

Annie Marquier

El Maestro del Corazón



Luciérnaga

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

Primera parte. Antes y ahora

1. Una metáfora
2. ¿El corazón o la cabeza?
3. Los primeros circuitos de la conciencia
4. La ilusión de la separación
5. Rehabilitación del ego y de la mente
6. Las estructuras disipativas

Segunda parte. Ahora y después

7. Tras la pista del Maestro interior
8. Un nuevo circuito de la conciencia
9. El estado caótico y sus consecuencias
10. El camino del Maestro – El estado de coherencia
11. La doble naturaleza de las emociones
12. ¿Quién soy yo? – La zona gris
13. Los caminos de la conciencia
14. Corazón, conciencia y campo de energía cuántica

Tercera parte. Del caos a la coherencia de la separación a la unidad

15. El punto cero – El momento del gran paso adelante
16. Introducción a la práctica – La gracia
17. Quitar las hierbas del jardín
18. Cultivar las flores – El camino del corazón en la práctica
19. La meditación del Corazón
20. Por un mundo nuevo

Anexo I

Anexo II

Bibliografía

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

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

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

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



Explora

Descubre

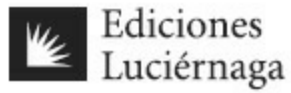
Comparte

SINOPSIS

La humanidad se encuentra en los albores de una gran revolución de la inteligencia y del conocimiento. Este libro forma parte de ella. Apoyándose al mismo tiempo en los últimos descubrimientos de física cuántica y de neurología, en las enseñanzas de la antigua sabiduría y en los conocimientos de vanguardia de la psicología moderna presenta una descripción clara, concreta y fascinante del proceso de cambio de conciencia que está en el origen de dicha revolución. Es ésta una obra de síntesis que no sólo presenta claros medios de comprensión, sino también herramientas concretas para integrar en lo cotidiano la revolución de la conciencia, eminentemente beneficiosa.

Annie Marquier

El Maestro del Corazón



Al Corazón de nuestra madre Tierra...

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar deseo expresar mi agradecimiento a todas las personas a las que, a lo largo de todos estos años de enseñanza, he tenido el privilegio de acompañar en su búsqueda interior. Y en especial a los que, durante los talleres, me han ayudado en esa tarea (asistentes, guías y monitores) por su amor, su servicio generoso y, en definitiva, por la inmensa calidad de su presencia. Todos ellos me han permitido comprobar año tras año que el ser humano porta en sí, en su corazón, una riqueza extraordinaria.

También quiero expresar mi profunda gratitud a Julie Nantel, mi fiel colaboradora, por su excepcional apoyo en mi trabajo de enseñanza a lo largo de los últimos veinte años y en especial durante la redacción de esta obra.

Muchísimas gracias también a Agnès Revenu por su disponibilidad y por la preciosa ayuda que me ha prestado realizando la revisión final del manuscrito, que ha embellecido con dulces pinceladas de color. Gracias a Patrick Lapierre por sus sugerencias, y a François Bruley por su especial ayuda en la revisión del texto. Gracias a Judith Abadías por su contribución a la lectura final y por nuestra preciosa amistad. Gracias también a Thierry Pasquier y a todos los que han intervenido de un modo u otro aportándome apoyo y estímulo.

Mis más efusivas gracias, en especial, a Louise Racette, amiga del alma, por el apoyo que ha significado su presencia, de enorme calidad humana, y por los cuidados energéticos que me ha prodigado a lo largo del viaje interior que la creación de esta obra ha supuesto para mí.

Y gracias también a mi hija Véronique. No sólo por su apoyo técnico en la maquetación y la portada sino también por su creatividad, por su energía y, en una palabra, por la calidad de su ser.

Prólogo

Tenía sólo cinco años. Recuerdo una mañana, al amanecer, en la que mis padres, mi hermano, mi hermana y yo estábamos apretujados tras la puerta de madera del jardín. Por la calle pasaban rápidamente carros de combate y otros vehículos militares, como en desbandada. Debíamos marcharnos lo antes posible porque el pueblo iba a ser bombardeado, pero teníamos que cruzar la calle por donde los carros blindados y los camiones militares circulaban a tumba abierta. De vez en cuando mi padre entreabría la puerta para ver si una pequeña tregua nos permitía pasar sin arriesgarnos a convertirnos en blanco de los tiros enemigos. Fui entonces testigo del amor y coraje de mi padre, que quería salvarnos, de su fuerza y de su serenidad ante la adversidad...

Más tarde, unos meses después de haber terminado la guerra, y de nuevo en nuestro pequeño pueblo, yo iba a clase de piano. El jardinero de mi profesor era un prisionero alemán que, al parecer, cumplía así su condena. Era un hombre muy amable. No hablábamos, pero con frecuencia me regalaba un ramillete de flores cuando me veía salir camino de mi casa. Yo pensaba que seguramente también él tenía una familia, tal vez una hija como yo. Pero estaba allí, lejos de los suyos. ¿Por qué?

Entonces sentí en mi corazón de niña que, a pesar de la violencia y de los horrores que habíamos vivido, estábamos todos unidos por un mismo corazón y que tal vez algún día estaríamos unidos por algo mucho más fuerte que lo que nos había separado...



Introducción

El deseo de paz, felicidad y armonía en las relaciones está profundamente anclado en el ser humano. ¿Es posible alcanzar un bienestar tan deseado en nuestra vida personal y a nivel planetario? ¿Es factible un mundo nuevo en el que exista unidad y comprensión? Posibilidades hay, desde luego..., porque en el seno de la humanidad está emergiendo un profundo cambio de conciencia. Cualquiera que sea el punto de vista —científico, material, social, económico, cultural, psicológico o espiritual, incluso personal— desde el que se observe la transformación acelerada del mundo contemporáneo resulta evidente que en la condición humana se está produciendo un cambio importante. Todas las observaciones coinciden. Ahora bien, ¿en qué sentido irá el cambio?

Podremos facilitar esa gran transformación y, además, orientarla de modo consciente, si sabemos reconocer su origen y comprender su significado profundo. Porque el cambio es de tal índole que no depende de las condiciones externas —al menos no esencialmente— sino del nivel de conciencia en el que nos encontremos los seres humanos, tanto individual como colectivamente. De hecho, es su expresión directa. Si la transformación se realiza de modo adecuado, nos aportará más paz, libertad, abundancia y felicidad de la que hasta ahora hayamos podido conocer. El secreto de un cambio tan decisivo está dentro de cada uno de nosotros, y también en nuestro interior se encuentra la fuerza y la energía necesarias para concretarlo en el mundo actual.

Tal vez durante mucho tiempo hemos creído que la búsqueda interior era patrimonio exclusivo de ciertos individuos interesados en una especie de «gimnasia del alma». Y que, así como algunos dedicaban su tiempo libre a jugar al golf, a patinar o a hacer punto, otros disfrutaban con la experiencia interior, con la trascendencia. Un pasatiempo como otro cualquiera... Pero hoy en día las cosas están tomando un cariz muy diferente.

En efecto, la situación es urgente. No podemos permitirnos el lujo de vivir de cualquier manera. Los poderes tecnológicos, psicológicos y psíquicos de la humanidad se han desarrollado de tal modo que sólo podemos afrontarlos desde una conciencia superior a la que hemos tenido hasta ahora. Para hacer frente a los desafíos de nuestro tiempo debemos **desarrollar, personal y colectivamente, otro tipo de inteligencia** — más rápida, más segura, más creativa— y aprender a funcionar de modo más eficaz.

Por eso, el cambio de conciencia ya no puede ser abordado en el marco restringido de un camino estrictamente «espiritual», como hacíamos en el pasado. Se trata de un proceso natural a través del cual va a tener que pasar la raza humana si quiere sobrevivir.

