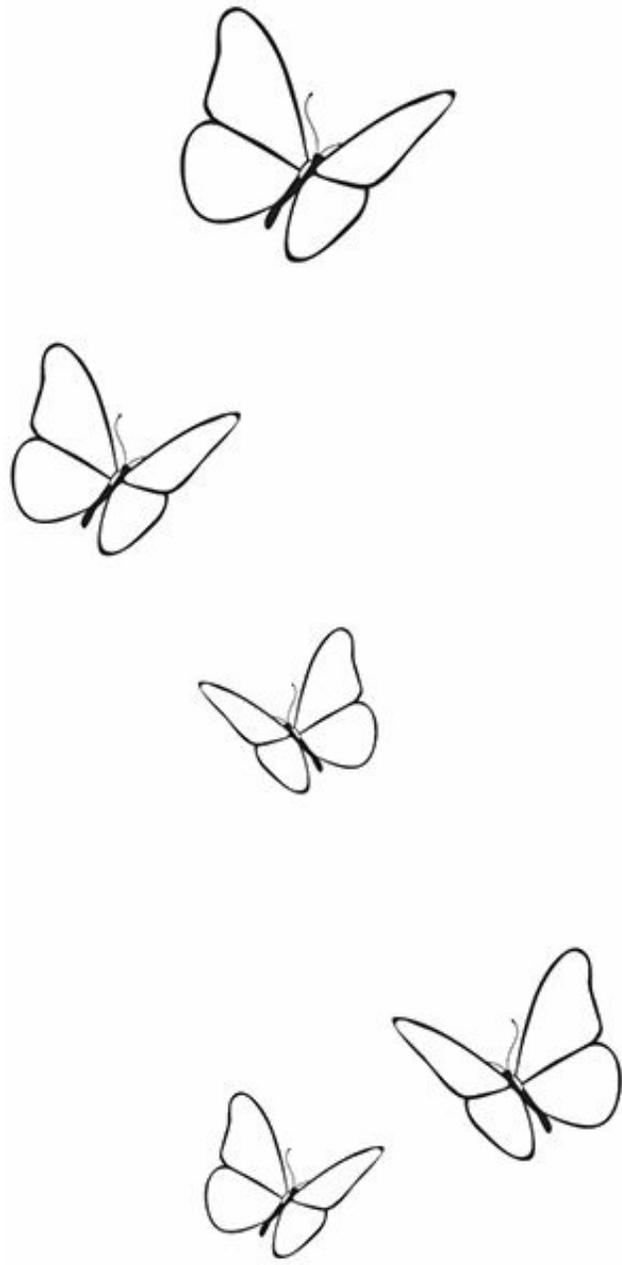
Le dije que tendría que quitar la demanda si quería curarse antes de que se resolviera, o si no tendría que *permanecer enferma* para demostrar su posición a un nivel subconsciente. Y le dije que sus creencias acerca de su capacidad para curar eran cruciales para tener éxito. Ella estuvo de acuerdo.

Trabajamos con la técnica que he perfilado en este capítulo y otras que enseñé en mis seminarios, y la traté utilizando el trabajo de bioenergética que practico en el Centro de Salud Morter. Ella se sintió mareada instantáneamente. A veces tenemos que recablear algunas cosas antes de poder avanzar. Se fue a casa con la prescripción de volver al día siguiente.

Al día siguiente entró al despacho caminando casi sin ayuda, junto con su esposo, y dijo: «Lo tengo. Lo he entendido. Estaba vibrando en la frecuencia de víctima y así no me podía curar». Al otro día podía caminar por sí misma. Tres meses después jugó de tercera base en el equipo de softbol de nuestra clínica. Esta historia prueba que los milagros acontecen.

Para concluir

Soñar que ocurrirá un milagro o pedir que ocurra es lo contrario de lo que he intentado expresar en este capítulo. La verdad es: tú eres un milagro. Empieza a recrear dentro de tu cuerpo la energía que resonaría si tu milagro ya existiese y alinea tu sistema nervioso para que mantenga esa frecuencia. Haz esto practicando las técnicas de este capítulo y buscando esas creencias subconscientes que te mantienen separado de lo divino o lo milagroso. Aprende a meditar y respira de una forma en que tu sistema nervioso se apacigüe para que puedas sanar y prosperar. La verdad es que no estás separado de nada. Eres Luz y la Luz es lo que crea los milagros en este nivel físico de realidad. Es hora de liberarte y ser la Luz. Todos los milagros acontecen donde hay libertad de conciencia, amor en el corazón y la convicción de que *tú eres* la Luz.





Acerca de don Miguel Ruiz

Don Miguel Ruiz nació en una familia humilde con tradiciones ancestrales del México rural. Sus padres y su abuelo creían que él continuaría su legado en la tradición tolteca. En vez de eso, estudió medicina en la universidad y se convirtió en cirujano. Un accidente de automóvil casi mortal cambió la dirección de la vida de don Miguel, cuando experimentó la conciencia pura. Se dio cuenta de que la sabiduría de los toltecas de su familia tenía todas las herramientas necesarias para cambiar la mente humana y volvió con su madre para terminar su entrenamiento y convertirse en chamán. Poco después, don Miguel escribió *Los cuatro acuerdos*, que fue *bestseller* de *The New York Times* durante más de siete años. Entre sus libros están *La maestría del amor*, *La voz del conocimiento*, *Oraciones*, *Más allá del temor* y *El quinto acuerdo*, en colaboración con su hijo, don José. En febrero del año 2002, don Miguel sufrió un ataque al corazón que casi lo mata. El daño debido al ataque y al coma posterior le dejó con solo dieciséis por ciento de su capacidad cardíaca. En agosto de 2010 don Miguel recibió con éxito un trasplante de corazón. Esto fue un nuevo comienzo para él y con una profunda gratitud don Miguel está ávido de compartir su mensaje con toda la humanidad. Para más información acerca de don Miguel: www.miguelruiz.com

Los colores del Amor

POR DON MIGUEL RUIZ

*Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente
buscar y encontrar todas las barreras interiores
que has construido en su contra.
—Un curso de milagros*

Yo veo el amor como un magnífico espectro de todos los colores del arcoíris. Tenemos cientos de emociones y cada una de ellas es un aspecto diferente del amor, que puede situarse dentro de este hermoso espectro. Viendo el amor de esta manera podemos ver cómo fragmentamos el amor para que nuestra mente lo entienda.

Es fácil ver cómo dividimos el amor en diferentes direcciones fijándonos en las condiciones que le imponemos. Amamos a nuestros padres, a nuestros amigos, a nuestros hijos y a nuestra pareja. Amamos canciones, lugares y animales. Todas estas relaciones diferentes son solo una parte de la totalidad de lo que es el amor, pero no lo son todo. Distorsionamos todo lo que percibimos y por esa razón no vemos claramente los diferentes aspectos del amor.

Cuando mezclamos todos los colores del arcoíris el resultado es la luz blanca. Y de la misma forma, cuando se combinan todos los aspectos diferentes del amor, el resultado es la verdad. Lo contiene todo. Entonces, ¿cómo podemos experimentar la plenitud del amor?

No podemos entender o experimentar qué es el amor hasta que descubramos qué no lo es. Yo veo esto como saber la diferencia entre el amor condicional y el incondicional. Las condiciones empiezan a una edad muy temprana. Cuando somos niños queremos ser como los adultos y percibimos de ellos lo que creen del amor. Este es el comienzo de la fragmentación de nuestro entendimiento y experiencia del amor por experiencias tempranas. Somos testigos de todos los dramas que nuestros padres, amigos o hermanos y hermanas crean acerca del amor. Pero esto no es el amor en el más elevado sentido. Al jugar, los niños pretenden ser adultos y no pueden esperar a crecer para ser como los demás. Yo me recuerdo a mí mismo pretendiendo ser un médico. Los niños tienen una sonrisa muy bonita, pero tan pronto como pretendía ser un médico, mi cara cambiaba enseguida y se volvía muy seria. Por aquel entonces solo lo pretendía, pero cuando crecí y me convertí en médico, mi cara cambió realmente de esa manera.

Es lo mismo con el amor romántico. Vemos a nuestros hermanos y nuestras

hermanas enamorarse y teniendo citas y queremos hacernos mayores para hacer lo mismo. Sin embargo, también vemos los dramas, los corazones rotos y las consecuencias de esos corazones rotos. Dicen: «¿Has visto lo que me ha hecho?» se lo cuentan a sus amigos y todos saben cuánto sufren. Aprendemos que el amor romántico hace daño. Entonces finalmente crecemos y empezamos a tener citas y a enamorarnos, y por esta creencia limitante nos pasa lo que a los demás, distorsionamos el amor. Seguimos las reglas que nos enseñaron, que el amor ha de ser de esa forma, un hombre ha de ser de esa forma, una mujer ha de ser de esa forma y creemos que eso es el amor. Pero no es cierto. Intentamos controlar a la otra persona, y eso tampoco es amor; es exactamente lo contrario. Intentamos hacer que la persona amada sea de la forma que nosotros queremos que sea, nos volvemos celosos, posesivos y creamos un gran drama. Si no son como queremos que sean, les decimos que han roto nuestro corazón porque el amor duele, ¿no es así?

El noventa y nueve por ciento de la gente ama de manera condicional. Todo el mundo cree que su forma de sentir es como todo el mundo debería sentir, sin embargo, esa es una gran mentira. De igual modo, defiendes tu verdad y piensas que estás en lo cierto y que los demás están equivocados. Pero hay siete mil millones de personas en este mundo que creen estar en lo cierto. Es lo mismo en lo referente al amor. Pensamos que lo que sentimos es realmente amor, pero no lo es. Esta forma de amor es muy egoísta. Buscamos amor, pero de una manera muy condicional, porque ha de ser de la forma que nosotros queremos que sea. Tenemos dioses para todo. Tenemos un Dios del trueno, un Dios del sol, un Dios de los ríos, lagos y océanos. Incluso tenemos un Dios y una diosa para el amor y realmente creemos que existen. Sin embargo, ese Dios o diosa representan el sacrificio humano. En la actualidad hacemos sacrificios en nombre del amor. Seguramente puedas ver cuántas veces has sacrificado a alguien en nombre del amor. Esto es claramente una visión corrompida del amor.

Cuando le ponemos etiquetas a la energía pura del amor, éste se distorsiona, y una vez distorsionado, ya no es amor verdadero. Distorsionamos el amor desde el momento en que utilizamos palabras para describir lo que sentimos. Todas esas palabras son etiquetas que vienen de nuestro condicionamiento. Por ejemplo, sentimos una intensa emoción, pero en vez de observar la extraordinaria fuerza energética que se mueve dentro de nosotros, decimos: «Me siento tan triste, me siento tan enojado», entonces nos vemos envueltos en el melodrama y nuestras mentes dan vueltas fuera de control, deleitándonos con recuerdos del pasado o miedos acerca del futuro. Hemos perdido el poder del momento y en el proceso hemos perdido la esencia de la energía pura, la cual está siempre presente. En todas las culturas y en todos los idiomas hemos inventado palabras y símbolos para describir nuestro estado de ánimo y darle un significado al amor. No importa lo rico que sea el idioma, estas etiquetas solo sirven para limitar el amor. Son etiquetas, no amor y, ciertamente, no son la Verdad.

El amor se difunde de formas muy diferentes aunque provenga todo de la misma

fuentes, igual que se revelan todos los colores del arcoíris cuando hacemos que la Luz blanca atraviese un prisma. Podemos comparar nuestra perspectiva acerca del amor a la forma como percibimos la Luz. Si vemos el marrón o el azul, por ejemplo, solo estamos viendo un aspecto parcial de toda la escena. Lo que estamos viendo realmente es un reflejo de nuestras propias creencias y limitaciones y eso también cambia el color de lo que transmitimos en nombre del amor. Todo es acción y reacción.

Cuando Jesús le habló a la gente, solo la Luz blanca más pura iluminó a las multitudes. Cuando habló con sus aprendices, también emanaba esa misma Luz blanca, pero la forma en que fue recibida resultó un poco distinta. Cuando pasó tiempo con mujeres, el reflejo se recibió también de forma diferente. Lo que importa es que el amor que Él transmitía era pura Luz blanca, puro amor directamente desde la Fuente. La forma en que todo el mundo a su alrededor percibía y recibía su amor era diferente según sus capas de condicionamiento. Si te encontraras con Jesucristo y Él te enviara Luz blanca, tu habilidad para recibir y reflejar su Luz dependería de tus filtros, o en otras palabras, tus creencias limitantes. Tu nivel de resplandor no sería tan puro y blanco como el suyo. Pero con práctica y concienciación, puede llegar a serlo. Éste es el proceso de iluminación. El amor que recibes de tu pareja puede que no sea la Luz blanca que recibes de Cristo. Cuando la Luz que recibes de esas personas que están en tu vida ya está distorsionada, tienes la elección de hacerla un poco más blanca o bien distorsionarla aún más. ¡Tú decides!

Es buena idea interactuar con personas que te mandan una Luz de mejor calidad porque entonces evolucionarás más y más. Muchas culturas nos enseñan a elegir nuestra compañía con mucho cuidado. Los discípulos trabajaron con la misma Luz blanca que venía de Cristo. Cuando Él trabajaba con un grupo grande de personas, era difícil medir la reacción, pero cuando trabajaba con un pequeño grupo, era más fácil ver cómo caían las limitaciones y cómo crecía el amor puro. Estar con alguien como Cristo o Buda incrementaría nuestra habilidad para recibir el amor puro. No es que no lo tengamos, porque lo tenemos, pero lo distorsionamos en nuestra mente con nuestro limitado conocimiento. Como consecuencia, lo que sale de nosotros no es lo que realmente somos, porque en verdad somos exactamente como Cristo o Buda. Cuando el amor atraviesa los filtros de nuestras mentes, emerge totalmente diferente y distorsionado. Cuando aprendemos de alguien como Jesucristo, nos ayudará a reconocer esos filtros y a disolverlos, pero nadie puede hacerlo por nosotros. La manera más fácil para reconocer el amor es estar en la presencia del amor puro. Está escrito que cuando el discípulo esté preparado, aparecerá el maestro.

¿Enamorado o no?

Para conocer el amor puro necesitamos comprender qué es el deseo. El deseo es completamente normal, ni bueno ni malo, ni correcto ni incorrecto, ¡a pesar de que muchas religiones y filosofías afirmen que ha de ser evitado! Todo depende de lo que hagamos con ese deseo. Puede convertirse en obsesión, lo cual es muy destructivo y acabará con toda creación. Por otra parte, el deseo puede convertirse en pasión, y cuando esto sucede empezamos a amar verdaderamente lo que hacemos. Esa pasión puede llevarnos a la inspiración, y la inspiración puede llevarnos al verdadero amor.

En cualquier caso, la obsesión tiene el poder de destruir toda creación. Por ejemplo, si nos casamos y nos obsesionamos con el matrimonio, tarde o temprano ese matrimonio se destruirá. Si montamos un negocio y nos obsesionamos con éste, el negocio se destruirá. En realidad nuestro deseo va en las dos direcciones, a veces hacia la obsesión, a veces hacia la pasión. Cuando el deseo se convierte en obsesión fracasamos en nuestras relaciones, matrimonios, amistades y negocios, pero cuando el deseo se vuelve pasión e inspiración, irradiamos amor puro, que es un reflejo de lo que realmente somos.

Expresemos amor por nuestro mundo

Expresamos amor a nuestro mundo porque tenemos el deseo de hacerlo. Por ejemplo, si tratamos de salvar el bosque tropical y ese deseo se convierte en obsesión, entonces nuestros esfuerzos para salvar los árboles nos quemarán y nos destruirán. La otra opción es que nos *apasione* salvar el bosque, así realmente haremos algo para ayudar, pero al mismo tiempo tendremos respeto por todo lo demás, no solo el bosque, o los delfines, o lo que sea que queramos salvar. Cuando sentimos pasión, es una expresión incondicional de Luz blanca, de amor puro. Entonces, si algo no funciona como a nosotros nos gustaría, no nos sentiremos molestos, simplemente expresaremos nuestro deseo sin apego a los resultados, haciendo el esfuerzo por salvar el bosque sin esperar nada a cambio, incluido el hecho de que el bosque no se salve. Esto es amor incondicional.