El momento ha llegado. Son ya muchas las personas que, de un modo u otro, se interesan por los procesos de la conciencia. Su número crece sin cesar en todo el mundo. Cada vez son más las que sienten de forma intuitiva que, para hacer frente a los cambios acelerados y fundamentales del mundo contemporáneo es preciso funcionar de otra manera y encontrar otras respuestas al gran misterio de la vida.

❖ **Tiempos de síntesis**

La humanidad ha alcanzado tal grado de desarrollo mental que en la actualidad disponemos de una cantidad ingente de información. La profusión increíble de libros y publicaciones varias y los diversos medios de comunicación permiten acceder hoy en día con mucha facilidad tanto a los últimos descubrimientos científicos como a la extraordinaria variedad de enfoques filosóficos y psicológicos concernientes al ser humano, y a la inmensa riqueza de las enseñanzas espirituales de todos los tiempos.

Hasta fecha reciente, la ciencia, la psicología y la espiritualidad eran campos relativamente delimitados, compartimentados, separados. Pocas personas tenían una perspectiva de la conciencia humana lo suficientemente amplia como para abarcar los tres aspectos. Pero los tiempos cambian. Nos encontramos ahora en el umbral de una gran revolución de la inteligencia y del conocimiento, que comienza a producirse gracias a **la integración de los datos de la ciencia, la psicología y la espiritualidad**. Veremos que no existe incompatibilidad entre los tres campos, como hasta ahora hubiéramos podido pensar. Todo lo contrario.

Con ese espíritu de síntesis, y para colaborar humildemente al crecimiento de la nueva corriente, he redactado este libro. Dejaré en él constancia de lo que he podido observar no sólo en mi búsqueda espiritual personal, sino también en el camino interior de las muchas personas a las que, a lo largo de más de treinta años, he acompañado como profesional. Añadiré el rigor que me ha dado el estudio de las matemáticas y el respeto que siento por el modo de proceder científico. Me apoyaré en los fascinantes descubrimientos de la ciencia que han tenido lugar a comienzos del actual siglo XXI que, iluminando con nueva luz los fenómenos de la conciencia, nos ofrecen medios para transformar radicalmente nuestras vidas y nos facilitan el florecimiento de un potencial de creación casi ilimitado.

Soplan vientos nuevos, y muy fuertes. Un gran número de seres lo siente así en su corazón. La humanidad está preparada para dar un salto adelante en la expresión de la conciencia, un «salto cuántico». Muchos de nosotros sentimos el intenso deseo de una vida nueva. Estamos preparados para descubrir y llevar a la práctica un modo distinto de organizar nuestra vida, nuestras relaciones, nuestro trabajo y nuestro tiempo libre, en pocas palabras, para vivir con mayor plenitud. Queremos que nuestra vida tenga un sentido más profundo, más satisfactorio; queremos vivir en paz y libertad, tanto personal como colectivamente.

Y esa gran transformación puede hacerse aquí y ahora. Porque, a diferencia de lo que ha ocurrido hasta el presente respecto al desarrollo del ser humano —que ha sido lento y gradual a lo largo de millones de años—, la nueva dinámica que nos espera, radicalmente distinta a la del pasado, se dispone a aparecer espontánea y rápidamente. Todo está preparado. Y el gran secreto del pasaje no es en modo alguno misterioso, como veremos. Ha estado siempre ahí, muy próximo, al alcance de la mano. Lo que ocurre es que ahora ha llegado el momento de que sea revelado plenamente. Sólo eso.

Para aprovechar las extraordinarias posibilidades que se nos ofrecen en la actualidad y poder realizar esa transición excepcional de buen grado y con gozo, le invito, lector, al gran viaje que nos va a llevar al seno de la conciencia humana y su misterio. Descubriremos una realidad muy distinta, una realidad en la que se basa ***el verdadero secreto de una vida nueva por completo***. Descubriremos también el origen de otro nivel de conciencia, expresión pura de las más altas cualidades del espíritu y del corazón. Entonces podremos hacer de nuestra vida una maravillosa sinfonía, serena, libre, plena de armonía y de creatividad incesante, que irradie luz y contribuya a crear un mundo que nos sintamos orgullosos de dejar a nuestros hijos. Para encontrar de nuevo el sentido profundo de la existencia, para recobrar la magia de la vida.

Le invito a un encuentro lleno de gozo y encanto con la Presencia silenciosa del Maestro que reside en el Corazón...





PRIMERA PARTE

Antes y ahora

Si las puertas de la percepción estuvieran libres de obstáculos, el
hombre vería las cosas tal como son:
infinitas...

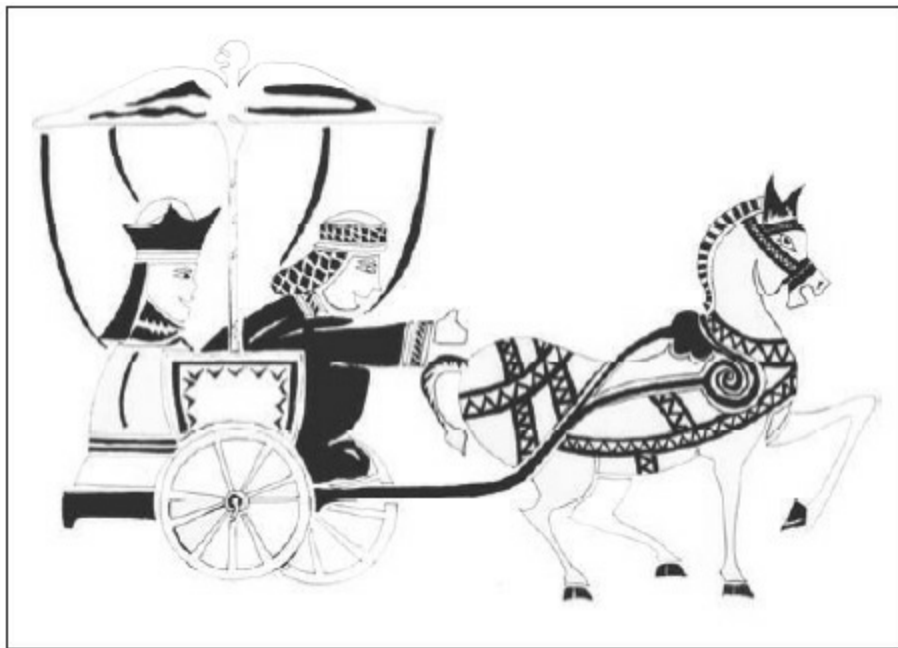
William Blake

Capítulo 1

UNA METÁFORA

Para comprender la dinámica interior del ser humano, empezaremos por utilizar una analogía muy sencilla, bien conocida por las tradiciones de la antigua sabiduría y de la que ya me he servido en mis obras anteriores. La recordaremos aquí brevemente para iluminar el tema que trataremos a continuación.

Dicha analogía compara al ser humano con un conjunto formado por un carruaje, un caballo que tira de él, un cochero que dirige el caballo y el amo y señor, sentado en el carruaje, detrás del cochero.



- El carruaje representa el cuerpo físico.
- El caballo, las emociones.
- El cochero, la mente.
- El señor, la esencia de lo que somos verdaderamente (cualquiera que sea el nombre que se le dé: conciencia superior, alma, Ser superior, Maestro interior, Guía, etc.).
- El conjunto físico, emocional y mental constituye lo que a menudo llamamos «personalidad» o «ego». En esta obra utilizaremos los dos términos indistintamente.

◆ **El cuerpo físico**, el carruaje

Según esa analogía, el estado en que se encuentre el cuerpo físico —el carruaje— no sólo depende del mantenimiento que le procure un cochero inteligente, sino también de la forma en que sea llevado por el caballo. Así pues, dado que el estado del cuerpo físico se puede observar y evaluar con facilidad, nos dará preciosas indicaciones respecto al grado de dominio del cochero sobre el conjunto formado por el caballo y el carruaje.

◆ **Las emociones**, el caballo

En la palabra emoción está «moción», o sea, movimiento. Las emociones son las que inician el movimiento, y lo hacen a través del fenómeno del deseo. Si bien es cierto que hay diversos tipos de deseo (aquí distinguiremos dos grandes categorías) no es menos cierto que la palabra «emoción» conlleva en su esencia un **vasto depósito de energía** accesible a todo el ser. Por eso, en esta analogía, el caballo representa las emociones: es él el que posee la energía necesaria para tirar del carruaje. Así pues, es un elemento básico en la realización del viaje.

¿Cómo se utilizan las emociones? Ésa es una pregunta importante, fundamental. A lo largo del libro iremos descubriendo, entre otras cosas, el arte de utilizar el inmenso depósito emocional, porque el buen gobierno de las emociones requiere gran maestría...

◆ **La mente**, el cochero

La mente es la sede de los procesos del pensamiento. Podemos distinguir en ella dos aspectos del ser humano, ambos muy complejos. Gracias al desarrollo de su inteligencia, las funciones del cochero son, en principio, las siguientes:

- 1) transmitir a su amo y señor las informaciones procedentes del exterior,
- 2) entender sus directrices en respuesta a las informaciones recibidas,
- 3) ser capaz de dominar el caballo y llevarlo en la dirección que el amo le haya indicado en su respuesta, y
- 4) cuidar con eficacia del carruaje.

Así pues, resulta fácil comprender hasta qué punto es importante el papel de la mente, no sólo porque es el vínculo entre el Ser superior y el ego sino porque, además, a través de ella el ego expresa en el mundo la voluntad del señor, el Maestro interior. Subrayemos que esta analogía pone de relieve un elemento importante relativo a las emociones, y es que el comportamiento del caballo depende sobre todo del modo en que sea dirigido por el cochero. Eso significa que los diversos estados emocionales dependen en gran parte de los pensamientos y no de lo que ocurre en el exterior, como acostumbramos a creer.

◆ **La esencia del ser**, el alma, el señor

La filosofía materialista no acepta la esencia del ser humano, niega que exista. Pero todas las tradiciones y la propia experiencia de la vida nos recuerdan que, aunque es evidente que *tenemos* cuerpo físico, emociones y pensamientos, también es evidente que *somos* algo muy distinto. Los nombres que se atribuyen a esa parte esencial del ser son tan diversos como las culturas. La nuestra, la judeocristiana, la denomina «alma». A lo largo del libro utilizaremos a veces esa palabra, que nos resulta familiar, pero no en el sentido religioso (que en su grado más elevado lo incluye), sino en el de «esencia», como cuando se habla del «alma de las cosas». Otras veces utilizaremos el término «Ser», que es lo que somos en realidad.

En ese modelo se considera que el «Ser» o el alma, que iremos descubriendo poco a poco con mayor precisión, es el aspecto del ser humano portador de las más elevadas cualidades del corazón y del espíritu que puedan concebirse. Y aunque el concepto resulte ahora un tanto vago, veremos más adelante que el contacto consciente con la verdadera fuente de ese potencial puede llegar a convertirse en algo muy concreto.

A lo largo de esta obra podremos constatar que los recientes descubrimientos de la ciencia están empezando a revelar la posibilidad de que exista esa parte del ser humano —sutil, ¡pero cuán activa y potente!—, así como la pertinencia del modelo que hemos tomado como punto de partida.

Al igual que en todo proceso de investigación científica, hemos decidido adoptar dicho modelo no como verdad absoluta, sino como un instrumento que puede ayudarnos a aprehender la realidad misteriosa de la vida y de las relaciones humanas. Después, mediante ampliaciones sucesivas, nos permitirá adquirir poco a poco un control mayor de nuestro destino.¹

❖ El funcionamiento ideal

Según dicho modelo, el funcionamiento ideal del ser humano sería el siguiente: el señor (el Ser), portador del conocimiento y de la sabiduría, transmitiría sus directrices al cochero (la mente) en forma de ideas que él/ella, despierta y abierta, transformaría en pensamientos inspirados, necesarios para la ejecución perfecta de la voluntad del dueño del vehículo. La voluntad del cochero y la del dueño serían una sola y única voluntad. El contacto entre ambos sería tan directo y enriquecedor que permitiría al cochero actuar con la inteligencia y competencia necesarias para tener un dominio perfecto del caballo (las emociones). Además, dirigiría con armonía y eficacia el conjunto formado por el carruaje y el caballo (el ego), conduciéndolo por el camino designado por el señor —que es el único que lo conoce— sin extraviarse por sendas peligrosas o callejones sin salida. El caballo, perfectamente dominado, actuaría con toda su fuerza (potencial emocional disponible por completo) y tiraría del carruaje con rapidez, armonía y eficacia (máximo potencial creador). Si a esto se añadiera una conducción inteligente, se conseguiría el buen estado del carruaje (buena salud y mucha energía física).

De esta forma, el conjunto formado por los sistemas mental, emocional y físico, es decir, el ego, podría expresar perfectamente en el mundo material la voluntad del alma, nuestra esencia. Y así manifestar de modo concreto las elevadas cualidades del corazón y del espíritu que el dueño del carruaje (el alma) porta en sí: inteligencia superior, sabiduría, compasión, inspiración, etc. Se viviría entonces en un estado de plenitud, creatividad, fortaleza y amor que nada ni nadie podría alterar. Se estaría en condiciones de hacer frente a las dificultades y desafíos de la vida con sabiduría, inteligencia, serenidad y equilibrio. Y por lo que respecta al caballo (el sistema emocional consciente e inconsciente), permanecería abierto y sensible, pero sin dejarse perturbar por otros caballos o carruajes que, mejor o peor dirigidos por sus correspondientes cocheros, circularan por el mismo camino. Perfectamente guiado, podría continuar su ruta *cualquiera que fuera el comportamiento de los demás y cualesquiera que fueran las circunstancias externas*. Sin la barahúnda emocional habitual, nuestras relaciones serían dichosas y enriquecedoras y, como es natural, se convertirían en ocasiones para celebrar el viaje de la vida. Podríamos disponer de toda nuestra energía para crear e irradiar plenamente nuestra luz en el mundo. Sería muy agradable poder alcanzar ese ideal...

❖ El funcionamiento actual

Es evidente que aún no hemos adquirido ese dominio. Hasta ahora, el conjunto formado por el carruaje y el caballo ha sido dirigido a lo largo del camino de la evolución por un cochero relativamente aislado del señor, pues apenas había desarrollado la capacidad de entrar en contacto con él. Y, claro, la forma de actuar de un cochero que no tiene conexión con el dueño del carruaje es forzosamente limitada, muy limitada, porque el único sistema de conocimiento que tiene a su disposición es automático y muy rudimentario. Sin la sabiduría y el discernimiento del Maestro interior no es capaz de llevar a cabo sus funciones de manera eficaz, armoniosa y creativa, ni de controlar correctamente el caballo, que más bien le domina a él casi siempre. El caos y las dificultades cotidianas que vivimos en la época actual, tanto a nivel personal como planetario, proceden del mencionado funcionamiento limitado.

Las interacciones que se dan entre los distintos aspectos del ser humano son en verdad muy complejas. No obstante, si aplicamos a los fenómenos de la conciencia los últimos descubrimientos científicos, podremos ver con nueva luz —al margen de cualquier sistema de creencias— los mecanismos de la psique, y así podremos dominar nuestra dinámica interna y hacerla fructificar incluso en la vida cotidiana.

Llegar a dominar nuestra dinámica interna en los albores del siglo XXI es más que una simple esperanza, es una posibilidad real. Los conocimientos están a nuestro alcance y los medios también. Ha llegado el momento de restituir al dueño del carruaje, nuestra esencia, el pleno poder que le corresponde. El cambio de dirección no es un simple

concepto filosófico. Si conseguimos integrarlo de verdad en el día a día, nos lanzará a una gran revolución de la conciencia que permitirá crear un mundo nuevo, para nosotros y para la humanidad.