Amándonos a nosotros mismos

Amarnos a nosotros mismos es el primer paso para el amor verdadero porque no podemos dar lo que no tenemos. Si no nos amamos a nosotros mismos, ¿cómo podemos pretender amar a alguien más? Podemos sentir la necesidad de ser amados, podemos obsesionarnos con la idea de amar o lo que sea, pero eso no es amor. Somos tan inseguros que nos volvemos celosos respecto a lo que nuestra pareja hace o no hace. Tratamos de controlarla; la manera en que camina, la manera en que habla, y la relación se vuelve una auténtica pesadilla. Con esa obsesión destruimos lo que realmente queremos. Y todo esto ocurre porque no nos amamos a nosotros mismos. Tenemos que amar al personaje principal de nuestra historia, nosotros mismos, si no solo podremos tener la pretensión de amar a los personajes secundarios. El punto clave es cuando llegamos a ser honestos y conscientes de que ni siquiera nos gustamos a nosotros mismos, y nos damos cuenta de que no podemos esperar que nadie nos ame. El momento crítico es cuando dejamos de buscar el amor fuera de nosotros mismos. Si no nos gusta una persona, podemos pasar de largo. Si no nos gusta un grupo de personas, podemos pasar de largo. Pero si no nos gustamos a nosotros mismos, vayamos a donde vayamos y hagamos lo que hagamos, siempre estaremos atrapados con nuestro Yo. No podemos simplemente pasar de largo.

La mayoría de la gente que no se gusta a sí misma pretende enterrar sus sentimientos de vacío ya sea comiendo demasiado, bebiendo demasiado o haciendo cualquier otra cosa para olvidar. Sufren y se odian tanto a sí mismos que de una forma u otra muchos acaban suicidándose. Al ser conscientes de todos los trucos que empleamos para disimular el desprecio que sentimos hacia nosotros mismos, nos damos cuenta de que esas adicciones están bloqueando el flujo de nuestra luz y nuestro amor y no nos sirven para nada. Cuando tenemos esa conciencia nos reconciliamos con nuestro cuerpo, con nuestro Yo. Este es un paso maravilloso. Empieza como una profunda curación. La palabra *yoga* significa *unión*; unión del conocimiento, el cuerpo, la mente y el espíritu. El problema no es el cuerpo, es la mente y su limitado conocimiento. La mente juzga al cuerpo. Por lo tanto, la mente es donde necesitamos centrarnos si de verdad queremos curarnos. Culpamos a todo lo que hay a nuestro alrededor, vemos todo lo que no nos gusta y tratamos de cambiar el mundo entero. Sin embargo, si queremos cambiar el mundo entero, nos tenemos que cambiar a nosotros mismos primero. Si cambiamos nosotros, entonces podemos cambiar el mundo y la única forma de hacerlo es amándonos a nosotros mismos. Cuando nos amamos todo lo demás cambia como por arte de magia y empezamos a brillar.

Acerca de mí

Puedo decir que soy médico, autor y solía jugar mucho al ajedrez y tocar la guitarra. Puedo contarte todas las cosas que me identifican, pero eso es solo mi creación, no soy yo. Ni siquiera elegí mi nombre. No tengo ni idea de lo que soy, pero soy. Sé que estoy vivo, que estoy aquí, ésa es la verdad, y todo lo demás solo es un intento de describir mi identidad y yo ya sé que no soy esa identidad. Esa identidad es la forma en que me gustaría que la gente me percibiera, aunque también la gente distorsiona eso y nadie me percibiría como yo quiero ser percibido. Me calificarían y, dependiendo de lo que creyeran, lo cambiarían. Pueden creer que me conocen, pero no es así. Conocen la imagen que perciben, la imagen que juzgan, y viceversa. Yo no puedo decir realmente que conozca a nadie, ni siquiera a mis propios padres o hijos. Apenas puedo decir que me conozca a mí mismo. No tener que pretender ser lo que no soy es un alivio. Soy lo que soy y la gente o me quiere o no. No pretendo ser lo que no soy. Y, por supuesto, acepto a las personas tal como son. Me han enseñado muchas lecciones en mi vida acerca del amor, pero ninguna de ellas era importante. Todas son irrelevantes porque todas eran lecciones limitadas. Lo que es realmente importante es disfrutar la vida, amar, estar en el momento y ser feliz. Nadie puede hacerte feliz, solo tú puedes hacerte feliz. Del mismo modo, nosotros tampoco podemos hacer que otra persona sea feliz.

Ahora que estamos empezando a comprender lo que no es el amor, quizá podamos fijarnos en lo que sí es. El único problema es que resulta muy difícil utilizar palabras para describirlo. Como en un libro tenemos que utilizar palabras, la forma más fácil para mí de definir el amor es decir: *el amor es el equilibrio entre la gratitud y la generosidad*. Nos sentimos tan agradecidos al recibir, y una vez que lo hacemos, nos volvemos tan generosos que desde la plenitud de nuestros corazones empezamos a dar sin esperar nada a cambio. Estamos siendo nosotros mismos sin ninguna condición. Nos volvemos apasionados. Reaccionamos de esa manera por la gratitud que sentimos ante aquello que recibimos, y entonces la generosidad de quienes realmente somos brilla con más fuerza. No tenemos que hacerlo ni necesitamos hacerlo, simplemente sale de nosotros y el motivo es porque somos amor. Sabemos que estamos hechos por amor. Esto es el amor verdadero. Esto es el amor puro.

Los acuerdos y el amor

Los cinco acuerdos juntos son el amor verdadero.

SÉ IMPECABLE CON TUS PALABRAS

Somos impecables porque nos amamos. Nuestra historia dependerá de cómo expresemos nuestra palabra. Una palabra es solo una palabra; es cierta solo porque llegamos a un acuerdo acerca de su significado. Empleamos la palabra para crear toda nuestra historia, entonces, si hacemos un mal uso de ella, creamos todos esos dramas y lo hacemos porque no nos amamos a nosotros mismos. Pero cuando somos impecables con la palabra creamos nuestro propio cielo y entonces todo en nuestro mundo se convierte verdaderamente en una historia de amor. Éste es el primero y principal de *los cinco acuerdos*.

NO TE TOMES NADA PERSONAL

Esto secunda el primer acuerdo, porque todo el mundo a nuestro alrededor utiliza la palabra para crear su propia realidad. Y ellos son el centro de su realidad igual que nosotros somos el centro de la nuestra. Entonces, cuando nos perciben de cierta manera, nos distorsionarán porque eso es lo que creen de nosotros. Cuando se enojan con nosotros, en cierto modo se enojan con la imagen que han creado en sus mentes, una imagen que con toda probabilidad no tiene nada que ver con nosotros; su proyección no es quien somos realmente. Al no tomar las cosas como algo personal, estamos reafirmando el primer acuerdo y eso nos da inmunidad en cualquier interacción que podamos tener con los demás. Sabemos y entendemos que ésa es su historia y no la nuestra. Puede ser verdad para ellos, pero no es verdad para nosotros. Somos responsables de nuestra propia creación, no de su creación. Ellos son responsables de su creación, no de nuestra creación. Nunca es personal.

NO HAGAS SUPOSICIONES

Creamos todo nuestro conocimiento y nuestras normas con palabras. En cierto momento de nuestra vida, el conocimiento empieza a hablar con sonidos que nadie puede oír excepto nosotros, y a eso le llamamos *pensar*. Muy pronto, en nuestra mente, esa voz de conocimiento crea un diálogo entero como si cien personas estuvieran hablando a la vez. No se ponen de acuerdo entre ellos y damos por supuesto que lo que estamos pensando es la verdad. Pero en nuestra mente hay muchas verdades luchando unas con otras, todas haciéndose las mismas suposiciones. Si no damos nada por supuesto, eso nos da inmunidad en el eterno conflicto que tenemos en nuestras cabezas, entonces nuestra dirección se vuelve más clara y nuestro propósito en la vida se torna intuitivamente obvio.

HAZ SIEMPRE TU MÁXIMO ESFUERZO

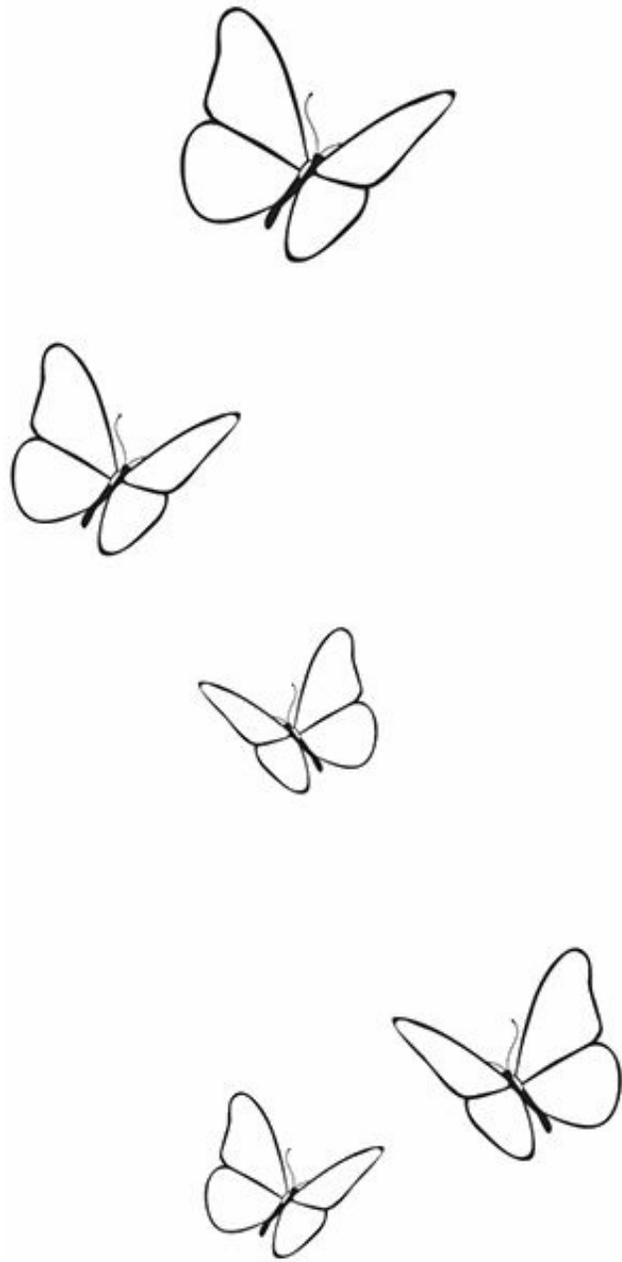
Los tres primeros acuerdos son verdad como conceptos en nuestra mente, pero solo con acción podemos convertirlos en realidad. Podemos crear el cielo y el infierno con el contenido de nuestras mentes. Todo lo que vemos a nuestro alrededor es la manifestación del pensamiento humano. Primero existió en sus mentes y luego lo hicieron realidad. Y de esto sabemos que, sea cual sea nuestro sueño, nuestra creencia o nuestra historia, podemos hacerla realidad si nos ponemos en acción. El acuerdo número cuatro es acerca de esta acción. Cuando siempre hacemos nuestro mejor esfuerzo, tenemos el poder para hacer realidad aquello que no es real, y esto es un hermoso regalo.

Estos cuatro acuerdos son, por supuesto, una expresión de amor puro. Nos quitan todas esas distorsiones y permiten que nos veamos tal como somos, y la forma en que somos es amor puro. Los cuatro acuerdos son una introducción a esta forma de vida, que yo llamo *la forma de vida del artista*. Soy de la tradición tolteca. Hace miles de años los toltecas eran conocidos a lo largo del sur de México como *mujeres y hombres de conocimiento*. Como grupo, formaron una sociedad para explorar, practicar y conservar conocimiento esotérico. La palabra *tolteca* significa artista en todos los idiomas del mundo. Los cuatro acuerdos son la introducción al entrenamiento tolteca, devolviéndonos a nuestras raíces, a quien realmente somos. Tras practicar estos cuatro acuerdos durante años llega un momento en que somos expertos, y ése es el momento de acabar nuestro entrenamiento, aprendiendo y aplicando el quinto acuerdo.

SÉ ESCÉPTICO PERO APRENDE A ESCUCHAR

Empezamos a cuestionar todo lo que vemos u oímos porque sabemos que todo mundo a nuestro alrededor crea su propia realidad. Y lo que dicen puede ser verdad para ellos pero no para mí. Pero cuando los escuchamos realmente, entonces sabemos de dónde vienen. Al hacer eso podemos respetar a nuestros amigos y al mismo tiempo respetarnos a nosotros mismos. Cuando nos respetamos a nosotros mismos es cuando ya no nos volvemos a creer nuestras propias historias. Simplemente escuchamos lo que decimos y entonces la lucha interior cesa. Todo ese conflicto mental se acaba y nos convertimos en alguien como Cristo o Buda y comenzamos en una nueva realidad de amor incondicional.

Estos cinco acuerdos nos llevarán finalmente hasta ese punto, pero la única manera de que eso ocurra es practicar hasta que se convierta en automático. Todos somos artistas y tenemos la habilidad de disponer cada idioma y cada símbolo de la forma en que queramos. Podemos expresar nuestros pensamientos con exquisita poesía, prosa y sueños porque sabemos que somos el Creador. Y sabemos que el amor más elevado reside bajo todas esas creaciones, no importa lo deleitosas que sean. Luz y amor son la misma cosa. La Luz contiene toda la información que existe. La única diferencia son las palabras que utilizamos para describir lo indescriptible. La Verdad es la misma, Dios es el mismo; no hay ninguna diferencia. Todos son sinónimos, pero no solemos entenderlo de ese modo. Amor, Luz, Verdad, Dios existe en un lugar donde todas las palabras cesan. En ese lugar se nos revela el misterio del amor. En el silencio, si escuchamos realmente, escucharemos que el amor nos llama.





Acerca de Michael Hayes

Michael Hayes es consejero espiritual y director de seminarios. Trabaja con grupos e individuos a través de todo el mundo para transformar sus vidas y despertar su naturaleza espiritual. Inició su labor espiritual con los demás a la edad de veintiún años, después de recibir una profunda curación espiritual de una lesión de espalda que lo mantenía incapacitado. Esta experiencia lo movió e inspiró de tal manera que ofreció su vida al servicio de los demás del mismo modo que le habían servido a él.

En un año, conoció a John-Roger, maestro espiritual de renombre. Al darle la mano, tuvo una experiencia extracorporal casi instantánea con Jesucristo, en la que le fue revelado el mayor de sus propósitos vitales.

Michael empezó a trabajar junto con John-Roger, ayudándole con la enorme labor espiritual que estaba realizando con numerosas almas y con el planeta mismo. Esto aceleró su propio despertar espiritual y su habilidad para ayudar a otros a transformar sus vidas.

Para más información acerca de Michael:
www.awake2love.com

Entendiendo la Luz

POR MICHAEL HAYES

*En el principio creó Dios los cielos y la tierra.
La tierra era caos y confusión y oscuridad
por encima del abismo,
y un viento de Dios aleteaba por encima de las aguas.
Dijo Dios: «Haya luz», y hubo luz.
—Génesis 1, 1-3*

Maestros de diferentes disciplinas ofrecen numerosas descripciones de la Luz a un nivel de realidad físico y metafísico. Me alegra poder ofrecer algo de lo que yo he experimentado personalmente de esta luz de Dios, bajo la guía de mi maestro espiritual.

Existe una fuente esencial desde donde se manifiestan todas las cosas y nace en el corazón de Dios; esto era un estado incondicionado, que adquirió condicionalidad. La Luz como una totalidad es tan pura, que si seguimos el espectro hasta el Espíritu se vuelve más y más clara hasta que ya no podemos verla. En este punto solo puede ser detectada *conociéndola* y por la conciencia de sonidos sobrenaturales, transcendentales. Y estos sonidos son tan magníficos que los místicos han hecho extraordinarias descripciones de ellos, como «el sonido de un millón de violines» o «el murmullo de las alas de un millón de ángeles».

Ver la Luz de Dios descender a través del mundo espiritual hacia el mundo material es como ver las ondas extendiéndose alrededor de una piedra al lanzarla al agua. Con cada onda llega un nuevo nivel de manifestación. Los primeros círculos son variaciones de espíritu, pero conforme se alejan las ondas del centro, el proceso disminuye la velocidad hasta que finalmente ocurre la manifestación tangible.

Niveles de Luz

Los principales niveles que van desde el espíritu hasta una mayor densidad son:

- ⊗ **Nivel de espíritu:** ahí la Luz es clara, tiende al blanco más puro que puedas imaginar.
- ⊗ **Nivel de alma:** es el límite entre lo que ha sido creado y lo que no. El alma es Dios individualizado. La Luz aparece aquí en diversos tonos de un extraordinario color dorado.
- ⊗ **Nivel etéreo:** también conocido como el nivel inconsciente, el nivel arquetipo o el nivel simbólico. Tiene que ver con el inconsciente colectivo y es poderoso y extremadamente creativo. La Luz aparece en variados tonos de morado y violeta.
- ⊗ **Nivel mental:** aquí predominan los pensamientos y podemos encontrar la mente universal. La Luz aparece en tonos de azul.
- ⊗ **Nivel causal:** también llamado nivel emocional. Aquí predomina la emoción. La Luz aparece en un color salmón y varios tonos de naranja.
- ⊗ **Nivel astral:** la imaginación predomina y la Luz aparece en tonos de rosa.
- ⊗ **Nivel físico:** este es el nivel al que estamos acostumbrados. La Luz aparece en tonos verdes.

Obviamente, puede encontrarse el espectro completo de la Luz tanto en la tierra como en otros niveles, pero las frecuencias que predominan en los diferentes niveles son los colores descritos.

La Luz magnética y espiritual

Conforme la Luz se va haciendo más densa y moviéndose hacia los niveles de manifestación, su color cambia y se adapta. Aunque todas las cosas fueron manifestadas según la intención original que Dios tenía de la Luz, conforme la Luz se mueve en los niveles que están por debajo del espíritu va adquiriendo una cualidad magnética. Podemos atraer y dirigir esta Luz magnética. Las cosas pueden cambiarse, moverse y manipularse por medio de nuestra intención. Por lo tanto, la Luz magnética no siempre funciona para un bien mayor, puesto que podemos aplicar la mente y la emoción para manipularla. La Luz magnética puede utilizarse tanto de forma positiva como negativa y se ajusta según nuestra intención y conciencia.

Debemos aprender a tener cuidado cuando trabajemos con la Luz porque también podemos crear negatividad con ella. Muchos grandes sanadores trabajan con la Luz magnética. Pueden solamente tocarte y tu vida cambiará porque la Luz tiene un increíble poder. Algunos de los sanadores más destacados trabajan con la Luz de los planos etéreo e inconsciente, más cercanos al nivel de la Luz de espíritu. Aún es magnética, pero al ser más pura, es también más poderosa. Hay sanadores que logran hacer un gran trabajo con esta Luz. Sin embargo, si entran en cierto estado, conducidos por su ego o su ambición, eso sería contrario al bien mayor de sus clientes y podría corromper su servicio. Es posible para nosotros, si nos abrimos espiritualmente, sintonizarnos con la Luz por encima de la creación manifiesta, con la Luz de espíritu pura. Esa Luz no nos dejará corromperla ni hacer nada en contra del bien mayor. No obstante, la Luz en el mundo puede utilizarse comoelijamos utilizarla. Por ejemplo, Dios no ha intercedido ni nos ha impedido dividir el átomo a pesar del hecho de que nuestro planeta puede ser destruido como consecuencia de ello.

Uno de los motivos por los cuales la gente medita y sigue un camino espiritual es para llegar más allá de la Luz magnética y acceder a la Luz espiritual. Una clave para conseguir esto es alcanzar un lugar neutral y distante donde estemos abiertos al bien mayor. Potencialmente, cualquiera puede alcanzar este estado. Cuando vemos la historia de las diferentes tradiciones religiosas y sendas metafísicas, muchas personas han tocado esa Luz más elevada y han sido canales e instrumentos para ella. Al día de hoy, cuando leemos la poesía de Rumi, por ejemplo, sus palabras y la energía tras ellas nos lleva a una Luz más elevada y nos da una sensación de inspiración, regocijo y amor. Rumi se fundió con esa Luz elevada y su trabajo posterior fue irradiado con ella. Parece tocar muy cerca a todas las personas. Por otra parte, algunos pueden verse movidos por cierta pieza musical, mientras que esa misma pieza no signifique nada para otros. En este caso la música más bien refleja la Luz magnética de uno de los niveles de la creación manifiesta. Eso no significa que sea negativa; aun puede ser hermosa y poderosa, pero no inspiradora de forma universal.

La Luz más elevada solo funciona para el bien mayor. Nuestras oraciones cruzan el

universo y son siempre respondidas, pero el nivel desde el cual son respondidas depende de dónde recemos y de la claridad de nuestra intención. Si hay mucha demanda emocional en nuestra oración, será respondida desde un nivel más bajo de Luz.

Claves para trabajar con la Luz más elevada, la Luz espiritual

En la Biblia hay un pasaje acerca de Jesús en el huerto de Getsemaní. Se le describe con una gran pena. Sabiendo que todo es posible para Dios, Él reza: *Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú quieras* (Mateo, capítulo 26, versículo 39). Este es un ejemplo perfecto para decir: *Yo quiero esto, sin embargo, Padre, confío en que tú sabes lo que es mejor para mí*. En esta ocasión parece que la parte humana de Jesús emergió, y Él pudo pensar: *Si hay alguna manera de difundir la palabra sin que mi cuerpo sea azotado y crucificado, entonces guíame en esa dirección*. Sin embargo, se entregó por un bien mayor.

Ese es un paso esencial en el trabajo con la Luz más elevada; la buena voluntad de aceptar lo que tenga que suceder. Algunos días somos capaces de controlar la Luz magnética, pero no la Luz más elevada, debido a que esa Luz siempre sirve al bien mayor. Hay veces, cuando las personas rezan una oración de todo corazón, que llega al alma, esa oración siempre es escuchada como algo puro.

Una vez conocí a una mujer de 38 años que no había tenido ninguna relación de pareja en los últimos diez años. Un día se sintió tan desesperada que se arrodilló y rezó y escribió una carta a su maestro espiritual. Escribió: *Oh, por favor, por favor, mándame a alguien a quien pueda amar*. Era una oración de todo corazón. Más o menos una semana más tarde conoció a un hombre en un seminario. Ella medía más de un metro setenta de altura y pesaba más de 110 kilos y este hombre medía algo menos que ella y pesaba 50 kilos, además de ser unos quince años más joven. Sin embargo, congeniaron. Ella lo amó y él la amó a ella. Se casaron y tuvieron dos niñas maravillosas. Aún siguen juntos, más de veinticinco años después, y son un matrimonio de ensueño. Ella abandonó todas sus ideas preconcebidas acerca de cómo debía ser. En cuanto él apareció, ella pensó: «Es demasiado joven, demasiado bajo, demasiado delgado», pero dejó que se fueran esos pensamientos, lo aceptó como respuesta a su oración y eligió estar agradecida.

Esta historia contiene otra clave de cómo obrar con la Luz más elevada, puesto que esta mujer desesperada pidió un lugar para verter su amor. Dios es todo amor y ello atrae el poder de la Luz espiritual. Podemos quedarnos en la Luz magnética si pedimos cosas que son para nuestra propia satisfacción, diciendo: «Quiero alguien que me dé, que me quiera, que me cuide». Ese *me* desde el cual estamos actuando es el falso Yo, el ego condicionado de este nivel. Cuando pedimos algo desde ese lugar, puede que la Luz magnética sea la que lo busque para traérselo. Cuando esta mujer pidió alguien a quien amar, estaba pidiendo la oportunidad de dar y compartir lo que realmente era, y eso le trajo una respuesta espiritual a su oración.

La Luz en la medicina

En nuestros tiempos el poder curativo de la Luz está emergiendo en la conciencia popular. Ahora se emplean rayos láser, rayos X, resonancias magnéticas, radioterapia y otras formas de Luz para tratar todo, desde las cataratas hasta el cáncer. También están surgiendo otras aplicaciones más sutiles de la Luz como fuerza curativa. Las antiguas prácticas curativas utilizaban muchas formas de luz para sanar. Incluso más recientemente, en las décadas de 1930 y 1940, el doctor Royal Rife creó un microscopio tan potente que podía ver la frecuencia y el color de la Luz en las células; podía ver la naturaleza exacta de las células cancerosas y encontrar la frecuencia de Luz que las destruía. Su éxito en la cura del cáncer no tuvo parangón. Sin embargo, en esa época el mundo no estaba preparado para una solución de la enfermedad tan simple y sin dividendos, y el trabajo del doctor Rife se perdió por completo.

En Europa últimamente se han desarrollado microscopios con una potencia de amplificación similar a los del doctor Rife. Quizá la humanidad tenga una segunda oportunidad para emplear el poder de la Luz que reveló el doctor Rife. El campo de la medicina energética, que también podría llamarse medicina lumínica, está desvelando los misterios de la enfermedad de forma extraordinaria. Reconociendo la verdad elemental de la Luz como fundamento de todo, toda la vida se entiende de forma diferente. La mecánica cuántica está abriendo hasta las mentes más reacias a la idea de que todo proviene de la Luz y que potencialmente todo puede cambiarse por medio de la Luz.

El hombre de Luz, el Dios-hombre

Uno de los nombres más antiguos para Dios es la palabra sánscrita *Hu*, así la palabra *Human* significa *Dios-man* (Dios-hombre). El *hue* (matiz) de la Luz es la forma en que lo describimos; así pues, somos realmente el hombre de Luz, el Dios hombre. Estamos despertando colectivamente en el planeta para ser en verdad *Dioses-hombre*, seres de Luz conectados a *Hu*, el amor, Dios. Muchas veces la gente piensa que la Luz puede traerles lo que quieren, incluso en detrimento de otros. Imagina dos ejércitos en el campo de batalla, ambos dicen: «Ganaremos porque Dios está de nuestro lado. Recemos a Dios para que nos traiga la victoria». Si la Luz les ayuda en esta situación, será la Luz magnética, porque la Luz más elevada no va a venir y decir: «Hoy estamos a favor de los iraquíes, así que ayudémosles a ganar la batalla». La Luz más elevada no funciona de ese modo.

Luz y oscuridad

En realidad, la oscuridad es un grado diferente de Luz. En este mundo dualista lo vemos como Luz y oscuridad, pero no hay lugar donde la Luz no exista. Si la Luz es una manifestación de Dios, ¿cómo puede haber un lugar en el que Dios no esté? dada la naturaleza magnética de la Luz en este mundo, las personas pueden entrar a lugares muy oscuros, y la Luz desde la que obran no es algo en lo que queramos tomar parte, pero aún así está ahí. El Dios-hombre es lo que perseguimos. Llegamos a ello por medio de la Luz más elevada.

Pidamos a la Luz por el bien mayor

Una de las primeras cosas que las personas deben recordar es pedir a la Luz. Hay un dicho que dice: *No recibes porque no pides*. En la ilusión del ego con frecuencia no pedimos porque pensamos que podemos hacerlo solos. Muchas veces la gente no obtiene el apoyo que quiere de la Luz porque rechaza pedirlo. Lo que funciona es pedir a la Luz por un bien mayor. Es importante entender que nuestra idea acerca de lo que debería suceder es una cosa, y para el bien mayor puede ser otra. Quizá pidamos a la Luz que entre y salve la relación de una pareja que discute todo el tiempo. Pensamos que deberían seguir juntos porque creemos en el ideal del amor para siempre, así que le rezamos a la Luz magnética porque le hemos puesto un orden del día. Decimos: *¡Luz, salva su relación!* Y quizá nuestras oraciones funcionen y permanezcan juntos. Pero, ¿y si se separan y cada uno encuentra a alguien que realmente lo complementa? Quizás un alma quiere entrar para ser el hijo de uno de ellos pero no del otro. El alma dice: «Quiero que esa persona sea mi madre, pero la persona adecuada para ser mi padre no está presente». En este caso, la pareja que discute quizá deba separarse, o nunca formará una familia completa. Por eso es importante pedir por un bien mayor, pues la infinita sabiduría de Dios sabrá cuál es la acción más elevada incluso cuando nosotros no lo sepamos.

Enviando la Luz por un bien mayor

Podemos obrar con la Luz enviándosela a personas y países que la necesitan. Solo decimos: «Envío la Luz a África por el bien mayor». «Quiero enviar la Luz a mi cuñada que tiene cáncer». «Pido a la Luz por un bien mayor.» Entonces acudirá hasta los lugares y las personas apropiadas. Si lo intentamos con demasiada fuerza, si lo exigimos, lo alimentamos con nuestra emoción y eso puede traer Luz magnética. Quizás el bien mayor sea para nuestra cuñada, pero aún podemos verter amor y Luz en nuestra petición respetando y confiando en la perfección de Dios. Hay gente que quiere a una cierta persona y acude al brujo de la zona y le dice: «Haz algo para que se enamore de mí». Este es un ejemplo de la utilización de la Luz magnética de manera negativa para controlar. Cuando la gente hace esto tal vez consiga a la persona, pero si no es por un bien mayor, ello puede interferir en el progreso de ambos.

Es lo mismo en ciertos países que tienen rencillas que se remontan a miles de años. Diferentes almas se encarnan en ese país como una oportunidad para aprender. Nosotros podemos querer que hubiera una situación pacífica en que las personas se den la mano, se abracen y canten, pero están aquí para aprender de su conflicto. La gente piensa que necesitamos que la Luz venga para guiarnos a la utopía, al perfecto *Shangri La*. Sin embargo, hemos de entender que la Tierra es la escuela donde las almas crecen experimentando la creación en todos sus aspectos: agradables y desagradables. Entonces nos damos cuenta de que si la Tierra alcanzase la utopía ya no serviría de escuela. No habría ninguna razón para que las almas dejaran el cielo para ir al cielo. Se supone que ni podemos ni debemos interferir con las lecciones que algunas almas han venido a aprender, pero podemos pedir continuamente a la Luz para que ese aprendizaje tenga lugar de forma fácil y rápida.

Ahora mismo la Tierra se baña con cantidades extraordinarias de Luz que vienen desde los cielos espirituales. Hay más Luz espiritual vertiéndose sobre nuestro planeta que nunca antes. Está sacando mucho de la energía vieja y haciendo que resurjan ciertos conflictos. Pero al ser expulsada esa energía vieja, el mundo funcionará bajo una Luz más pura. Cuanto más cooperemos en este proceso, más fácil será para todos. Es hora de deshacerse de la piel vieja y hacer sitio para la nueva. Esto ayuda a enviar y visualizar la Luz tanto como es posible. Podemos hacerlo con nuestro intento, y también hay técnicas como visualizar haces de Luz o ver un campo lleno de hermosa Luz. Podríamos decir: *Quiero que la Luz vaya a Etiopía. Lo veo lleno de Luz en mi mente. Veo un haz de Luz que baja hasta la Tierra y conecta y se expande por todo el planeta.*

Práctica de iluminación

APLICACIÓN DE LA LUZ Y LOS CHAKRAS

El cuerpo humano tiene un sistema de chakras por donde circula la Luz. Los chakras principales están encima de la cabeza, en la frente, en el cuello, en el centro del pecho, en el plexo solar, en el bajo abdomen y en el sacro. Podemos ver cómo se mueve la Luz a través de ellos de la misma forma que la electricidad se mueve a través de la red de energía; hay un voltaje tremendo que circula progresivamente. Podemos visualizar la luz atravesando los chakras de manera similar, moviéndonos a través del espectro de los colores. Quizá podamos empezar pidiendo a Dios bendición y protección por un bien mayor. Entonces veremos luz roja inundando cada uno de nuestros chakras y luego inundando nuestro cuerpo y nuestra aura, y después fuera de nosotros al mundo entero. Después repetimos esa visualización con luz naranja, luz amarilla, luz verde, luz azul, luz púrpura y luz dorada, hasta que alcancemos una luz blanca y pura. Visualizamos todo esto bajando desde el cielo para sanarnos a nosotros y a nuestro mundo por el bien mayor.

Conclusión

Si aprendemos a trabajar con la Luz, aceleramos nuestra comprensión de la creación, del proceso creativo y de la fuerza creativa a la que solemos referirnos como Dios. Desde la ciencia y desde la intuición nos damos cuenta colectivamente de que todo es Luz. Con este despertar de la conciencia, estamos empezando a cambiar los límites conceptuales de lo que puede o no puede ser la vida. Como individuos y como colectividad, sabiendo que todos los desequilibrios del cuerpo y la mente pueden mejorar e incluso remediarse si aplicamos la Luz apropiadamente, obtenemos una gran esperanza para los días venideros. Quizá nos estamos moviendo hacia una era de verdadera *iluminación*.





Acerca de William Arntz

William Arntz inició su carrera profesional como investigador de la física láser. Después de varios años empezó a estudiar con su primer maestro espiritual y a los estudiantes se les asignó la tarea de realizar un software, donde William escribió AutoSys, un sistema de procesamiento distribuido. Dos años más tarde vendió la compañía y se retiró.

Poco después, William empezó a asistir a la Ramtha School of Enlightenment (Escuela de Iluminación Ramtha) y se interesó en compartir con el público en general algunos de los principios que extrajo de sus décadas de búsqueda espiritual. Se dio cuenta de que podía emplear su software para hacer una película, la cual comenzó como un pequeño documental acerca de la ciencia y el espíritu, pero su alcance creció y se convirtió en *¿Y tú qué sabes!?*, que resultó en un fenómeno global con más de 100 millones de espectadores.

Recientemente William concluyó una nueva película, ideada para una audiencia más joven, que desarrolla algunos de los principios de su obra anterior en un entorno sociológico y urbano. La película *GhettoPhysics* y el libro que la acompaña tratan la cuestión de cómo un ser espiritual navega a través del mundo, obsesionado con el poder, la fama y la riqueza.