A descubrir los secretos de esa gran revolución es precisamente a lo que invita esta obra.

Capítulo 2

¿EL CORAZÓN O LA CABEZA?

Sin la emoción, la oscuridad no puede ser transformada en luz, ni la apatía en movimiento

Carl Jung

En el curso del proceso evolutivo, el ser humano tiene que pasar por distintas etapas. Para progresar realmente tiene que poder reconocerlas y saber en qué punto se encuentra en cada una de ellas. Si queremos cultivar tulipanes en el jardín, tendremos que cuidar la planta de distinta manera según la etapa en que se encuentre; cuando está en forma de bulbo no la cuidamos igual que cuando se encuentra en plena floración o cuando se prepara para hibernar. Lo mismo puede decirse respecto al proceso de crecimiento de la conciencia en el ser humano. Si queremos facilitar nuestra evolución, tendremos que saber ante todo en qué punto nos encontramos. Ya no estamos en los tiempos de las cavernas, en la fase primaria del desarrollo humano; tampoco somos dioses, todavía no... Si reconocemos en qué fase estamos, podremos optimizar nuestro crecimiento y actualizar con eficacia el potencial de felicidad, de creación y de libertad que poseemos.

Además, comprenderemos mejor el proceso evolutivo del ser humano si tenemos en cuenta que ni los conocimientos ni la maestría se adquieren de modo lineal. Desde hace miles de años, y a partir de todas y cada una de las experiencias de la vida, el ser humano avanza sistemáticamente hacia una conciencia cada vez más amplia, pero a través de *aproximaciones sucesivas*: golpe de timón a la izquierda, golpe de timón a la derecha..., para situarse luego en el camino de en medio. Cuanto menos evolucionado está un ser, mayores son los bandazos que da a izquierda y derecha, y mayor es su sufrimiento; cuanto más evolucionado está, menos se aleja del camino del centro, el de la felicidad y el bienestar.

Según el modelo presentado en el capítulo anterior, y como primera etapa, debemos reconocer que el ser humano actual necesita una mente lúcida para adquirir un mayor dominio emocional, lo que le abrirá posteriormente las puertas a otras posibilidades de florecimiento más interesantes aún.

Para alcanzar un objetivo, en primer lugar tenemos que saber de dónde partimos. ¿Cuál es pues nuestra situación actual? ¿Cómo «funcionamos»? ¿Cuáles son nuestras costumbres? ¿Hasta qué punto somos capaces de controlar nuestros pensamientos y emociones?

❖ ¿La cabeza o el corazón?

Con frecuencia se opone la razón al sentimiento, es decir, lo que pasa por la cabeza frente a lo que pasa por el corazón. En algunas ocasiones nos sentimos perplejos ante dos voces que nos hablan interiormente con fuerza y claridad pero de forma contradictoria. ¿Cuántas veces nos hemos preguntado si debíamos escuchar lo que nos decía la cabeza o lo que nos gritaba el corazón?... Sin una referencia segura, cada uno ha hecho lo que ha podido sin saber con exactitud a cuál tenía que seguir. Algunas veces hemos hecho caso de nuestros sentimientos, de lo que nos decía el corazón, y hemos acertado: todo ha resultado maravilloso y nos hemos sentido realizados. Otras, en cambio, una decisión análoga nos ha traído muchas decepciones. Lo mismo puede decirse respecto a la cabeza. En ciertas ocasiones la sensatez de la razón nos ha evitado muchos sinsabores; pero en otras, seguir los dictados de la lógica sin tener en cuenta lo que nos decía el corazón nos ha llevado a actuar de modo inadecuado.

Por otra parte, durante mucho tiempo se ha asociado el corazón con las emociones (luego veremos por qué); en cambio, rara vez se asocia el corazón con la inteligencia. Parece como si la inteligencia estuviera reservada a la cabeza; y respecto a lo que ocurre en el corazón, en el vientre, en el cuerpo, en una palabra, en el campo confuso y complejo de los sentimientos, nos las arreglamos como podemos. Cuando hablamos de nuestras emociones, ponemos la mano en el corazón o en el vientre (¡vaya, qué curioso!..., observemos de paso que hay dos lugares...), pero desde luego no en la cabeza. En cambio, cuando nos concentramos para pensar, nos tomamos la cabeza entre las manos. Mediante esos gestos, habituales e intuitivos, mostramos que las emociones parecen tener origen en un lugar distinto al del pensamiento; al menos eso es lo que creemos de forma instintiva. Sin embargo, como veremos más adelante, la cosa no es tan sencilla.

Entonces ¿qué hacemos? ¿La cabeza o el corazón? Quisiéramos gobernar nuestra existencia de modo inteligente y sensato, tomar decisiones acertadas, reaccionar de manera adecuada y lúcida frente a lo que la vida nos presenta y, al mismo tiempo, disfrutar plenamente del privilegio de sentirla y experimentarla. Pero ¿dónde encontrar un manual de instrucciones que nos indique cómo manejar una estructura tan compleja como la nuestra? ¿Dónde hallar al menos unos parapetos que nos eviten salir del camino que conduce al pleno florecimiento interior?

Para aclarar un poco ese galimatías, tendremos pues que definir con precisión lo que ocurre en la cabeza —y que puede *proceder de partes muy distintas de la mente*— y lo que ocurre en el corazón —que puede ser *algo muy distinto de unas simples emociones*—. Tanto en la cabeza como en el corazón existen mecanismos fascinantes, algunos de los cuales sustentan nuestro bienestar y nos permiten realizarnos con plenitud; otros, en cambio, lo limitan... por ahora.

Dado que el ser humano es tan complejo, resultará interesante observar cómo ha evolucionado la conciencia colectiva en el pasado siglo. Además, así podremos comprender mejor la etapa que debemos atravesar en los momentos actuales.

❖ **Primera etapa: Reinado absoluto de la mente racional**

En primer lugar señalemos que, en la sociedad del siglo pasado, el campo emocional fue más bien ignorado. No se hablaba abiertamente de las emociones; incluso se daba por supuesto que la «gente bien» no las tenía, o que las dominaba —no se sabe cómo— lo suficiente como para no manifestarlas. Parecía como si el ser humano temiera asomarse a semejante depósito de energía por miedo a encontrar en él cosas extrañas. En realidad, la conciencia colectiva no estaba preparada para examinar de cerca una dinámica tan potente como la del cuerpo emocional y prefería actuar como si no existiera.

Es cierto que a comienzos del siglo XX, con los trabajos de Freud, se inició el estudio de algunos estados emocionales; fue como abrir una puerta ante un aspecto profundo de la naturaleza humana. Pero dichos estudios apuntaban sobre todo a personas enfermas o con determinadas patologías. Poseer un intelecto brillante y no enredarse en la emotividad era entonces la expresión óptima del ser humano. Ese punto de vista contenía una parte de verdad, desde luego, porque es evidente que las emociones deben ser dominadas. Pero su óptica era limitada. No se tenía en cuenta la importante influencia de las emociones en la calidad de vida de las personas sanas y equilibradas, ni menos aún su influencia en lo que está ocurriendo en el mundo moderno.

Y así fue como, con la llegada de la importante corriente del pensamiento materialista a comienzos del siglo XX, se consideró que las actividades de la inteligencia ocurrían en la cabeza.¹

Se llevaron a cabo muchas investigaciones sobre la inteligencia en diversos campos psicológicos y científicos, en medicina, biología, bioquímica, neurología, etc. Realizadas casi siempre desde una óptica estrictamente materialista, consideraban al ser humano como una máquina de la que se podían ir desmontando los mecanismos uno tras otro. Muchas de las grandes compañías, tanto privadas como estatales, ante los problemas de estrés, agotamiento profesional y absentismo de su personal, se interesaron por dichas investigaciones con el fin de aumentar el bienestar de sus empleados o, simplemente, para aumentar su rendimiento y, en consecuencia, maximizar los beneficios.