Para más información: www.whatthebleep.com

Luz cuántica

POR WILLIAM ARNTZ

Ven a mi jardín y contempla cómo todos los colores de la diversidad arden en la luz de la unidad. Si miras atentamente amante y amado, flor y espina, ¡Son uno!
–Sarmad, poeta y místico sufi del siglo XVII

La física cuántica es la física de lo muy, muy, muy pequeño. Cuando los científicos observaron por primera vez la materia, o la Luz, pensaron que era algo continuo como las olas. La teoría cuántica dice que más que olas, en realidad son pequeños paquetes de energía conocidos como *cuantos*. Todo esto empezó con el átomo. En la estructura clásica del átomo, el protón está en el centro, cerca del núcleo, luego están los electrones a su alrededor. Los científicos empezaron a notar que al cambiar un electrón de un estado a otro, por ejemplo de cuando la órbita de Mercurio cambia a Venus, solo puede estar en Mercurio o en Venus, nunca en medio. La idea cuántica es que está en un nivel o en otro, pero nunca en medio de los dos. Si vas en una nave espacial de Mercurio hasta Venus atravesarás el espacio que hay en medio. En la mecánica cuántica esto nunca sucede. Está en un estado y de repente está en otro; es algo discreto. Si aceleras de 20 a 30 kilómetros por hora, en algún momento tendrás que ir a 25 kilómetros por hora. Sin embargo, en la mecánica cuántica sería como ir a 20 kilómetros por hora, y en el siguiente instante a 30 kilómetros por hora. Al principio de que los científicos estudiaran esto, pensaban que era imposible que el universo pudiera regirse de esta manera. Pero pronto descubrieron que es exactamente así como funcionan las cosas en el nivel donde se encuentran los electrones. La idea *cuántica* es que las cosas llegan en *cuantos* discretos, una cantidad discreta de energía. No obstante, la gente se pone muy espiritual y empieza a hablar de *cambios cuánticos* y cosas así, porque es como si estuvieras en un estado de conciencia y al siguiente instante *¡BOOM!*, de pronto las luces se encienden y percibes el mundo de una forma totalmente diferente. La idea de *cambio cuántico* es algo que no evoluciona despacio; en un instante estás en un nivel distinto.

Allá por la década de 1930, cuando los científicos estudiaban esta idea de que las cosas fueran discretas, Einstein, el gran genio del siglo XX, no creía en la teoría cuántica porque lleva cierta aleatoriedad incorporada. Una de sus citas más famosas es: *Dios no juega a los dados con el universo*. Se propuso refutar la teoría cuántica. Junto con otros

dos científicos, descubrió que según la teoría cuántica, si tienes dos partículas unidas y las separas a ambos lados del universo, al girar una en un sentido, la otra girará instantáneamente en el contrario a una velocidad mayor que la de la Luz. Einstein no creía que hubiese una fuerza en el universo conocido que pudiera causar que la otra partícula girase, así que dijo: «¿Cómo puede un electrón a un lado del universo saber lo que está haciendo su hermano electrón al otro lado del universo?» se lo planteó a Heisenberg, uno de los grandes científicos cuánticos, diciéndole: «ahí lo tienes, he refutado la teoría cuántica». Heisenberg pasó toda la noche sin dormir, hizo las ecuaciones necesarias, y a la mañana siguiente se encontró con Einstein y le dijo: «Tienes razón, eso es exactamente lo que plantea mi teoría». Einstein respondió: «Eso significa que he refutado tu teoría». Sin embargo, Heisenberg dijo: «No, no lo has hecho, solo has descubierto un aspecto del que no éramos conscientes». Esto es conocido como el *entrelazamiento cuántico*, y fue discutido durante años hasta que hace más o menos una década los científicos probaron finalmente que es exactamente así como funciona el universo. Probaron que cuando las partículas están entrelazadas, siempre permanecen conectadas. En el origen del universo, cuando ocurrió el *Big Bang*, todas las partículas del universo se entrelazaron, lo que significa que todos estamos entrelazados con todo, todo el tiempo.

Los místicos han venido diciendo que todos somos uno para toda la eternidad, y ahora, a la luz de la teoría cuántica los científicos están de acuerdo porque saben que cada vez que un pequeño electrón gira en una parte del universo, en algún lugar otro electrón gira en sentido contrario. Esta es una de las formas más destacadas en que la mecánica cuántica se relaciona con la Luz. Es una gran revelación porque demuestra que todo está conectado. Dean Radin, a quien entrevisto en la película *¿Y tú qué sabes!?*, hace un experimento en que dos personas se *entrelazan*. Ambas personas se miran a los ojos durante un rato, y luego se les separa. Después, se lanzan flashes de luz en el ojo de una de las personas, y a la vez se obtienen imágenes del cerebro de la otra donde se ve cómo reacciona ante los flashes. La mayoría de la gente ha tenido la experiencia de estar pensando en alguien y, de repente, suena el teléfono y es esa persona quien está llamando. Desde el punto de vista cuántico podemos decir que están entrelazados. Desde una perspectiva metafísica diríamos: «bueno, eso solo es lo que está sucediendo a nivel físico». Sin embargo, es un principio que se aplica en todas las capas del universo. En los reinos más elevados, el entrelazamiento es más obvio y constante. Los místicos entran en estos estados de unidad; viven en un mundo entrelazado donde perciben y sienten continuamente que todo ocurre. Por eso es que algunos iluminados tienden a volverse un poco locos de vez en cuando, porque literalmente *son* el universo. Algunas personas tienen experiencias místicas y entonces les lleva tres años hacerse a la idea de volver a vivir en el mundo. Se dan cuenta rápidamente de que aún tienen que lidiar con el tráfico, los semáforos y con todos los atributos mundanos del universo físico.

La Luz es información

Algunas teorías dicen que el bloque fundamental con el que se construye el universo no es energía ni materia, sino información. Lo interesante acerca de la información es que nunca se ve disminuida. Por ejemplo, si tienes un balde lleno de oro y le das un puñado a alguien, ahora ese alguien también tiene algo de oro pero tú tienes menos oro en tu balde. Lo asombroso de la información es que tú puedes dar información sin perder nada de la misma en el proceso. Puedes compartirla y no solo no disminuye sino que aumenta y se expande. Puedes ver todo como si fuera información. Incluso algo como una pesada pieza de plomo está informando al resto del universo que si la dejas caer, caerá. La forma en que se codifica la información es complicada porque hay muchos niveles de información. Hay un nivel físico, que es la vibración, mientras que es en las vibraciones más sutiles de la Luz donde se codifica un montón de información. En este nivel algunas personas tienen revelaciones y, de repente, ven el mundo de forma completamente diferente; toda la información entra de golpe y pueden contemplar todo el panorama en su conjunto.

Cuando Mozart componía sus sinfonías decía que a veces percibía una sinfonía entera en un instante, como una simple nota.

El mundo y el karma

Pienso que todos estarán de acuerdo en que ahora el mundo está hecho un desastre, y parece estarse volviendo cada vez más desastroso. Con el advenimiento de la tecnología y el hecho de que todo el mundo tiene acceso a ella, tenemos de pronto la capacidad para causar una mayor agitación. Solo hace falta un poco de agitación para causar una catástrofe. Este es básicamente el paradigma en que la gente vive ahora; podemos mirar alrededor y darnos cuenta de que la mentalidad actual es crear esa agitación. Creo que hay tanta agitación porque la percepción que tiene el mundo acerca del universo está desequilibrada respecto a cómo funciona realmente el universo. Un ejemplo de esto es el *karma*, o *ley de causa y efecto*. El karma es eso de que recoges lo que siembras, pero las personas suelen desconocer el karma. Debido a que estamos conectados, lo que le hacemos a otro nos lo hacemos a nosotros mismos. Si la gente se diera cuenta de ello y lo entendiera, probablemente no volverían a engañar a los demás o a hacer cosas malas.

Se ha dado un aumento del materialismo espiritual que dice que no existe otro mundo, y que solo existimos en el nivel físico. En ese mundo no hay karma, así que bien podemos estafar a alguien y luego ir a comprarnos un yate. La masa de gente menos evolucionada dirá, «¿y qué si has dejado sin trabajo a miles de personas y robado los planes de pensiones de todo el mundo? ¡Tienes un yate muy *cool*, vamos a sacarte en la TV!» La sociedad piensa que esas acciones son realmente muy *cool*, mientras que una sociedad iluminada pensaría que esa persona es un ladrón. Hice las películas de *¿Y tú qué sabes!?* para tratar de inyectar algo de Luz en el mundo con la idea de ver de modo diferente el universo por donde todos nos estamos paseando. La meta era tener cien millones de espectadores en el planeta, y basándonos en las ventas del DVD, la venta de entradas en taquilla y el hecho de que fue un gran éxito en el mercado pirata, creo que conseguimos el objetivo.

Cómo nuestras acciones afectan al todo

Un tema que se discute en varios círculos espirituales es la idea de que creamos nuestra propia realidad y manifestamos nuestros propios sueños. Por ejemplo, si alguien anda por la calle y un autobús pasa por un charco y lo salpica de agua sucia, dirá: «¿Cómo he creado yo eso?» Hay cierta verdad en la idea de que creamos nuestra propia realidad. Después de hacer las películas de *¿Y tú qué sabes!?* tuve una conversación con Eckhart Tolle y le pregunté qué pensaba de este concepto. Él se rió un poco y me dijo: «bueno, por una parte es verdad, pero la idea de que todo lo que hay en nuestra realidad es de nuestra creación tiene un defecto fundamental». Le dije: «¿Y cuál es?» Y él contestó: «Todos estamos conectados». Así que sí, estamos creando nuestra propia realidad, pero todos los demás también tienen cierta contribución en nuestra realidad. Es similar a cuando proyectamos una luz. Si estamos cerca la luz es más brillante y cuanto más nos alejamos, la luz disminuye. Estamos creando todo el tiempo. Conforme nos acerquemos a nuestro verdadero Yo, estaremos más conscientes de nuestras creaciones, al mismo tiempo que comprenderemos cómo éstas crean olas que se desplazan hacia afuera afectando a los demás. Si estamos lejos de nuestro Yo, ignoramos nuestro potencial como creadores y no somos conscientes del impacto de nuestras acciones y pensamientos en la vida de los demás. Así que si hay millones y millones de personas infelices y violentas en el planeta, esa energía se acumulará y unirá y puede emerger en un ataque terrorista o en un chiflado que dispare a todo el mundo en un cine. Cuando el ímpetu creativo de todos los demás se conforma en unión, esta vibración colectiva crea la realidad.

Actualmente en Estados Unidos cerca de la mitad de las familias ha sufrido un divorcio. Sabemos que para los niños involucrados, el divorcio es muy doloroso. Todos estos divorcios crean gran cantidad de infelicidad a quienes no se les ha enseñado cómo aprender y crecer ante la adversidad. ¿Cómo se muestra la infelicidad en nuestro mundo? Bueno, ¡solo observa alrededor! Creamos nuestra propia realidad y todos estamos juntos en ella.

Si tuviéramos un mundo donde todos poseyeran pensamientos de paz no habría ninguna guerra o violencia.

Creamos repetidamente las mismas realidades

Creamos las mismas realidades repetidamente porque somos adictos a nuestras emociones. Las emociones son estados psicofisiológicos muy poderosos. Nuestras emociones provocan una respuesta bioquímica y entonces nos hacemos adictos a ello. Es como la clásica situación de alguien que se siente víctima y siempre piensa «pobre de mí», y obtiene la simpatía de los demás, lo cual se convierte en un círculo vicioso. Como resultado, crean constantemente una victimización, de modo que la gente pueda decir: «Pobre de ti, no deberían haberte hecho eso. Déjame que te prepare un caldo de pollo». Se convierte en algo subconsciente. Cada parte de nosotros está creando la realidad todo el tiempo. Atraes hacia ti aquellas cosas en que estás interesado. Personalmente me gustan los coches y siempre me fijo en los que hay a mi alrededor. Alguien a quien no le gusten los autos no los verá nunca. De la misma manera, si eres adicto a la victimización, siempre traerás eso hasta ti de una forma inconsciente. Por esto es que la gente se queda atrapada en ciertas situaciones; sacan algo de ser víctimas. Todos somos inconscientes respecto a un montón de cosas, y parte del proceso de iluminación es arrojar luz sobre esas cosas.

Por ejemplo, estaba haciendo *¿Y tú qué sabes!?*, y un día me quejaba porque mucha gente a mi alrededor me decía: «¿Quién te crees que eres? solo eres el chico de las computadoras y ahora quieres hacer películas, pero nunca lo conseguirás». Seguí escuchando esto, así que llamé por el celular a Betsy, con quien hice la película, y le dije: «Betsy, no puedo creerlo, la gente me dice que soy incapaz de hacer cosas todo el tiempo. Cuando estaba en la universidad entré al Programa de Honores Académicos, mi consejero me dijo que no era lo suficientemente inteligente, pero yo se lo demostré...» seguí con todos los ejemplos de mi vida en que alguien me había dicho que no era capaz de hacer algo, y entonces yo le demostraba lo contrario. A mitad de mi charla de pronto me detuve y me di cuenta de que era una adicción emocional. Estaba disfrutando que la gente me dijera que no podía lograrlo. Eso me inspiraba para alcanzar algo y entonces poder decir que lo había conseguido y demostrar que los otros estaban equivocados. Empecé a reírme estando al teléfono. Cuando me di cuenta de la verdad detrás de esta adicción emocional, nunca me volvió a pasar. En cuanto arrojé luz sobre ello, supe que no lo necesitaba.

Comprendamos nuestra conexión en esta época

Es especialmente importante que entendamos que todos somos uno, justo ahora, porque estamos destruyendo la tierra, estamos destruyendo nuestras relaciones, y nos estamos destruyendo los unos a los otros. Una vez que comprendamos la conexión, no volveremos a verter toxinas en la tierra, pues sería como verter toxinas sobre nuestra propia piel. Lamentablemente, el punto de vista científico es distinto. Se trata del *materialismo científico*. Si observamos la historia de la ciencia y buscamos dónde empezó ese materialismo científico, veremos que buena parte de éste proviene de la reacción ante el dogma de la Iglesia, que dice según la Biblia que el mundo fue creado en el año 3000 a.C. además de otras mentiras. Entonces llegaron los científicos y dijeron: «Espera un momento, eso no es correcto». Hubo un gran rechazo hacia todas las teorías religiosas y los científicos empezaron a inventar máquinas de vapor, radios y otros muchos aparatos domésticos muy *cool*. La persona común vio a los científicos y dijo: «¡Vaya!, estos tipos están haciendo milagros y no veo a muchos sacerdotes hacer milagros». Como resultado, la ciencia se convirtió en la heroína de la revolución industrial y el siglo XX. Parecía que los científicos tenían todo bajo control, pero eso era cierto solo en el nivel físico. Todas las partes espirituales y metafísicas fueron apartadas como supersticiones. En ciertas comunidades científicas eres considerado una reliquia del pasado si hablas de temas espirituales, no importa que Einstein siempre hablara acerca de lo divino. Una vez que atraviesas ese camino, la ley de causa y efecto no existe y no hay vida después de la muerte, así que bien puedes comer, beber, estar contento e ir y estafar a todos los demás. Ahora mismo se está produciendo un gran cambio y la gente está redescubriendo muchos de los principios de la conexión, de la transformación y de muchas tradiciones chamánicas. Todo está volviendo atrás, pero en este punto hay una carrera muy reñida y no sabemos si la humanidad podrá entenderlo a tiempo. ¡a veces parece que van a ganar los sombreros blancos, y otras parece que ganarán los sombreros negros!

¿Qué les dirías a las personas que dicen que no hay Dios?

Hace años escuché un chiste muy bueno que dice así: Dios estaba cenando con un científico y mantenían una conversación. El científico dijo: «Oye Dios, ya no te necesitamos. Puedo modificar el ADN, puedo comunicarme instantáneamente con mi electrónica, incluso puedo crear vida porque ahora sé cómo va todo conectado, así que realmente ya no te vamos a necesitar más». Dios dijo: «Mm, no sé nada de eso». El científico dijo: «Bueno, hagamos un concurso de crear vida y veremos quién gana». «De acuerdo», dijo Dios. El científico dijo: «Igual que tú, yo puedo agarrar arcilla y crear vida con ella». A lo que Dios respondió: «¡Ve y haz tu propia arcilla!»

Piensa en por qué hay cosas... ¿Por qué existen las cosas? si de verdad piensas en esta cuestión, en algún momento alzarás las manos y dirás: «¿Qué ha creado esto?» ¿Puedes demostrar que haya un Dios? En el ancestral *Rig Veda* de india hay un himno acerca de la creación. Uno de los versos hace esta pregunta retórica: *¿Qué era el árbol, qué era la madera con la que Él moldeó el cielo y la tierra? Los hombres reflexivos se preguntan en espíritu, ¿dónde estaba Él cuando creó el universo?*

Alguien puede tener una experiencia, aunque eso no quiere decir que nadie más la tenga. Pero las personas que han tenido esa experiencia dicen: «Sí, Dios existe». Por ejemplo, cuando aquellos que están clínicamente muertos vuelven a la vida y quedan transformados por completo, ya no tienen ningún miedo y son personas muy cariñosas. Incluso después de esto alguien puede decir aún: «¡Demuéstralo!, esto podría ser solo un sueño loco que estás teniendo». Al final, ¿cómo podemos demostrar algo? Cuando alguien dice que no hay ningún creador, que no hay ningún Dios, simplemente sonrío y dile: «¡Haz tu propia arcilla!»

¿Ciencia o espiritualidad?

Lo que tiene la ciencia es que llegas con una teoría, la compruebas, y si refutas la teoría, la tiras a la basura. Es un método lento, pero al final se llega hasta la verdad. En mi mente sigue siendo la forma más efectiva para encontrar las respuestas acerca de la realidad, de la verdad, y de cómo funciona el universo. Si la gente sigue trabajando con métodos científicos, muchos temas espirituales como las habilidades psíquicas o el rol del karma y las vidas pasadas serán comprobados finalmente por la ciencia. El método científico es genial, pero lo utilizan *personas*. En ciencias se suele decir la frase: «El progreso en la ciencia se da de generación en generación», lo que significa que la generación anterior ha de morir antes de que pueda venir una nueva teoría. Los científicos van a la universidad y se pasan la vida comprobando cierto punto de vista; es difícil cambiar esa teoría, así que la ciencia progresa de generación en generación. Los científicos intentan que sus datos encajen con su teoría. Hay otra frase muy popular en ciencias: «Otra hermosa teoría destruida por una horrible realidad».

Definición de iluminación

¡Si alguna vez llego a ser un iluminado seré capaz de definir la iluminación! Sé que la iluminación es una forma diferente de percibirlo todo. Cuando tenía veinte años e inicié mi camino espiritual, tenía muchas ideas acerca de lo que significaba, pero no tiene nada que ver con lo que pensé en un principio. Pensaba que lo más importante de llegar a ser un iluminado era vivir todo el tiempo en forma dichosa, no tener nunca ningún problema y experimentar todo como algo bueno, en un estado de nirvana o cielo en la tierra. Tras haber observado a las pocas personas que conozco que son iluminados, se sigue cortando la electricidad en sus casas, sus trabajadores siguen llegando a la hora equivocada, alguien se les cierra en la autopista, y aún así ellos permanecen en un estado expandido de conciencia. Sienten todo el dolor que hay en el universo. Al menos en este mundo, no es el estado de éxtasis constante que yo creía. Los seres iluminados siguen siendo humanos y aún guardan emociones en su interior. Acabo de releer la *Autobiografía de un yogi*, y Paramahansa Yogananda ciertamente parecía iluminado, aunque lloró como un niño cuando murió su gurú. Todavía experimentaba decepciones y emociones.

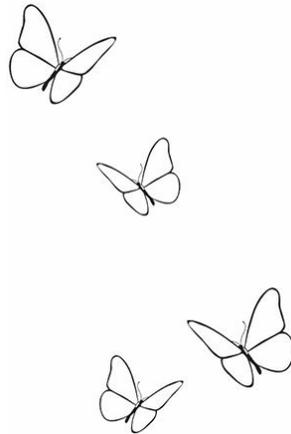
Estar en la presencia de seres iluminados

Cuando nos encontramos a nosotros mismos en la presencia de un ser iluminado, es como el bueno, el malo y el feo. Por un lado está ese sentimiento de Luz y elevación, que es algo bastante notable. Pero al mismo tiempo todos los *karmas* se aceleran, y muchos asuntos que mantenemos ocultos porque no queremos enfrentarnos a ellos, salen a la superficie para hacernos evolucionar. El maestro espiritual saca esas cosas de la gente. En ese punto el estudiante ha de ser lo suficientemente maduro para percatarse de que esto es su propio inconsciente y entonces tomar la decisión de pasar por el mal trago y llegar al otro lado. Por una parte es el mejor de los mundos, por otra es el peor de todos los mundos. Algunas personas pueden acabar proyectando sus partes negativas en el maestro que reveló estos aspectos, mostrando lo que son realmente en su estado actual.

Como resultado de estar en la presencia de una persona iluminada, la tasa de vibración se vuelve más rápida, las percepciones suelen volverse más agudas, todo se torna más claro y brillante. Una vibración es como una llave en una cerradura, abre diferentes mundos. No es nada más la vibración sonora de unas palabras sagradas o de un cántico, puesto que eso es solo una forma de vibración, son también vibraciones mentales; ¿cómo llegamos a elevarnos en presencia de alguien que sabe la verdad de quiénes somos realmente, y nuestro pensamiento, nuestras vibraciones emocionales, y cómo nuestras vibraciones espirituales resuenan a frecuencias más altas? Podemos ser conscientes del tamaño del universo y de un grano de arena, todo a la vez. En ocasiones vemos partes de nosotros mismos con las que no estamos contentos. Si sentimos un colapso estando cerca de un maestro espiritual, podemos estar seguros de que va a empeorar antes de mejorar. Hay una cita de la Biblia: *Porque es Él como fuego de fundidor*, refiriéndose al Mesías que ha de llegar. Así es como uno se siente cuando está con esa gente... Son como fuego de fundidor y nuestras impurezas arderán, así que ¡prepárate!

No hay pecadores

A menudo, después de sanar a alguien, Jesús decía: *Vete, y no peques más*. Originalmente el término *pecado* se refería a *errar, equivocarse*. Esto es más cercano al punto de vista budista; no existe el bien o el mal, solo ignoramos las leyes del *karma*. ¿Por qué haríamos deliberadamente algo malo cuando vamos a acabar haciéndonos daño a nosotros mismos y a los demás? La idea de Jesús al decir: *Vete, y no peques más*, tenía que ver con traer a la luz ciertos patrones emocionales y mentales persistentes. En realidad Él estaba diciendo algo así como: *Sea lo que sea lo que estabas haciendo en el pasado, no estabas dando en el blanco, así que si continúas haciendo eso, aquello de lo que te he curado volverá a ti*. Ojalá aprendamos a «dar en el blanco y seguir ahí», ahondando en el mundo de la Luz cuántica y llegando a ser conscientes de quiénes somos realmente.





Acerca de Neale Donald Walsch

Neale Donald Walsch ejerció varias profesiones antes de retirarse para perseguir su visión de un mundo donde las personas vivan sin temor a Dios o a los demás.

Ha escrito más de veinticinco libros de espiritualidad y su aplicación práctica en el día a día; entre estos se incluyen los de la serie de ventas multimillonarias, *Conversaciones con Dios (CCD)*, traducidos a treinta y siete idiomas; siete de ellos han alcanzado la lista de *bestsellers* de *The New York Times*.

Neale es el creador de muchos proyectos de gran alcance: ReCreation Foundation (CWG Foundation) [Fundación ReCreación / Fundación CCD], CWGforParents (CCD para Padres), Humanity's Team (Equipo para la Humanidad) y Changing Change Network (Red del Cambio), todos accesibles en el portal de internet:

www.CWGportal.com

Neale viaja con frecuencia por todo el mundo, dando charlas y compartiendo los mensajes de *Conversaciones con Dios*. Sus libros más recientes son *When Everything Changes Change Everything* (Cuando todo cambia, cambia todo / El cambio está en ti), *The Storm Before the Calm* (La tormenta antes de la calma), *The Only Thing That Matters* (Lo único que importa).

Para más información: ***www.CWGportal.com***

Conversaciones con la Luz

POR NEALE DONALD WALSCH

Vosotros sois la Luz del mundo. No puede ocultarse una ciudad situada en la cima de un monte. Ni tampoco se enciende una lámpara y la ponen debajo del celemin, sino sobre el candelero, para que alumbre a todos los que están en la casa. Brille así vuestra luz delante de los hombres.

–Mateo 5, 14-16

La gente se pregunta todo el tiempo: *¿Realmente soy la Luz?* No hay nada en el universo que no sea divino. *Todos y todo* es la Luz. La divinidad se expresa a través de la vida misma a todos los niveles y de todas las formas. La Luz brilla con más intensidad en los seres que han expandido su nivel de conciencia. Si una persona se reconoce a sí misma como la Luz, experimentará su yo como tal y los demás lo sentirán del mismo modo. Así, para llegar hasta ese lugar de conciencia, simplemente lleva a los demás hasta ese lugar de conciencia.

Cuando le pregunté a Dios cuánto me costaría llegar al lugar que yo tanto ansiaba, Él rió y dijo: *Neale, creo que sigues pensando que tu vida es acerca de ti, pero tu vida no tiene nada que ver contigo. Ni ahora ni nunca. Por otra parte, si tienes claro que te envié aquí en un estado de perfección total y eres tú el que se ha imaginado no estar en ese estado, entonces irás por la vida sin preocuparte por ti mismo a todos los niveles. De hecho ya solo te preocuparás por aquellos cuyas vidas tocas. Por lo tanto, tú darás a otros eso que tú has buscado obtener.*

La forma más rápida de sentir tu Yo como la Luz es motivar que otro experimente su propio Yo como la Luz, porque lo que das a otros te lo das a ti mismo y eso se convertirá en algo eternamente verdadero en tu experiencia.

No andéis, pues, preocupados diciendo: ¿Qué vamos a comer?, ¿qué vamos a beber?, ¿con qué vamos a vestirnos? Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura.

–Evangelio según san Mateo, 6, 31 y 33

Sí, eres la Luz, pero la manera más rápida de experimentarlo es asegurarse de que todos aquellos a quienes llegues a su alma se sepan y se sientan a sí mismos como la Luz, y lo harán dependiendo de cómo interactúes con ellos y de cómo los veas. Al provocar en los

demás el sentimiento de ser la Luz garantizarás tener tú mismo esa sensación. Y los maestros pusieron esto en una frase: *Haz a los demás lo que te harías a ti mismo.*

Cuando la gente me pregunta: «¿Soy yo la Luz?» Les respondo: «¿Lo soy yo? ¿Cómo me ves?» si me ven como la Luz entonces digo: «Bien, ahora has de ver a las próximas cien personas que conozcas como la Luz y empezarás a verte a ti mismo como tal. Pero en el momento que tengas juicios acerca de otros y los veas como algo por debajo de la Luz, *nunca* te sentirás como la Luz. Te sentirás tal y como experimentes el mundo a tu alrededor y no puede ser de otro modo».

Los sabios y los místicos han dicho que quieren ver el mundo lleno de santos. Todos queremos brillar. ¿Cómo podemos ayudar al mundo a brillar y no ocultar nuestra propia Luz?

Viendo la luz en los demás, incluso cuando ellos mismos no sean capaces de verla, sin juzgar ni condenar.

No juzgues ni condenes, pero sé una Luz en la oscuridad, de modo que todos puedan saber quién eres realmente y tú también puedas saber quién eres realmente.

La respuesta es eliminar los juicios negativos de nuestra experiencia en cada cosa y cada momento. Se trata solo de ver la perfección. Cuando vemos la perfección en todas las cosas salimos inmediatamente de los juicios negativos. Y cuando nos salimos de los juicios negativos nos acercamos a la experiencia de lo divino. Es difícil para la mayoría de los seres humanos ver el mundo sin juzgarlo mientras no entiendan la verdadera naturaleza del amor incondicional.

No hay acción, actividad, elección o decisión, sea de quien sea en este planeta, que no brote del amor. Todas las acciones son actos de amor. Cuando hago esa afirmación lo primero que me preguntan es: «Bueno, ¿y qué pasa cuando alguien mata, roba o viola a alguien? ¿Cómo puede ser eso un acto de amor?» No comprenden que todos los actos brotan de un profundo amor. Una persona que actúa violentamente actúa de esa manera porque tiene la carencia de algo que desea con amor, o porque algo que amaba le fue arrebatado, o porque no puede tener algo que ama. Y así llega hasta la violencia con el fin de obtener las cosas que desearía tener. Todos los actos de violencia son sollozos de amor.

Los grandes maestros nos han dejado esto claro. Por lo tanto, no hay maestro espiritual que juzgue a nadie, ni siquiera a quien consideremos el peor; es por lo que en *Conversaciones con Dios* se afirma: «Hitler fue al cielo». Cuando entiendes eso, alcanzas los límites de la divinidad. Si viviéramos en un mundo donde las personas se vieran las unas a las otras como la Luz, contemplaríamos una forma de ser muy diferente en este planeta. De hecho, la violencia, la ira, el odio, la venganza y todos los actos de perpetración no existirían nunca más, porque todo el mundo tendría lo que realmente

desea, que dicho en forma simple, es amor.

Actualmente pasaremos por tiempos tempestuosos hasta que alcancemos ese lugar de *mil años de paz* que ha sido predicho para la humanidad. Esta tormentosa época en que estamos ahora es resultado del creciente número de seres humanos que están despertando a la verdad de quiénes son realmente, es decir, parte de lo divino. Somos expresiones de la Luz pura, y todo lo necesario para que los problemas humanos desaparezcan, literalmente de la noche a la mañana, es que asumamos nuestra verdadera identidad y tratemos a los demás como realmente son. O sea, la Luz.

¿Qué haría que nuestra luz brillase con más intensidad? Mucha gente sabe que hay algo en su interior, pero no saben cómo acceder a ello. Podemos ponernos de acuerdo intelectualmente, pero, ¿cómo abrazamos ese conocimiento y nos convertimos en la encarnación de la Luz?

Compártela como si lo fueses, divúlgala como si supieras que la tienes, sé ella como si ya lo fueses e incítate a ti mismo a ver a los demás como si ya lo fueran. Aquello que quieras experimentar, provoca que lo experimente otro. Si quieres que tu luz brille más intensamente, entonces has de abrazar con lucidez el hecho de que tu vida no es acerca de ti. Nunca lo fue. Cuando te miras en un espejo e intentas hacerte una idea de cómo mejorar tu vida o hacer que tu luz brille con más intensidad, estás preocupándote por ti mismo y por tu experiencia. Mi respuesta es una dura respuesta de amor... ¡deja de hacerlo!

Comprendo totalmente, puesto que me he pasado cincuenta años haciéndolo, pero en mi quincuagésimo primer año, tras medio siglo tratando de hacer que mi luz brille más intensamente e intentando tener una vida mejor, me di cuenta de que no es algo acerca de mí. Entonces empecé a vivir mi vida de una forma muy diferente. Le di vuelta a la *página* de la vida, de modo que mi tarea dejó de ser el recibir o el mejorar de alguna manera para convertirse en dar todo lo que podía dar, y así otros pudieran conocer la magnificencia y maravilla de quienes somos realmente. La ironía en todo esto es que otros a mi alrededor empezaron a reflejar eso en mí. Simplemente dejé de ponerme a mí mismo entre el espejo y yo.

Un espejo no es más que un cristal transparente con plomo por detrás. Lo único que tienes que hacer es poner el espejo frente a ti, raspar la parte de atrás, y verás el cristal transparente. De pronto, en vez de verte a ti mismo en la ventana de tu vida, verás por primera vez quién hay al otro lado. Es como tratar de mirar a una multitud en un espejo y tener que buscar a tu alrededor para ver quién está detrás de ti. Cuando quitas la parte de atrás del espejo, de repente verás todo lo demás y tú ni siquiera estarás ahí, y esa es la posición a la que invita lo divino. Irónicamente, al desaparecer de tu vista aparecerás como quien realmente eres: alguien que no necesita ni quiere ni requiere *nada* excepto la oportunidad de dar todo lo que se pueda dar a aquellos a quienes llegues a su alma. Y de esta forma la vida se convierte en todo lo que habías deseado.

¿Por qué tratar de controlar la luz no nos sirve?

La Luz no tiene ningún plan. No hay nada que se supone deba ocurrir. Sería un gran malentendido respecto a cómo funciona el proceso de la vida si pensáramos que hay cosas que se supone tengan que ocurrir o si pensamos que la Luz debe hacer cosas. Cada uno de nosotros, como individualización de lo divino, está cocreando en cada momento los reflejos de la Luz. *Mi voluntad para ti es tu voluntad para ti*, dijo Dios. Por lo tanto, no se trata de controlar la Luz, se trata de utilizarla y de entender cómo funciona. La Luz, o si quieres, Dios, responde a aquellas almas que cocrean y colaboran en la producción del encuentro en el momento presente con la vida misma. Si tratas de controlar la Luz es una indicación de que de alguna manera piensas que hay algo que necesitas o quieres o deseas o estás buscando o anhelando para de alguna forma llegar a ser algo. «si solo pudiera tener esto, entonces podría ser aquello». Así que intentamos usar la Luz para encontrar un trabajo o a nuestra pareja ideal o para producir un beneficio particular... mejor salud, más riqueza, lo que sea que imaginemos que nos hará más felices. El buscar un lugar para el pequeño yo en el mundo es estar totalmente fuera de lugar. Indica que no entendemos quiénes somos realmente. Cualquier esfuerzo para controlar la Luz es un anuncio al mundo de que no tenemos ni idea de quiénes somos realmente.