Aun cuando las investigaciones en cuestión hayan sido realizadas por los mencionados motivos, lo cierto es que han abierto algunas puertas muy interesantes. Se han desarrollado en varias etapas que vamos a considerar aquí porque, de paso, nos mostrarán cómo ha ido evolucionando la conciencia, aunque en un primer momento no se hubiera sabido ver.

❖ **El C.I. como primera medida de la inteligencia**

Del conjunto de las mencionadas investigaciones retendremos sólo el hecho de que se quiso «medir» la inteligencia calculando el cociente intelectual, el C.I. Los tests para evaluarlo medían fundamentalmente la capacidad de la persona para conducirse en la

vida de modo racional. Era el reino de la lógica intelectual y se creía que ella iba a resolverlo todo. Es un aspecto de la inteligencia, desde luego, pero ¿el único?

Según el modelo del capítulo anterior, en realidad dicho test no hacía sino medir la capacidad de una parte de la mente, pues no se consideraba que pudieran existir otros aspectos, o que las emociones pudieran intervenir de un modo u otro. Respecto a estas últimas, el mundo científico de la época las consideraba más bien un estorbo, no presentaban ningún interés y eran una rémora para un enfoque «objetivo». Se animaba a los más «inteligentes» a ignorar el aspecto emocional, ya que éste no jugaba papel alguno en el conocimiento. Y en las costumbres sociales de la época, así como estaba bien visto mostrar un brillante intelecto, así también se consideraba de mal gusto cualquier expresión de emotividad. En el trabajo, en concreto, no había que mostrar el menor atisbo emocional. Se daba por supuesto que la mente racional era lo suficientemente fuerte como para mantener a raya las emociones. Tal vez, pero ¿a qué precio? No se planteaban la pregunta. El intelecto era la instancia suprema.

Pero como el ser humano, incluso en su expresión más perfecta, no es sólo intelecto, ¿adónde iban a parar las emociones? ¿Cómo las hacían desaparecer? Es decir, ¿dónde dejaban el caballo? Cada uno encontraba con mayor o menor habilidad el modo de hacer frente a la situación. Algunos se desquitaban al llegar a casa. Como bien sabemos, las crisis emocionales que se viven en la familia son menos visibles que las que se tienen en el trabajo, y puede uno dejarse llevar, teniendo en cuenta, además, que no son pocas las ocasiones de frustración emocional que surgen también en el círculo familiar. Lo cual crea situaciones muy dolorosas, evidentemente, tanto más cuanto que, en general, no se es consciente de lo que ocurre en realidad. Un escenario clásico podría ser el siguiente: El marido se ha sentido víctima de una injusticia en el trabajo: el jefe no ha reconocido su esfuerzo ni su valía personal. En su interior ha montado en cólera, pero exteriormente ha permanecido impasible, como una esfinge. Al llegar a casa, a la menor ocasión se enfada con su mujer y le dirige palabras violentas que, como es natural, le sientan muy mal; ella entonces descarga su ira sobre los niños privándolos de salir a jugar por una razón baladí. Los niños, furiosos, se vengan en el gato que, fastidiado a su vez, va a hacer sus necesidades en las mullidas zapatillas de papá. Papá tendrá entonces más razones aún para estar enfadado...

Y así, encadenándose de una u otra forma, continúa durante varios días el ciclo de relaciones emocionales no reconocidas, no expresadas, no comunicadas y mal llevadas. En otros casos, si las emociones reprimidas no se descargan en casa, salen de nuevo en cualquier momento apuntando a los compañeros de trabajo, o a los empleados, o al propio jefe: sabotaje del trabajo o decisiones que van en detrimento de su actividad, crítica destructiva, falta de creatividad, olvidos, agresividad, mala voluntad, falta de cooperación, etc. O bien se manifiestan en forma de malestar físico, fatiga, o enfermedades varias. En definitiva, reacciones destructoras conscientes o inconscientes.

El caballo no se deja aplastar fácilmente. Sabe tomarse la revancha en cuanto le damos la espalda. Y eso es lo que nos lleva a hacer o decir cosas inadecuadas o mezquinas. Pero pensamos que tenemos razón y que estamos en nuestro derecho. En realidad no pensamos; reaccionamos emocionalmente sin darnos cuenta. ***El ser racional que creemos ser se transforma, de forma solapada, en un haz de emociones mal conducidas.*** Por eso las relaciones, tanto en casa como en el trabajo, son a veces tan complicadas y la vida tan difícil...

Al dar la supremacía a esa parte de la mente, se despojaba al ser humano de una potente fuente de energía, la de las emociones, y se le desvinculaba de una fuente de inteligencia y de inspiración trascendente mucho más elevada. Es el punto de vista que ha predominado en el siglo pasado. Para salir de las dificultades que ha generado, que hacen que vivir en el mundo contemporáneo resulte cada vez más difícil, habrá que ampliar los límites. Por fortuna, poco a poco, etapa tras etapa, la apertura se está produciendo.

◆ **Más allá del C.I.**

La utilización del criterio del C.I. acabó llevando a una observación inesperada. Y fue que las personas con un C.I. muy alto no siempre eran las más felices, ni mucho menos, ni siquiera eran las de mayor éxito en el trabajo. Se dieron cuenta de que muchas de ellas tenían una vida difícil en muchos aspectos, en particular en el de las relaciones y en la creatividad. En cambio, otras personas menos dotadas en el campo intelectual, se sentían plenamente realizadas y eran una auténtica bendición para los seres de su entorno. Así que era preciso investigar más a fondo.

◆ **Utilidad del predominio temporal de lo racional**

Observemos, no obstante, que el predominio del intelecto racional no ha sido un error. Procede del esfuerzo que ha realizado la conciencia para hacer frente a un conjunto emocional desbocado y en modo alguno aceptado. Porque, a pesar de todo, es preferible tener un cochero, por limitado que sea, que no tener ninguno. La humanidad tenía que dar ese importante paso para avanzar hacia el dominio de las emociones, y es lo que ha generado nuestra cultura, en la que durante algún tiempo ha predominado el aspecto racional intelectual.² Pero todos conocemos las distorsiones y abusos a los que se ha llegado —los sufrimos en la actualidad— porque se ha ido muy lejos y durante mucho tiempo, demasiado, caminando con esa perspectiva. Pero ha llegado el momento de rectificar, de afinar, de ampliar. Golpe de timón a la izquierda, golpe de timón a la derecha...

Tendremos que precisar mucho más lo que entendemos por emociones (es un término que abarca cosas muy distintas) con el fin de que los principios intelectual y emocional, en lugar de combatirse, se unan en armonía para —desde las características

propias de cada uno— servir al alma, de la que deben ser instrumentos flexibles y eficaces.

❖ Segunda etapa: El retorno de las emociones, la mente destronada

◆ Rehabilitación de las emociones

Así que se ha seguido estudiando al ser humano para tener en cuenta otros aspectos, en particular el de las emociones... Es un campo difícil de analizar, desde luego, sujeto como está a todo tipo de interpretaciones y sometido a toda clase de condicionamientos sociales, culturales o morales. Al hablar de las emociones se navega a menudo entre lo vago, lo subjetivo, y cada uno emite su opinión sin llegar a dar prueba de una objetividad satisfactoria para todos.

Lo cierto es que los psicólogos y los trabajadores sociales, frente a los problemas de sus clientes, no podían seguir ignorando la realidad. Y la gente en general necesitaba que se reconocieran las emociones para saber cómo conducirse ante el estrés y las dificultades y frustraciones de la vida cotidiana, en particular a nivel de las relaciones.