¿Puedes imaginar a Dios tratando de controlar la Luz? ¿Por qué iba Dios a intentar controlar la Luz si Dios *es* la Luz? Y tú eres lo mismo. No busques controlar la Luz sino *ser* la Luz. Cuando eres la Luz no buscas nada para ti mismo, no necesitas nada ni pides nada. Sé la Luz para aquellos a quienes hayas llegado a su alma. Sorprendentemente, cuando te conviertes en eso, muchas de las cosas que anhelaste alguna vez vendrán a ti automáticamente sin que tengas que hacer ningún esfuerzo.

Buscad primero el reino de los cielos y todo lo demás se os dará por añadidura.

Así que no hay ninguna necesidad de controlar la Luz, solamente sé la Luz y luego observa lo que ocurre. Y si incluso ninguno de tus deseos se satisface, no tendrá importancia, porque no estamos aquí para obtener esas cosas. Estamos aquí como la fuente. Estamos aquí para que aquellas vidas que toquemos sean vidas de mayor abundancia, regocijo y plenitud siendo exactamente quienes somos. En el momento que reconozcamos quiénes somos realmente, nuestras vidas se transformarán de la noche a la mañana.

¿Cuál es la diferencia entre una persona ordinaria y una persona despierta?

Una persona despierta sabe quién es realmente y se ha rendido a un propósito de vida enteramente diferente. Esto, a su vez, crea una forma por completo distinta de moverse por el mundo. Mientras que una persona que no ha despertado, a quien podríamos describir como *sonámbula*, es una persona que no tiene claro quién es o qué hace realmente en la Tierra, no tiene claro lo que Dios quiere, o ni siquiera que exista un Dios, o qué es el alma, o si siquiera tiene alma. Ha perdido la conexión con el propósito de la vida misma. Aquellos que han despertado, han recuperado la conexión entre su alma y su mente.

La mente guarda todas las experiencias por las que ha pasado desde el momento que se activó, e imagina que es conocimiento, cuando en realidad es solo un recuerdo de las experiencias que ha tenido. Mientras que el alma es la fuente de toda conciencia y conocimiento. La persona despierta ha hecho la conexión entre la conciencia del alma y la experiencia de la mente, creando un lugar dentro de lo que llamamos conciencia. Por lo tanto, una persona despierta se vuelve muy consciente de lo que es verdad en cada momento de la vida: quién es, por qué está aquí y por qué las cosas son como son. Cuando aplica la conciencia de su alma a esas preguntas, responde de manera muy distinta a lo que está sucediendo, como han demostrado todos los maestros que han caminado sobre este planeta.

¿Qué relación tiene el alma con la Luz?

El alma es el brillo de la Luz de Dios en la expresión individual de la divinidad que experimentamos como nosotros mismos. Si ocultamos nuestra luz en un cesto, si no dejamos que la luz del alma brille, si no buscamos intencionada y deliberadamente el acceso a la Luz que vive dentro de nosotros, viviremos en la oscuridad.

Eso no significa que seamos malas personas ni que tengamos experiencias horribles. Solo significa que andaremos por nuestras vidas como si tuviéramos una venda en los ojos o en última instancia como un caballo con anteojeras. Tenemos que poner anteojeras a un caballo si vamos a atravesar con él un pueblo abarrotado, pues el caballo se pondría muy nervioso si viera todo con su visión periférica. Ponemos las anteojeras al caballo no para cegarlo, sino para dejar que solo mire hacia adelante. El alma se revela cuando se eliminan las percepciones humanas. Comenzamos a verlo todo, y a no ser que entendamos lo que estamos viendo, nos asustaremos.

Tendemos a ir por la vida con los ojos vendados porque nos sentimos más seguros si caminamos pesadamente hacia adelante, moviéndonos hacia el próximo objetivo importante para el pequeño yo. Una vez que nos quitamos las vendas empezamos a ver de qué trata realmente eso de estar *abajo en la tierra*. Ya no nos preocuparemos por todas esas pequeñas metas sin importancia, que automáticamente cuidarán de sí mismas si simplemente nos dejamos llevar a través de la vida por la verdadera razón que estamos aquí.

El alma, la luz en nuestro interior, nos informa que la verdadera razón por la que estamos aquí es para expandir la luz que pueda brillar en todas aquellas vidas con las que tengamos contacto, de manera que lo divino se exprese y se experimente a través de todo ser viviente. El propósito de la vida humana es permitir que Dios experimente la divinidad a través de cada pensamiento, acción y obra; convertir lo ordinario en extraordinario. Dios experimenta el Yo de Dios mediante la expresión de sí mismo.

La gente me dice: «¿Qué demonios significa eso?» Yo respondo: «Sabrás lo que significa cuando andes por la calle y te hagas a ti mismo esta sencilla pregunta: *¿De qué sirve lo que estoy haciendo ahora en la agenda de mi alma?*» Y la gente responde: «Bueno, eso es muy dulce, pero ¿cuál es la agenda de mi alma?» Y yo digo: «En la agenda de tu alma es prioridad alcanzar la entera expresión de lo divino que mora en ti». ¿No es eso lo que han hecho todos los maestros? En realidad, no han hecho otra cosa.

En todas las tradiciones hay un conocimiento codificado acerca de la energía espiritual conocida como kundalini, chi, shakti y de otras formas. ¿Cómo hacemos que se despierte esa energía? ¿Y qué pasa cuando empieza a moverse?

Cuando esa energía empieza a moverse, comienzas a darte cuenta de que en realidad no necesitas nada para ser plenamente feliz, no requieres nada para estar totalmente satisfecho con tu vida y no pides nada a nadie, en ningún momento y en ningún lugar. Y

así empiezas a moverte en el día a día de tu experiencia de una forma por completo diferente.

Cuando sientes que la energía *kundalini* aumenta dentro de ti, te conviertes literalmente en una persona diferente. Te conviertes en quien realmente eres, o al menos puedes vislumbrar quién eres realmente (en contraposición con esa persona ficticia que habíamos imaginado que teníamos que ser para sobrevivir), porque una persona que ve y siente aumentar esa energía en su interior comprende que la supervivencia ya no es un problema. Comprende que *no* puede sobrevivir, que es, ha sido y siempre será un ser eterno.

Una vez que la necesidad de sobrevivir se elimina de la experiencia de la mente, el alma tiene el espacio y la libertad para expresar su verdadera naturaleza. Entonces empezamos a andar por el mundo de una manera completamente distinta; ya no nos agobiamos ni sentimos la presión, no competimos ni buscamos tener la ventaja, no necesitamos, queremos o pedimos nada. Simplemente vivimos la vida con una sencilla pregunta: *¿Cómo puedo servirte, cómo puedo amarte, cómo puedo estar aquí contigo de forma que sepas exactamente quién eres realmente?*

Este despertar ha permanecido oculto y es un conocimiento sagrado, entonces, ¿por qué está disponible en este momento del planeta?

Ahora está más disponible que nunca porque la humanidad y la tecnología han evolucionado hasta el punto de contar con medios de comunicación más rápidos que cualquier censura impuesta por régimen o gobierno alguno. Lo hijos de los jóvenes de hoy en día serán la primera generación totalmente libre, capaz de ver lo que es verdad en el mundo de manera instantánea, sin la censura o el filtro de sus mayores. Hoy en día, la persona joven media tiene acceso a más información que el presidente de Estados Unidos de hace quince años. Es un hecho. Así que la humanidad experimenta una revolución en la comunicación, que nos permite el acceso instantáneo entre nosotros y a la suma total del conocimiento humano con solo un clic de ratón.

Algunos regímenes totalitarios están buscando la manera de cerrar de nuevo la caja de Pandora y bloquear el acceso a la información, de modo que puedan volver a controlar a las masas. La razón de que este despertar esté surgiendo de forma global es que hemos atravesado las barreras de la comunicación que una vez nos frenaron. Ahora incluso un chico de Zimbabue puede conseguir en internet el acceso a una información que despierte su conciencia en formas que no hubiera soñado hace unos años. El ritmo del cambio es extraordinario. ¿Por qué está ocurriendo esto ahora? Hemos encontrado vías para eludir la estructura de poder de modo que ya no tenemos que experimentar la vida a través de los filtros de aquellos que están en el poder.

La Luz siempre ha estado llegando al planeta. No es que la Luz diga: «¿Sabes qué?, vamos a darles más en el año 2014 de lo que tenían en 1952, porque en 1952 no se merecían tanto». La Luz es constante, no una variable. ¿Qué razón podría tener Dios

para arrojar más Luz sobre el planeta ahora? siempre ha estado ahí en todo su esplendor. Tiene que ver con la capacidad de las especies para reconocer y hacerse conscientes de *eso* que ha estado siempre ahí. Dios no se entrega dependiendo del año que sea. La sabiduría no se provee dependiendo del día del calendario. La Luz ha estado brillando a lo largo de toda la eternidad y siempre lo estará.

Si estuvieses en la penumbra y dieras un paso hacia la luz del sol, dirías: «¿Por qué el sol ha decidido brillar de repente?» O dirías: «Oh, siempre ha estado brillando; yo estaba en la penumbra». Es algo muy simple.

En los inicios de la civilización sobre este planeta, en la Atlántida por ejemplo, ya sabíamos todo esto. No es un conocimiento nuevo. Es algo cíclico. La Luz siempre ha brillado y nos volvemos conscientes o inconscientes de ello. Pasamos por una época en que no sabíamos ni la mitad de lo que sabemos ahora. Llamamos a esa época la Edad Oscura. No atravesamos por la Edad Oscura porque Dios no estuviera ahí haciendo que su luz brillase. Pasamos por la Edad Oscura porque nos pusimos vendas en los ojos. Esta no es una época en que la Luz brille más intensamente; es una época en que estamos abriendo los ojos a lo que ha estado siempre ahí.

¿Puedes compartir las sagradas enseñanzas de la Luz?

Estas se encuentran en *Conversaciones con Dios*, pero puedo resumirlas aquí. La primera y más importante enseñanza es simple:

Todos somos Uno

La segunda enseñanza más importante es:

Hay suficiente

La tercera es:

No tenemos que hacer nada

La oportunidad es ser la Luz, y siéndolo, el cuerpo como una función física, se convierte en un instrumento y realiza todas las acciones, sabiendo que nosotros no somos el *hacedor*. La cualidad de Ser, por lo tanto, produce la cualidad de Hacer. No es al revés.

La gente piensa que si hace esto o lo otro, entonces llegarán a ser iluminados / felices / exitosos / populares, o lo que sea que traten de ser. Entonces utilizan su cualidad de Hacer como un medio para llegar a Ser, cuando, de hecho, la fórmula es exactamente lo contrario. Primero, asumir una Forma de Ser y desde ahí, aquello que estás haciendo en cada momento de tu vida emerge y demuestra lo que eres. Yo observo que la mayoría de la gente tiene esa fórmula invertida. La respuesta es empezar por ser, y de ahí la cualidad de Hacer vendrá automáticamente.

¿Podrías describir tu experiencia de despertar?, ¿tu momento de realización?

El despertar no es una experiencia única. No es como que te quiten las amígdalas. Ese no es el proceso de evolución o iluminación, al menos no para mí. La iluminación es una oportunidad que surge en cada momento. Solo porque uno tenga una experiencia de despertar o un atisbo de iluminación, eso no significa que ésta permanezca para siempre. Yo no afirmo ser alguien despierto. Afirmo ser alguien que ha experimentado la iluminación de vez en cuando. En los momentos que he experimentado la iluminación, la experiencia ha sido algo de indescriptible gozo, llegando incluso a llorar. Por lo general, si estoy solo, lloro de alegría y tengo una sensación de plenitud con la unidad. Me siento Uno con las plantas de la habitación, Uno con las montañas que veo por la ventana e incluso Uno con la araña que camina por la pared. En los viejos tiempos la hubiera aplastado y tirado al desagüe, pero ahora la tomo en mi mano con cuidado, la llevo afuera y le digo: *Ve, criatura viviente, sigue tu camino. Haz lo que haces para expresar sea cual sea el aspecto de la divinidad que fluye a través de ti, y yo haré lo mismo, así coexistiremos juntos.* Para mí eso es sentir la iluminación; una veneración de todo lo que está vivo, incluida la araña. Es una respuesta indescriptible a una experiencia indescriptible del indescriptible Dios que somos cada uno de nosotros.

En mis primeros cincuenta años en este planeta no estaba llegando a ningún lado porque no sabía adónde estaba tratando de llegar. El noventa y ocho por ciento de la gente está empleando el noventa y ocho por ciento de su tiempo en cosas que no tienen importancia, porque no tienen ni idea de lo que están haciendo aquí o de adónde están intentando llegar. Mi vida cayó en esa categoría. Tuve una serie de empleos igual que todo el mundo, tuve mi serie de amantes igual que todo el mundo, tuve mi serie de hijos igual que mucha gente. Tuve todas estas experiencias de las que la vida está hecha, y muchas de ellas fueron felices, pero a la edad de cincuenta años mi vida parecía vacía.

Pregunté a gritos a Dios: «¿Esto es todo lo que hay? ¿Consigue al chico o a la chica, consigue el trabajo, consigue la casa, consigue el despacho, consigue un trabajo mejor, consigue una casa más grande, ten hijos, ten nietos, consigue el gran ascenso, consigue un título en la puerta y luego que tu pelo se ponga gris, enférmate, tómate el tiempo de la jubilación y muere? ¿Qué está pasando aquí? ¿Por qué mi vida tiene que ser una lucha continua?» ahí fue cuando Dios empezó a hablarme.

Desde entonces los libros de *Conversaciones con Dios* han encontrado su camino en quince millones de manos en treinta y siete idiomas. Quizá con una nueva voz contemporánea sea posible que incluso más gente pueda empezar a escuchar. Como resultado de leer este libro, *El libro de la sabiduría*, quizá la gente diga: «Esto tiene más sentido para mí que la vida que he estado viviendo. *Sabía* que aquí estaba pasando algo más». Esto hará que empecemos a desenvolver el regalo que la vida nos ha dado.

Y entonces nos haremos las preguntas fundamentales:

¿Quién soy?

¿Dónde estoy?

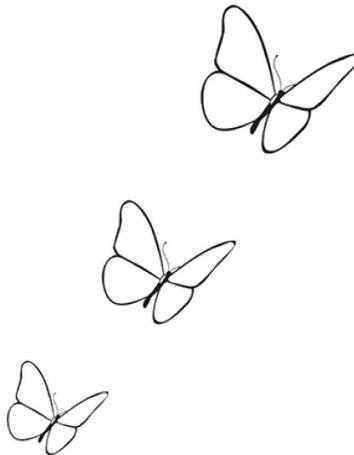
¿Por qué estoy donde estoy?

¿Y qué pienso hacer respecto a ello?

La Luz y Dios son uno y son lo mismo, la conciencia de la unidad, ¿qué significa eso?

Significa que todas las cosas provienen de la única Fuente. Solo hay una cosa y todo es parte de la totalidad. Podemos experimentarlo abriendo nuestra mente a la posibilidad de que todo lo que observamos es un aspecto y una extensión del Yo.

Recuerdo caminar hace unos años por un área urbana con un maestro espiritual, y encontrarme con un caballero desaliñado sentado en la acera. No olía muy bien, tenía un aspecto horrible y había estado bebiendo una botella de whiskey. Dijo: «¿Tienes algunas monedas, por favor?» Me volví hacia mi amigo y maestro espiritual, y le dije: «Gracias a Dios, no soy él». Y mi maestro espiritual me miró, y me dijo: *No, por la gracia de Dios, lo eres. Eres un borracho. Eres un villano. Eres un ladrón y un violador. Eres un santo. Eres un maestro. Eres genial. Cuando ves algo fuera de ti como algo que no es parte de ti, no ves nada en absoluto, porque nada fuera de ti es algo aparte. No niegues nada de lo que veas, sino abrázalo como parte de la totalidad que eres y en ese momento comprenderás todo cuanto has venido a experimentar. Entonces podrás parar a ese hombre y, con compasión y amor en tu corazón, decirle: «soy parte de lo que tú eres. No voy a darte algo de cambio para que puedas ir y comprar más whisky, pero si quieres venir conmigo estaré encantado de llevarte a ese restaurante y pagarte la mejor comida que hayas tenido en una semana. Ven conmigo, sé conmigo, como lo soy yo contigo». Y así, mi querido amigo, es como cambiamos el mundo.*



La experiencia suprema

Hubo una vez un sincero buscador que comprendió que para saber la verdad acerca de quién era había de seguir diligentemente el consejo de las tradiciones espirituales ancestrales. Gradualmente su cuerpo se volvió flexible y fuerte, su mente se volvió firme, disciplinada y capaz de permanecer centrada en lo positivo. Conforme expandió su conocimiento de las sagradas enseñanzas, su corazón se convirtió en una fuente de compasión y sus acciones se volvieron gentiles y amables. Sin importar lo que ocurriera en su vida o en el mundo, él manejaba la situación con ecuanimidad y buen humor. Cuando hablaba, la gente quería escuchar. Cuando entraba en una habitación, todo parecía volverse más brillante. En su resplandeciente presencia la gente sentía respeto, amor y el calor de la hermandad universal. Quien le mirara a los ojos sentía que no había secretos. Pero incluso más que eso, sentían un calor interior que quemaba sus dolencias y desavenencias. Se sentían más luminosos y mucho mejor acerca de sí mismos; se sentían inspirados y esperanzados acerca del devenir del mundo y del propósito de la humanidad. Reían mucho más.

–¿Qué te ha pasado? –le preguntó la gente.

–He sido sanado –respondió.

–¿Estabas enfermo?

Permaneció en silencio durante unos instantes, entonces asintió con la cabeza como aceptando una orden interior, levantó la vista y dijo:

–El mal que sufría me causó interminables días y noches de tortura, crecí creyendo que estaba solo en un universo corrupto y cruel sin nadie que me entendiera, sin bondad, sin justicia, sin esperanza y sin Dios. Me sentía pequeño y miserable, y sentía que el mundo y la humanidad estaban condenados. Culpaba a los demás por mi desastrosa vida hasta que se convirtió en algo insoportable. Entonces una noche, cuando no creía posible odiarme más a mí mismo o al mundo, oí una voz. Ésta decía: *Es hora de que sigas la verdad más elevada*. No tenía ni idea de lo que eso significaba, pero a la mañana siguiente un extraño puso en mis manos un libro de sabiduría, diciendo que me ayudaría a sanar. Cuando empecé a leerlo sentí cómo crecía dentro de mí el entusiasmo y un anhelo por conocer la verdad que contaban las palabras del libro. Una verdad que afirma que existe una chispa de lo divino oculta dentro de mí y de todas las creaciones, y que mi verdad más elevada es prender y alimentar esa chispa para convertirla en una Luz abrasadora. Si puedo servir a este propósito con devoción, paciencia y humildad, los secretos y misterios del universo serán revelados y yo alcanzaré la plenitud, seré sanado.

–¿Encontraste la Luz? –le susurraron.

–Comencé a seguir las instrucciones del libro y a aplicar los principios espirituales en mi vida. Muchas veces sentí que me daría por vencido, pero siempre esa voz interior me daba ánimos en silencio. Hice sacrificios y grandes esfuerzos para encontrar a quienes pudieran enseñarme más. Incluso fui hasta un maestro iluminado y le supliqué que me proporcionara la experiencia de la misteriosa luz interior. Él se rió y me dio una palmada en la cabeza, pero la experiencia fue tan intensa que le supliqué que parara, ¡estaba claro que yo no era lo suficientemente fuerte! Él era muy compasivo y me dijo que «vendría a mí» cuando yo estuviera preparado. Me fui e hice todo lo posible para seguir la guía del libro de la sabiduría. La vida se convirtió en una aventura. Viajé, conocí gente maravillosa e incluso empecé a enseñar algunos de los principios y prácticas espirituales a otros, pero aún así, a pesar de mi creciente conocimiento, seguía sintiendo un doloroso vacío. Una noche, mientras estaba acostado en mi habitación mirando cómo las sombras de la luna bailaban en las paredes, recé al maestro de nuevo, suplicándole saber la verdad de quién soy. Escuché una voz que decía: *Es la hora*, y después se escuchó un sonido atronador y se alzó sobre mi cuerpo un foco de luz brillante. Yo yacía inmóvil mientras el foco se expandía y mi corazón explotó con un amor tan grande que creí que moriría de gozo. Mis ojos humanos no podían ver una luz tan brillante, aun teniéndolos cerrados el brillo me deslumbraba. De alguna manera mi esencia se separó de mi forma física y, con una levedad de ser, volaba a través de las galaxias y bailaba por los cielos hasta que llegué a un lugar con salones de mármol y un horizonte infinito. Había seres que me acogieron con el amor de la eternidad. Había llegado a casa y lloré de alegría al ver a todos aquellos que pensaba que había perdido. Y entonces vi la Tierra como si viera mil pantallas de cine a la vez. En cada escena, en cada región, en cada árbol, planta, flor y rostro, vi la Luz. En cada palabra, pensamiento, acción e intención, vi la Luz. En cada canción, poema e historia, vi la Luz. En cada guerra, herida y atrocidad, vi la Luz. Y entonces, vi todos vuestros hermosos rostros y el mío, y vi la Luz. Y lo supe. Solo hay Uno.

La gente a su alrededor se quedó en silencio. Un gran anhelo se despertó en sus corazones. Y en una sala de mármol en una lejana galaxia todos sus guías y ángeles guardianes se regocijaron.

La Luz

**Ve la Luz,
siente la Luz,
sé la Luz.**



Poema de la Luz



POR KEIDI KEATING

Una voz silenciosa susurra suave en los oídos,
un mar de paz interior calma el dolor y los gritos.

Nace el amor, chispa de una ilógica conciencia,
desde allá arriba se vierte la pura presencia.

La misteriosa fuerza que en el corazón mora,
Es nuestra guía cuando de partir es la hora.

Palabras sabias nos protegen mientras soñamos,
brazos invisibles nos mecen cuando lloramos.

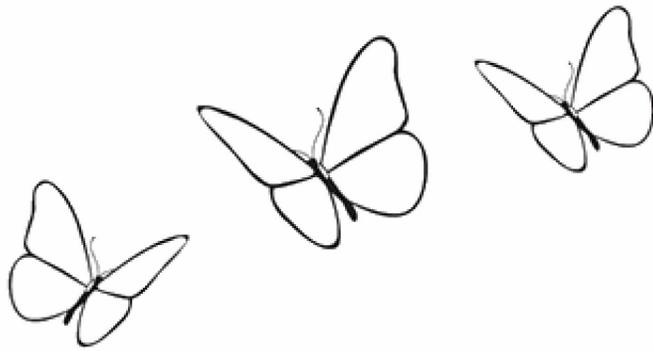
En la oscuridad de la noche la luna brilla,
Las almas vuelven para tener su despedida.

La divina mariposa blanca vuela libre,
Y nos rendimos a ese sentimiento invisible.

Todos somos Uno, son los designios sagrados,
Igual como el sol brilla con sus rayos dorados.

Ahora, ser de Luz, sigue el camino sin inquietud,
Y ten siempre presente esta Verdad: ¡eres la Luz!

*El viajero permaneció
en el corazón
de la cueva luminosa
y contempló su reflejo
en las aguas cristalinas.
Y rió.*

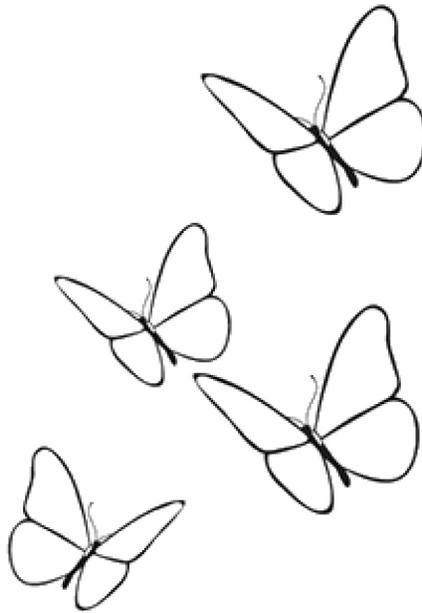


Agradecimientos

Queremos dar las gracias a todas las personas que han contribuido en este libro.

Hay un agradecimiento especial para Julie Chimes y Richar Laws, quienes invirtieron mucho tiempo y energía en reunir información y artículos para *El libro de la sabiduría*, haciendo que brille con todo su esplendor. Y a Terry Tillman por creer en mí y creer en *la Luz*, por su apoyo, contactos y simplemente por estar ahí.

Y, por supuesto, ustedes los lectores merecen el mayor de los agradecimientos; por confiar, creer y tener el ardiente deseo de mejorar sus vidas y brillar.



Una nota al lector

Como dice el dicho: *¡Difunde la Luz!* Cuando hayas acabado de leer este libro, por favor, pásaselo a un amigo o un familiar. Es nuestro deseo más sincero que cada lector brille incluso más, ayudando a aumentar la conciencia y elevar a la humanidad en estos tiempos de grandes cambios.

Ten en cuenta que el cien por cien de los beneficios que reciba la autora Keidi Keating, de cada copia vendida de *El libro de la sabiduría*, ella lo dividirá entre siete obras de caridad. La meta es alcanzar un millón de dólares para Alder Hey Charity (www.alderheycharity.com), The Forgiveness Project (www.theforgivenessproject.com), The Light Worldwide (www.thelightworldwide.com), Conversations with God Foundation (www.cwg.org), The Heartfelt Foundation (www.heartfelt.org), Love a Child Foundation (www.loveachildfoundation.com) y Shingirirai Trust (www.shingirirai.org).

Para noticias y eventos relacionados con la edición original en inglés de *El libro de la sabiduría*, *The Light*, los autores y las obras de caridad beneficiarias, ingresa en: www.thelightnetwork.com/thelight.

Contáctanos en línea (en inglés)

Facebook: www.facebook.com/thelightcolumn

Twitter: www.twitter.com/thelightcolumn

Blog: www.thelightcolumn.com

Website: www.thelightnetwork.com

Email: info@thelightnetwork.com

Newsletter: para suscribirte a nuestro boletín visita www.thelightnetwork.com/thelight e ingresa tu nombre y dirección de correo electrónico en el formulario de la parte derecha de la pantalla.

Página de Recursos en Estados Unidos (en inglés)

Regalos

Capítulos de regalo: www.thelightnetwork.com/bonuschapters

Cartoons: www.thelightnetwork.com/thelight/cartoons

Afirmaciones acerca de la Luz:

www.thelightnetwork.com/thelight/affirmations

Citas inspiradoras: www.thelightnetwork.com/thelight/lightquotes

El Árbol de la Luz: www.thelightnetwork.com/lighttree

Eventos

www.thelightnetwork.com/events

Editorial

Envía una historia / Experiencia de Luz para nuestro próximo libro de Luz:

www.thelightnetwork.com/storysubmission

Nuestros libros / Autores:

<http://thelightnetwork.com/about-us/our-authors> Light Tree Books (servicio de Publicación):

<http://thelightnetwork.com/services/self-publishing>

Envía tu libro a The Light Network Publishing:

<http://thelightnetwork.com/get-published>

Medios

Sala de Prensa:

<http://thelightnetwork.com/thelight/media/press-room>

Acerca de las Obras de Caridad

Aquí presentamos algo de información acerca de las obras de caridad que la autora, Keidi Keating, beneficiará por las ventas que reciba de su obra: *El libro de la sabiduría* y del asombroso trabajo que realizan.



The Forgiveness Project (El Proyecto Perdón) es una organización benéfica establecida en el Reino Unido dedicada a explicar el perdón, la reconciliación y la resolución de conflictos en la experiencia de la vida cotidiana. El personal de *The Forgiveness Project* trabaja en prisiones, escuelas, comunidades de fe y con cualquier grupo que explore la naturaleza del perdón, ya sea en un contexto personal o en un contexto político más amplio. La visión de la obra es construir un futuro mejor, curando las heridas del pasado. Sus objetivos son:

- ⚙ Conciencia: aumentar el debate acerca del perdón, recopilando y compartiendo historias personales.
- ⚙ Educación: animar y estimular a la gente para que explore la naturaleza del perdón y las alternativas al conflicto y a la venganza.
- ⚙ Inspiración: conectar a la sociedad civil y transformar los corazones y las mentes.

Página web: www.theforgivenessproject.com.



El Hospital Infantil Alder Hey en Liverpool, Reino Unido, es el hospital infantil más concurrido de Europa, se encarga de cuidar a más de 270 000 jóvenes pacientes al año, provenientes de todo el noroeste de Inglaterra. Fundado en 1914, Alder Hey ha sido pionero en los métodos de cuidado de los niños enfermos y está comprometido para continuar proporcionando los mejores tratamientos en una atmósfera amigable y tranquilizadora que hace que todo el mundo sea bienvenido, incluso en los tiempos más difíciles para una familia.

Alder Hey depende en gran medida de las obras de caridad para permanecer en la vanguardia y proporcionar las cosas que marcan la diferencia. El objetivo de esta obra es generar fondos sustanciales para el hospital y aumentar la fama del Alder Hey tanto local como internacionalmente. Esto ayudará al hospital a continuar con su trabajo pionero; a la construcción de nuevas instalaciones y a ofrecer el mayor de los estándares en el cuidado de sus jóvenes pacientes. Cada donación que se recibe ayuda al hospital a alcanzar algo más en la mejora de la calidad de vida de niños y jóvenes. Los fondos que se reúnan para esta obra se emplearán en cuatro áreas:

- ⚙ Investigación y desarrollo
- ⚙ Construcción del entorno/arte
- ⚙ Equipo médico y renovación
- ⚙ Recursos de pacientes y familiares

Número de registro de beneficencia del Reino Unido: 1049275

Página web: www.alderheycharity.com

Las personas de Estados Unidos que quieran hacer donativos pueden hacerlo online a través del Fondo Americano para Beneficencia. Las donaciones de contribuyentes estadounidenses pueden deducirse según lo regulan las leyes de los Estados Unidos. Por favor, ingresa en la página web indicada más arriba.



The Light Worldwide (La Luz en el mundo) es una nueva e innovadora forma de reunir fondos para apoyar a aquellos que están comprometidos para elevar la vibración del planeta a través de la difusión del amor y la Luz. Su primer producto benéfico es este extraordinario *Libro de la sabiduría*. Veintidós iluminados han donado sus capítulos de forma incondicional. Nuestro objetivo es reunir un millón de dólares y donar todos los beneficios netos de las ventas de este libro.

Declaración de nuestra misión:

Hemos creado The Light Worldwide porque hemos recibido mucho y queremos dar algo a cambio. Queremos apasionadamente ayudar a los niños, especialmente en el tercer mundo, a través de la educación espiritual y el apoyo a otros trabajadores sociales que han tocado nuestros corazones con su servicio desinteresado a la humanidad.

Página web (en inglés): www.thelightnetwork.com/about-us/our-charity



The Conversations with God Foundation (Fundación Conversaciones con Dios) es una organización sin ánimo de lucro creada por Neale Donal Walsch para hacer frente a la abrumadora respuesta de las personas a lo largo de todo el mundo que quieren realizar algo tangible para difundir el mensaje de la serie de libros *Conversaciones con Dios*. Para ayudar a la gente a *ser el cambio que desean ver*, la Fundación ha creado retiros, actividades y programas que permiten a la gente utilizar este mensaje para cambiar sus vidas y el mundo en general.

En 1993, tras recibir su primer material de *Conversaciones con Dios*, Neale se sintió profundamente inspirado por el mensaje de que *el propósito de la vida es recrearnos de nuevo en la más elevada versión de la más espléndida visión que hayamos tenido de nosotros mismos*. Para ponerse en acción como resultado de los mensajes y la guía de las conversaciones, Neale quiso hacer que las verdades y las lecciones de los libros de la serie CCD fuesen no solo funcionales, sino también que estuvieran disponibles universalmente. Por ello, creó ReCreation, la Fundación para el Crecimiento Personal y la Comprensión Espiritual. La fundación es conocida mundialmente como The Conversations with God Foundation.

Página web: www.cwg.org

La edición original en inglés de *El libro de la sabiduría* (The Light) también apoya otras tres obras de caridad más pequeñas, mencionadas a continuación. Te animamos a que eches un vistazo a sus páginas web y te pongas en contacto con la autora para las que resuenen contigo.



www.heartfelt.org



www.shingirirai.org



www.loveachildfoundation.com

CAMPAÑA DE DIFUSIÓN DE LA LUZ

¡Se buscan filántropos!

Has leído el libro

Has encendido la chispa

¡Ahora ayúdanos a difundir la Luz!

Ponte en contacto con la autora

Descubre de qué manera puedes involucrarte más...

Gracias

www.spreadthelightcampaign.com

info@thelightnetwork.com

www.facebook.com/spreadthelightcampaign



¡Ayúdanos a Difundir la Luz!

Aquí presentamos algunas formas en las que puedes ayudarnos a difundir la Luz, una vez que hayas acabado de leer este libro:

1. Escribe una reseña de *El libro de la sabiduría* en Amazon.com o en la página web de alguna otra librería en línea.
2. Habla de *El libro de la sabiduría* con cinco de tus amigos.
3. Habla de *El libro de la sabiduría* con tu librero local y sugiérele que pida algunas copias a su distribuidor.
4. Mira en nuestra Lightbox para encontrar más ideas.

www.spreadthelightcampaign.com/lightbox

Próximamente en la serie de libros de la Luz...