Para responder a esa demanda vimos emerger en los años sesenta las primeras terapias de la Nueva Era. Se animaba a todo el mundo a expresar sus emociones, a no reprimirlas más, lo que permitía liberarse de la rigidez social de la época. Fue una primera etapa. Pero pronto resultó evidente que eso creaba otros problemas, y los psicólogos comprendieron que para asegurar un verdadero bienestar era preciso aprender a controlar el gran depósito de energía que son las emociones. Fue la segunda etapa.

Y así fue como comenzó a desarrollarse la psicología holística y transpersonal. Las terapias se fueron afinando cada vez más y floreció toda una corriente de enfoques «alternativos», talleres de crecimiento personal, de sanación emocional, etc., y toda una corriente de pensamiento que expresaba un deseo de apertura hacia otra cosa. Se desarrollaron también de forma más o menos pertinente las filosofías de la llamada Nueva Era, y el tema de las emociones se fue abordando de manera cada vez más directa.

Pero en general se permanecía en un terreno vago e impreciso porque, a pesar de las buenas intenciones, es muy fácil extraviarse en el bosque poco conocido de la realidad emocional. Y así, por ejemplo, algunos enfoques intuitivos han demostrado ser excelentes y han sido de gran ayuda para miles de personas, mientras que otros parecen ser simple ilusión y pérdida de tiempo. Por eso es necesario clarificar las distintas dinámicas emocionales.

Cuando ya se ha reconocido la realidad de las emociones y su impacto, cuando ya uno es capaz de acogerlas sin reprimirlas, el reto que se le presenta es el de saber conducir las emociones con eficacia. **Pero ¿con qué clase de inteligencia hay que conducir las emociones?** ¿Ha de regir la cabeza o el corazón?

◆ «¿Inteligencia emocional?»

Y así fue cómo, después de haber glorificado la inteligencia puramente racional, se empezó a hablar de «inteligencia emocional». A partir de 1985, cada vez más psicólogos, médicos e investigadores empezaron a poner en entredicho que se definiera la inteligencia únicamente a través del cociente intelectual. Reuven Bar-On, psicólogo clínico y profesor de la facultad de medicina de la Universidad de Tel-Aviv, propuso la definición de un nuevo cociente, el cociente emocional (C.E.), y describió la inteligencia emocional, considerada más bien como cualidades relacionales, en los siguientes términos:

*Los individuos de mayor inteligencia emocional son aquellos capaces de reconocer y expresar sus emociones, poseen una visión positiva de sí mismos, pueden concretar en la práctica sus aptitudes potenciales y llevar una vida más bien dichosa; son capaces de comprender de qué modo se sienten los demás y están en condiciones de crear y mantener relaciones interpersonales satisfactorias y responsables sin convertirse en seres dependientes; en general son realistas y optimistas, consiguen resolver bastante bien sus problemas y afrontar el estrés sin perder el control.*³

Después se han escrito numerosos libros sobre el tema, algunos de los cuales han despertado gran interés.⁴

Aunque ese concepto ha hecho emerger muchas cosas, sin embargo todavía se presta a confusión. Convendremos fácilmente en que no es por sentir emociones por lo que somos inteligentes. El miedo es una emoción. ¿Es uno inteligente cuando tiene miedo? No, claro. Tendremos que elaborar una definición más precisa del mecanismo emocional, de **«lo que se siente»** frente a **«lo que se piensa»** y, sobre todo, su origen. Porque analizando el origen de lo que sentimos —que, como veremos, tiene dos aspectos muy distintos— podremos aclarar esa confusión y abrir un campo de conocimiento completamente nuevo.

Si el hecho de tener un C.I. elevado no siempre significa que uno sea inteligente y que vaya a ser feliz, el tener un fuerte potencial emocional tampoco garantiza que uno sea inteligente y que vaya a dirigir su vida con armonía.

Es cierto que el reconocimiento «oficial» del impacto que tienen las emociones representa un gran progreso. Supone que la humanidad empieza a desligarse de la percepción anterior, que quiso deshacerse de las dificultades emocionales negando, sin más, ese aspecto del ser humano. Ahora se reconoce que la mente racional no tiene todas las respuestas, que no es el capitán del navío. Y no ocurre sólo en los «grupos nueva era» que buscan una transformación espiritual, sino que cada vez son más las organizaciones, compañías y empresas, tanto estatales como privadas, que se han dado cuenta de la importancia de tener unas relaciones de calidad. Sin duda, es una brecha importante en el sistema de pensamiento materialista y de tipo yang, «masculino», de nuestra sociedad, y demuestra que se empieza a tener en cuenta un aspecto más yin, más «femenino». Es una verdadera «revolución psico-cultural» que debemos cuidar para llevar a buen término.

❖ La doble naturaleza de las emociones

Para progresar en el dominio que andamos buscando, para poder gestionar con inteligencia el extraordinario potencial de las emociones, debemos reconocer en primer lugar que la palabra en cuestión **engloba dos realidades muy distintas, incluso opuestas**. En efecto, ¿qué tienen en común el odio y el amor incondicional, la avaricia y la generosidad, la indiferencia y la compasión, la desconfianza y la confianza, la ansiedad y la paz interior, la agresividad y la fraternidad, el egoísmo y el don de sí? Porque a todo eso se le llama emoción. En el mejor de los casos, se distingue entre las emociones positivas y las negativas, entre las emociones y los sentimientos. Pero todavía no se comprende con claridad cómo «funcionan» ni, lo más importante, de dónde procede la diferencia.

En efecto, es muy distinta la experiencia que tenemos de la vida al contemplar el esplendor de una puesta de sol en el mar que la que tenemos al encolerizarnos porque una persona en la que habíamos confiado nos ha traicionado. En ambos casos «sentimos» algo, algo nos invade. Las dos sensaciones se designan como *emociones* y se considera que proceden de una misma fuente, mejor o peor definida. Pero no es el caso. En realidad entran en acción dos mecanismos muy distintos. A lo largo de esta obra trataremos precisamente de aclarar el funcionamiento de las emociones, lo cual no sólo nos permitirá dominarlas mejor y acceder a un gran poder y a una enorme libertad, sino que podrá dar origen a una extraordinaria transformación de la conciencia en el seno de la humanidad.

Las religiones en general y la «moral» convencional en particular han expresado esa doble realidad separando las cosas entre el bien y el mal. Fue un intento, aunque más bien primitivo, de reconocer esa dicotomía. Pero ahora necesitamos herramientas más sofisticadas para salir de una dualidad que, si bien ha servido de barandilla a los seres humanos en fase de desarrollo, ya no responde al deseo de comprensión, de inclusión y de autonomía que, quien más, quien menos, experimenta en la actualidad.

Las emociones no son «inteligentes» en sí mismas. Pero se pueden elegir y utilizar con inteligencia. Constituyen un depósito de energía que, si es puro, fuerte y libre y se gestiona bien, le da al ser humano la posibilidad de vivir de una forma maravillosamente adecuada, equilibrada, creativa y llena de amor.

Así que el problema no está en elegir entre la cabeza y las emociones, sino en **elegir entre dos modos de proceder muy distintos, tanto de la mente como de las emociones**. El estudio que proponemos aquí respecto al funcionamiento de la conciencia hará aparecer con claridad ese doble aspecto, y permitirá liberarla de los viejos esquemas generadores de limitaciones y de sufrimiento. Contribuirá también a revelar el potencial extraordinario de riqueza, poder y libertad presente en todo ser humano.

❖ Contribución de la ciencia a los fenómenos de la conciencia

Y mientras tiene lugar ese movimiento que lleva a estudiar la psique desde una perspectiva más amplia, también la ciencia está viviendo en su seno una gran revolución debido a los descubrimientos cada vez más sorprendentes de la física cuántica. Porque, en efecto, ésta ha abierto un campo delicado y difícil de explicar mediante la lógica ordinaria... La ciencia convencional, que se había apoyado sólo en las teorías newtonianas, se ha encontrado en un callejón sin salida. Todo comenzó hace unos años, cuando los investigadores se dieron cuenta de que las experiencias científicas llamadas «objetivas» dependían del estado de ánimo de los experimentadores. Todos los conceptos relativos a la objetividad racional quedaban en entredicho. A medida que se iba desarrollando, la física cuántica ponía cada vez más en tela de juicio el sistema lógico racional. Por ejemplo, que una información pueda aparecer en dos lugares al mismo tiempo es imposible según la lógica habitual, pero una realidad observada en el mundo cuántico, otro mundo, pero del que depende el nuestro...