ENSEÑANZAS DE LA LUZ

DE LA AUTORA, KEIDI KEATING:

Este es el final de un viaje extraordinario. Conforme recorrí el sendero místico que me llevó a completar *El libro de la sabiduría*, aprendí numerosas lecciones espirituales, enviadas directamente desde la Luz. Entonces, mientras estaba en la cumbre de una montaña en España durante una soleada mañana, agarré un lápiz y empecé a escribir. Todas las lecciones que aprendí con esta aventura empezaron a relucir en mi conciencia y en esos minutos mágicos un nuevo libro llamó a mi corazón: *Enseñanzas de la Luz*. Mi chakra coronal se estremeció con una energía radiante, y recibí un mensaje: *Comparte estas enseñanzas con el mundo e igual que tú has visto la Luz, otros la verán también.*

Ahora inicio un nuevo viaje, ahondando más aún en la Luz de *Todo lo que es*. Quizá nos encontremos en el camino que nos queda por recorrer. Quizá nos veamos a los ojos irradiando amor desde lo más profundo de nuestros corazones. Quizá juntos, veremos la Luz.



EXPERIENCIAS DE LA LUZ

Aquí se presenta una selección de experiencias de la Luz vividas por gente común. Léelas en su totalidad en el libro junto con una colección de otras historias.

De repente se iluminó toda la habitación y apareció una hermosa dama. Lo más que puedo decir es que se parecía a Cenicienta, como si el Hada Madrina al agitar su varita le hubiera hecho a ella un luminoso y resplandeciente vestido.

–Joseph Alexander

Abrí los ojos de repente y ahí estaba, sentada al borde de mi cama, una figura translúcida de Luz acariciando mi frente como consolándome. Era muy hermosa y una sensación de paz descendió sobre mí. Me pregunté si podría ser una versión más joven de mi Yaya, quien había fallecido recientemente. Parecía asombrada de que la hubiera visto y se precipitó rápidamente dirigiéndose hacia la puerta de mi dormitorio antes de desaparecer a través de esta.

– Keidi Keating

Cuando me senté junto a ella entré en un estado parecido al trance. Me encontré a mí misma en otra realidad caminando de la mano de mi madre hacia una brillante Luz. Todo a nuestro alrededor era de una energía rosada y yo podía sentir un amor inmenso empujándonos hacia esa Luz.

– Kimberly Jones

Sentí cómo mi cuerpo aceleraba hacia el cielo lleno de Luz y entonces aterricé en lo que pensé era el cielo, en una habitación llena de mármol blanco con quien pensé era Jesús sentado en ese trono de mármol blanco.

– Marilyn St-Pierre

«Está tan brillante...» Su voz se llenó de fascinación y lágrimas. «Nunca he visto una Luz como esta», susurró. «Es tan hermosa...»

– Raederle Phoenix West Jacot

Cuando el cuchillo entró en mi cuerpo hubo una explosión. Todo frente a mí se llenó de una luz que brillaba con una intensidad más allá de lo que jamás había visto. Todas las imágenes de mi vida pasaron ante mí, y entonces se fundieron en un mar de deslumbrantes destellos, trillones de gemas con múltiples caras reflejaron un millón de soles. La cacofonía del sonido terrenal explotó en una nota cristalina y reverberó a través de los cielos. Era impresionante. Y sabía que yo formaba parte de esa magnificencia. Yo era la Luz y todo estaba bien.

– Julie Chimes



Si tienes una experiencia de la Luz con potencial para ser publicada en un futuro libro de Luz, o en nuestra página web (en inglés), por favor ve a www.thelightnetwork.com/storysubmission y envíanos tus datos.

HAZ QUE TU LUZ SIGA BRILLANDO

Echa un vistazo a nuestro blog (en inglés), actualizado regularmente con...

- ⚙ Publicaciones inspiradoras
- ⚙ Hermosas imágenes
- ⚙ Videos interesantes
- ⚙ Iluminadoras entrevistas
- ⚙ Mensajes de la Luz que te tocan el corazón
- ⚙ Prácticas espirituales
- ⚙ y mucho más...

Ingresa en: www.thelightcolumn.com para tu rayo de Luz diario

UNA INVITACIÓN PERSONAL

... para asistir a La Experiencia de la Luz: ¡un taller experiencial para que brilles aún más!

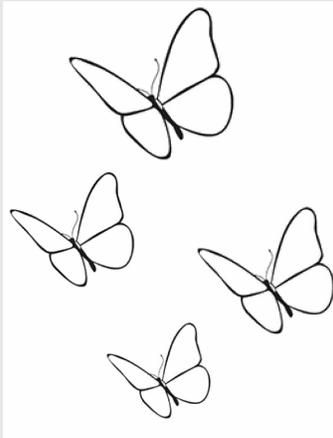
Si disfrutaste la lectura de este libro y lo encuentras provechoso para tu desarrollo espiritual, pon en práctica algunas de las ideas asistiendo a uno de nuestros talleres.

Ya seas un individuo, una escuela, una empresa o una organización de beneficencia, tenemos un taller diseñado para ti.

Ingresa en www.thelightnetwork.com/events/thelightexperience para más información acerca de La Experiencia de la Luz y para manifestar tu interés.

Namaste

*Ve la Luz,
siente la Luz,
sé la Luz.*



ELOGIOS A EL LIBRO DE LA SABIDURÍA

Mi vida está dedicada a lo que motiva, educa, inspira y enaltece a la humanidad. El libro de la sabiduría hace precisamente eso, le da a las personas la fuerza para encontrar su grandeza y sirve para hacer que este mundo sea un lugar más brillante para todos nosotros.

–Jack Canfield, creador de la serie *Caldo de pollo para el alma*, uno de los protagonistas de *El secreto* y autor del *bestseller The Success Principles* (Principios del éxito)

El libro de la sabiduría es un cofre del tesoro lleno de conocimiento y ofrece a sus lectores una guía tanto física como espiritual.

Con toda certeza ayudará tanto a hombres como a mujeres a alcanzar un mayor entendimiento acerca de la relación fundamental, el entendimiento de quiénes somos y de cómo podemos llegar a brillar; ¡y yo estoy con todo eso!

–Dr. John Gray, autor de la serie de libros de éxito internacional *Mars Venus*

El libro de la sabiduría ha sido creado por la generosidad de sus autores y se ofrece al servicio de la humanidad. ¡Qué refrescante! Cada capítulo es una invitación y una oportunidad para romper con el condicionamiento del pasado y transformar tu vida de ordinaria en extraordinaria. Ustedes, hermanos y hermanas, están destinados a vivir en esa posibilidad.

–Lisa Nichols, una de las protagonistas de *El secreto* y autora del *bestseller* internacional *No Matter What!* (¡No importa qué!)

El libro de la sabiduría es una brillante reflexión de los cinco principios que guardo en mi corazón. Está escrito con una integridad que da fuerzas al lector para encontrar un lugar en el amor y la verdad. Se ofrece sin ninguna agenda y comunica un mensaje de esperanza y transformación. Los autores han dado lo mejor de cada uno y te invitan a la quietud, a escuchar, a saber diferenciar y ser guiado por la sabiduría innata, lo cual es nuestro derecho de nacimiento.

–Don Miguel Ruiz, autor de los *bestsellers* *Los cuatro acuerdos* y *El quinto acuerdo*

La práctica de trabajar con la Luz ha sido algo central en mi trabajo de trascendencia del alma durante los últimos cuarenta años.

Yo lo califico como vivir en el santo pensamiento de Dios, y su presencia es una fuente de transformación y bondad. Cuando usas la Luz es mejor permanecer neutral y sin ataduras. Sin presiones.

Sin forcejear. Solo deja que tu Luz brille y aquellos que la vean conocerán su verdad. Estoy encantado de ver el excelente libro de Keidi Keating como una forma de difundir la Luz y compartir este conocimiento disponible para todos nosotros para utilizarse como el mayor bien en todo propósito. Varios autores comparten abiertamente su forma de divulgar su Luz y su mensaje de enaltecimiento.

En estos tiempos desafiantes en que vivimos, El libro de la sabiduría de Keidi está a nuestra disposición como un faro y una fuente de esperanza, bienestar y fuerza.

–John-Roger, D.S.S., fundador y consejero espiritual del Movimiento de la Conciencia Espiritual Interior (*Movement of Spiritual Inner Awareness, MSIA*)

Imagina un libro donde estén algunos de los sanadores, los psíquicos y los maestros más poderosos del mundo, todos ellos compartiendo sus secretos en un solo lugar: ¿Imposible? ¡Y sin embargo aquí está! El libro de la sabiduría es un viaje mágico hacia la iluminación.

–Jacky Newcomb, autora del *bestseller An Angel Saved My Life* (un ángel salvó mi vida)

Leer El libro de la sabiduría es una experiencia transformadora que resulta en un mayor júbilo y más amor, libertad, paz interior y una innegable sensación de dicha.

–Steve G. Jones, hipnoterapeuta clínico

El Libro de la sabiduría es un mágico viaje a través de la vida de algunas personas que han alcanzado otras realidades. Te ayudará a dar los pasos para descubrir el verdadero valor de la creación y de ti mismo. Como autor internacional, lo recomiendo encarecidamente; una obra maestra que debería leer todo el mundo.

–Joseph Alexander, autor de *bestsellers* internacionales como

My Life with Spirit (Mi vida con el espíritu),

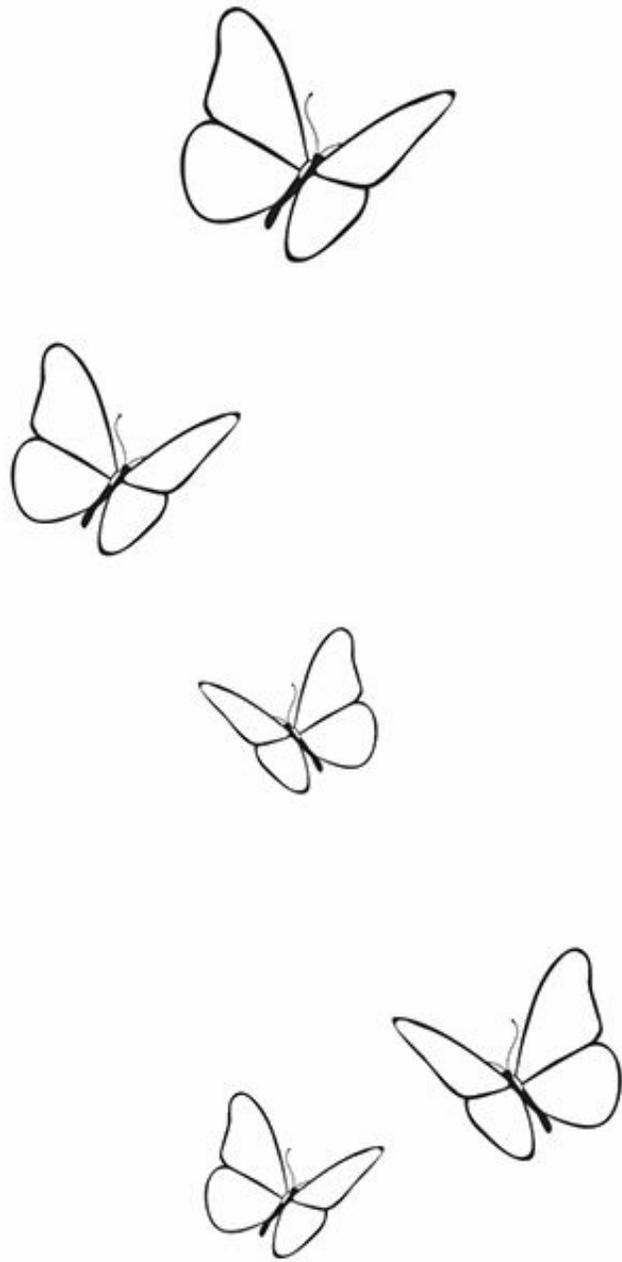
Talking with Spirit (Hablando con el espíritu),

My Life Between Two Worlds (Mi vida entre dos mundos) y *The Life of the Great Masters* (La vida de los grandes maestros).

El libro de la sabiduría encenderá tu chispa y podrás utilizarlo como guía para ayudar a que tus sueños se conviertan en realidad: un tema muy cercano a mi corazón.

Nunca ha sido tan importante brillar, y según alcancemos todo nuestro potencial, será una gran noticia para nosotros y para el mundo.

–Marcia Wieder, fundadora y presidenta de Dream University (Universidad de Sueño)



Acerca de la autora

KEIDI KEATING experimentó un repentino despertar espiritual a la edad de treinta años después de una serie de sesiones curativas transformadoras. La cadena de acontecimientos místicos que siguieron alimentó su anhelo por aprender acerca del Alma y continuar su viaje espiritual.

Como resultado, su intuición y júbilo crecieron más y más. Esto le llevó a la recopilación y el lanzamiento de *El libro de la sabiduría*, con el objetivo de recaudar dinero para siete organizaciones de beneficencia.

Keidi ahora edita, escribe y publica libros y otros productos que dan fuerza a las personas para volver a despertar su Luz Interior. Continúa escribiendo más libros de Luz y está disponible para dar charlas.

Para más información visita www.keidikeating.com

Título original: *The light*
Traducción: Jesús Damas López

Diseño de portada: Liz Batta
Imagen de portada: © Shutterstock

© 2013, Keidi Keating
Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho de reproducción total o parcial, en cualquier formato. Edición publicada en español mediante acuerdo con Susan Schulman A Literary Agency, Nueva York, Estados Unidos, a través de ACER.

Derechos mundiales exclusivos en español

© 2014, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial DIANA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570, México, D.F.
www.editorialplaneta.com.mx

Primera edición: agosto de 2014
ISBN: 978-607-07-2305-6

Primera edición en formato epub: noviembre de 2014
ISBN: 978-607-07-2500-5

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Libro convertido a epub por:
TILDE TIPOGRÁFICA

Índice

Para todo aquel que quiere ver la Luz, sentir la Luz, ser la Luz divulgar la Luz, este libro es para ti. Nuestra intención es exaltarla belleza del mundo trabajando todos juntos como Una Luz.	7
Hay una Luz que brilla más que todas las cosas en la Tierra, más que todos nosotros, más allá del cielo, más allá del más alto de los cielos. Es la Luz que brilla en nuestro corazón.	8
Luz	9
Viendo la Luz	11
POR KEIDI KEATING	11
Sección 1 PREPARACIÓN	19
El hogar: nuestro santuario de Luz	22
POR KEN LAUHER	22
El cuerpo: nuestro templo de Luz	33
POR TARAN CAMERON MACDONALD-PARKER	33
Nutrición espiritual	52
POR EL DOCTOR HABIB SADEGHI	52
Curar el pasado	67
POR RICHARD WATERBORN	67
Expresa gratitud	81
POR VISHEN LAKHIANI	81
Sección 2 PRÁCTICAS	92
El poder de la meditación	95
POR DEIRDRE HADE	95
Fluir con el Río de Luz	112
POR MIKE ROBINSON	112
La felicidad: nuestra verdadera forma de ser	125
POR MARCI SHIMOFF	125
Ponte en contacto con tu verdadero Yo	138

POR TERRY TILLMAN	138
La experiencia de seguir al corazón	157
POR JANET ATTWOOD	157
El Artista Divino	167
POR LAUREN SEBASTIAN	167
Paz a través de la cocreación	184
POR BARBARA MARX HUBBARD	184
Una economía iluminada	198
POR JOHN PERKINS	198
Sección 3ExperimentaEL MUNDO SUTIL	212
La Paradoja del perdón	215
POR JULIE CHIMES	215
Karma y destino	232
POR JOHN-ROGER	232
Conecta con tus ángeles	244
POR MOLLY ANN FAIRLEY	244
Manifestación de milagros	272
POR LA DOCTORA SUE MORTER	272
Los colores del Amor	286
POR DON MIGUEL RUIZ	286
Entendiendo la Luz	302
POR MICHAEL HAYES	302
Luz cuántica	316
POR WILLIAM ARNTZ	316
Conversaciones con la Luz	330
POR NEALE DONALD WALSCH	330
La experiencia suprema	342
Poema de la Luz	345
POR KEIDI KEATING	345

El viajero permaneció en el corazón de la cueva luminosa y contempló su reflejo en las aguas cristalinas. Y rió.	346
Agradecimientos	347
Una nota al lector	348
Página de Recursos en Estados Unidos (en inglés)	349
Acerca de las Obras de Caridad	350
¡Ayúdanos a Difundir la Luz!	354
Próximamente en la serie de libros de la Luz...	355
Acerca de la autora	364
Créditos	365