La mente racional no era suficiente para permitirnos aprehender no ya el mundo de la psique, sino ni siquiera el mundo de la materia.

Del mismo modo que los descubrimientos de física cuántica han hecho dar un salto prodigioso a la ciencia física y a la tecnología, así también, pasar a otros aspectos de la conciencia —más allá del intelecto racional y emocional— permitirá al ser humano acceder a una expansión extraordinaria de su potencial. Y en los actuales tiempos de síntesis es la propia ciencia física la que, al interesarse por los circuitos que recorre la conciencia en el cerebro, llevará a definir un nuevo paradigma de ésta, aun sin habérselo propuesto expresamente. El nuevo paradigma, mucho más completo, permite tener una visión más clara y concreta de la cuestión. ¿De dónde proceden las emociones y los pensamientos? ¿Cómo circulan por la conciencia? ¿Dónde está situada la verdadera inteligencia? ¿Dónde comienza el camino hacia el dominio de las emociones, hacia la libertad y la expresión plena y concreta del potencial superior del ser humano?

Paso a paso nos dirigimos hacia respuestas fascinantes que, mediante la síntesis de los más recientes descubrimientos de la ciencia, de la psicología y de las enseñanzas de la antigua sabiduría, aportarán un sentido mucho más profundo a nuestra búsqueda de felicidad y de libertad.

Capítulo 3

LOS PRIMEROS CIRCUITOS DE LA CONCIENCIA

En el intervalo que existe entre el estímulo y la respuesta tenemos libertad y poder para elegir ésta. De ella depende nuestro crecimiento y nuestra libertad.

Victor Frankl

Los resultados de las numerosas investigaciones que se han llevado a cabo en neurología, neurobiología, neuroquímica y otros campos afines, permiten describir con precisión algunos circuitos situados en el cerebro físico que corresponden a diversas actividades de la conciencia. Y, antes de seguir adelante, debemos subrayar este hecho, pues es de muchísima importancia para el tema que nos ocupa. Las investigaciones indican que no es el cerebro el que genera la conciencia, sino que, por el contrario, es el nivel de conciencia del individuo el que determina qué partes del cerebro van a ser activadas.¹

Pues bien, el estudio del funcionamiento físico del cerebro revela —no genera, sólo revela— que la conciencia funciona de una determinada manera y pone de manifiesto algunas de sus características concretas. Además, como el cuerpo reacciona de forma directa e indiscutible, observar los mecanismos físicos resultará muy útil para aclarar algunos fenómenos de la conciencia y ayudará a comprender mejor la naturaleza humana.

Tranquilamente tumbado en una hamaca del jardín, Joseph Lambert, aprovechando el sol de los últimos días de primavera, descansa leyendo una novela. De repente, a pocos metros de distancia, un perro empieza a ladrar. Sus sentidos registran todos los datos imaginables relativos a la situación.

¿Cómo va a reaccionar? ¿Que pasa en su conciencia y, por tanto, en su cerebro? ¿Qué circuito seguirá esa información? Existen varias posibilidades.

Todo lo que percibe a través de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) se transmite al cerebro, a un lugar denominado «tálamo». Y, desde ahí, según su estado de conciencia, **la información captada podrá tomar diferentes caminos, correspondientes a distintas partes del cerebro**. Según el camino seguido, la percepción que tenga de lo ocurrido entrañará una serie de reacciones físicas, emocionales y mentales más o menos adecuadas a la situación y que no dependen sólo de ésta, ni mucho menos, como la mente racional podría hacer creer.² En realidad, *dependen sobre todo del circuito que se utilice para tratar la información.*

Nuestra percepción de la realidad no es necesariamente la realidad. Nuestra percepción depende directamente del circuito que la conciencia utilice para percibir la realidad.

A lo largo de esta obra observaremos **tres posibles circuitos** que describen los mecanismos de la conciencia y *determinan la calidad de todas las experiencias humanas*, las buenas y las no tan buenas.

- En la primera parte, consideraremos circuitos pasados y actuales adquiridos por el conjunto de la humanidad a distintos niveles.
- En la segunda parte, circuitos en potencia y en vías de desarrollo que abren el camino a un avance excepcional del potencial humano.
- Y, por último, consideraremos un circuito híbrido o intermedio.

Veremos entonces que los mencionados circuitos juegan un papel fundamental en nuestra vida cotidiana y, puesto que disponemos de herramientas adecuadas, podremos modificarlos en las mejores condiciones posibles, en beneficio nuestro y en el de todo el planeta.

❖ 1^{er} circuito posible: El atajo primario

Hace muchísimo tiempo, el ser humano primitivo, **para sobrevivir**, necesitaba un **sistema de reacción rápido y seguro**. En aquella época, reaccionar de una manera o de otra podía suponer, en milésimas de segundo, la diferencia entre la vida y la muerte. Pues bien, dado que todavía no tenía desarrollado el córtex cerebral, la Naturaleza había previsto un **atajo primario** que todo ser humano todavía porta en sí y que funciona desde la noche de los tiempos.

Dicho atajo permite que la información llegue instantáneamente al sistema límbico, en concreto a un lugar llamado amígdala cerebral,³ que es como un cerebro dentro del cerebro. Allí se analiza la información de manera específica, esto es, atendiendo a tres principios bien conocidos, cuyo objetivo principal es asegurar la supervivencia física. Se trata de unos mecanismos en estado bruto que, en un nivel primario de la evolución, tenían desde luego su razón de ser.⁴

Son éstos:

- El miedo (para mantener la seguridad).
- El instinto de reproducción (para asegurar la continuidad de la especie).
- La protección del territorio (para conservar un espacio de supervivencia).

Según esos tres principios, el tratamiento que recibe cualquier nueva información es el siguiente:

En primer lugar, la información se registra de modo instantáneo y a todos los niveles en esa parte primitiva del cerebro. Se graba de manera precisa y completa e incluye todas las percepciones sensoriales, las reacciones del cuerpo físico, las de la conciencia —por primaria que sea— y, por supuesto, las acciones que se hayan llevado a cabo para asegurar la supervivencia. La amígdala cerebral y el sistema límbico son pues depositarios de un cierto número de «memorias» transmitidas de generación en generación. Podemos decir, por ahora, que proceden tanto del inconsciente colectivo en el que se encuentra inscrito el proceso evolutivo de la humanidad como de experiencias concretas que corresponden a todo el linaje de la especie y de las que el ser actual es portador (algunos fueron atacados y comidos, otros no...), como también, por supuesto, del banco de datos procedente de las vivencias del propio individuo. «Aprendíamos» por experiencia, lo cual aseguraba nuestra supervivencia; y la información quedaba grabada en esa parte del cerebro. Eran memorias muy valiosas, en particular las relativas a situaciones de peligro y al modo en que había que reaccionar para sortearlo; era preciso poder acceder a ellas con rapidez y en cualquier momento.

Veamos entonces cuál es el mecanismo de supervivencia en acción. Cuando se presenta una situación nueva, la amígdala no se entretiene en analizarla con detalle para tener una visión clara y precisa de lo que ocurre sino que, para responder con urgencia y hacer frente a cualquier posible riesgo, tras **una percepción rápida y burda de la situación**, se limita a ver si existe **alguna similitud, por remota que sea**, entre ésta y alguna de sus memorias pasadas. Si es el caso, envía inmediatamente al cerebro **una serie de reacciones automáticas idénticas** a las que se tuvieron en la situación pasada y que sirvieron para asegurar la supervivencia del individuo. Las reacciones no siempre son acertadas, a veces resultan excesivas, pero permiten a esa parte del cerebro dar órdenes en previsión de cualquier riesgo. Además, en esas condiciones no se dispone de otros medios ni de tiempo suficiente para tener una percepción más clara de la realidad. El mecanismo en cuestión puede activar las reacciones físicas en milésimas de segundo.

En cierta medida, podríamos comparar ese tipo de reacción con la que tienen los animales. Por ejemplo, si me acerco a una ardilla, aunque lo haga con la mejor intención del mundo, ésta huirá casi con toda seguridad. Según sus memorias, yo represento para ella un peligro potencial. No es la realidad, pero así, huyendo, es como han asegurado la supervivencia los seres de su especie.⁵

Así es como funcionábamos los seres humanos primitivos. Teníamos reacciones rápidas, pero muy primarias, porque procedían de una percepción imprecisa de la realidad. Era el modo más inteligente de actuar en aquel entonces y, de hecho, cumplió su función, puesto que aún estamos aquí...

En principio, ese modo de conducirse tan primario ya no nos concierne de forma directa, al menos no debería. Es cierto que, en algún caso excepcional, podemos encontrarnos en una situación de amenaza de muerte en la que se reactiven nuestras

memorias más antiguas. Por ejemplo, si tras un accidente de avión se encuentra uno solo por la noche en plena jungla, el simple crujir de las ramas puede hacer resurgir las memorias primarias. Estará alerta, dispuesto a huir o a defenderse. Si un tigre se dispone a atacarle, la parte racional y lógica del córtex no le será de gran utilidad. Tal vez se ponga en marcha el circuito primario, y tal vez resulte útil. Decimos «tal vez» porque, por encima de los circuitos instintivos o inteligentes habituales, hay otras posibilidades más rápidas y eficaces, como veremos más adelante...

Es evidente que, en el mundo moderno en que vivimos, situaciones de ese tipo no son ya nuestro problema cotidiano. No es como cuando vivíamos desnudos en la selva. Ni es tampoco el problema de Joseph Lambert, echado cómodamente en la tumbona de su jardín. Vivimos en un mundo «civilizado», tenemos un trabajo, una familia, determinadas responsabilidades, algunos proyectos, y llevamos una cierta vida social. Hemos de hacer frente a los desafíos de la sociedad actual que, aunque ya no son los de la selva, no por ello son menos reales. En todo momento nos llegan multitud de informaciones a las que debemos dar un cierto tratamiento. ¿Cómo reaccionamos en ese nuevo contexto? ¿Cómo ha evolucionado la conciencia a partir del funcionamiento primario del que hemos hablado para permitirnos hacer frente a las nuevas condiciones en las que vivimos?

❖ 2º circuito posible: La respuesta «inteligente»

El nacimiento del ego (mental-emocional) y del libre albedrío

A lo largo de muchos miles de años, el ser humano ha estado desarrollando otra parte del cerebro llamada córtex o corteza cerebral, donde se supone reside la inteligencia mental o, al menos, cierta inteligencia. El desarrollo de la corteza cerebral, relativamente reciente, todavía continúa. Ha dado origen a otro tipo de conciencia, a otro modo de percibir la realidad, y es lo que ha permitido, entre otros factores, la aparición de la auto-conciencia y de lo que llamamos el ego.

Así pues, con el tiempo se ha ido construyendo un **segundo tipo de circuito** que puede ser utilizado por el ser humano —ya bastante desarrollado— del mundo moderno.

De modo que la información registrada por los sentidos, después de haber pasado por el cerebro límbico, es transferida a la corteza cerebral, la parte más desarrollada del cerebro que, en principio, debe tomar el control de la situación *según sus propios criterios de percepción*. Su función es, en efecto, analizar lo que ocurre con más detalle, con mayor claridad y más inteligencia y, por tanto, de modo más «objetivo» y, a partir de esa percepción, moderar, adaptar o incluso inhibir por completo las reacciones primarias que proceden de la parte límbica. La corteza cerebral no debería dejarse llevar, *en principio*, por las reacciones primarias —emocionales e irracionales— de temor, estrés y supervivencia basadas en similitudes aproximativas del pasado que la amígdala tiende a reactivar. El ser humano, dejando atrás el aspecto instintivo y emocional, debería

haberse convertido en alguien «racional y objetivo». La parte instintiva del cerebro no debería ser utilizada más que como un potencial de energía al servicio del córtex inteligente, de modo que las reacciones inducidas pudieran ser más adecuadas, ya que la corteza cerebral es capaz de percibir la realidad con mayor claridad. El cochero empieza a saber dominar al caballo.

Observemos de paso que, si bien es cierto que el camino que atraviesa la corteza cerebral permite una percepción más exacta de la realidad, no obstante es un camino **relativamente lento**, mucho más lento que el de la parte límbica. Porque, en efecto, en el córtex la información es analizada y tratada por innumerables circuitos nerviosos, lo que hace que se vaya afinando pero, al mismo tiempo, reduce su velocidad en comparación con la del primer circuito, el de la amígdala. Subrayamos la relativa lentitud del neocórtex en comparación con el funcionamiento del cerebro límbico porque tiene mucha importancia, como veremos después, cuando descubramos otro tipo de conciencia, un «tercer cerebro» que ofrece recursos más rápidos y más seguros que los que nos pueda prometer esa parte de la inteligencia.

¿Cómo hubiera reaccionado Joseph Lambert si su conciencia hubiera seguido sólo ese circuito?

Mantiene su sangre fría. En lugar de sentir instantáneamente el miedo primario que le impulsa a huir, o la ira que le causan los ladridos, o la agresividad que le empuja a agredir al perro por si representa un peligro, él, hombre civilizado, se da cuenta casi enseguida de que el perro no está muy cerca, de que su nuevo vecino lo tiene sujeto por una correa y de que, en definitiva, no supone ningún peligro. Esto ocurre en unas centésimas de segundo. La corteza cerebral le da una perspectiva más completa y, sobre todo, más real de la situación; de modo que puede saludar a su vecino con amabilidad y preguntarle por los inconvenientes que le ha ocasionado la reciente mudanza. Éste le presentará a su perro, un hermoso ejemplar Labrador, que se tranquilizará enseguida. Comenzarán a hablar y tal vez a partir de ese primer encuentro se establezca entre ambos una buena relación.

En esa situación, aun cuando la amígdala hubiera tenido tendencia a desencadenar reacciones primarias impulsivas de miedo y estrés, la corteza cerebral de ese hombre del siglo XXI, bastante desarrollada, le ha permitido rectificar la percepción y restablecer rápidamente la realidad no peligrosa de la situación. La corteza cerebral es la que decide entonces qué acciones hay que llevar a cabo. «Piensa», evalúa la situación y, a través de una serie de impulsos nerviosos que circulan por el interior de todas las redes químicas y neurológicas, envía las órdenes necesarias para activar los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, los cuales activan a su vez las glándulas, el sistema hormonal, los músculos, en una palabra, todo lo necesario para generar el comportamiento adecuado de

cara a la situación percibida: el día primaveral, el nuevo vecino, el perro, etc. El circuito en cuestión le permite a Joseph reaccionar de manera adecuada, **no de forma emocional o instintiva, irracional...**

Según el modelo del capítulo 1, el proceso físico que tiene lugar en el cerebro en el modo descrito correspondería al caso de un cochero inteligente capaz de dominar al caballo. **Sin embargo, ¡no es tan sencillo!**

No. No es tan sencillo porque... ¡la amígdala no ha dicho su última palabra!

❖ **3^{er} circuito: El circuito híbrido mental-emocional procedente del desarrollo del segundo circuito**

La respuesta mental-emocional del ser humano actual

Lo cierto es que Joseph ha tenido un comportamiento muy humano, pero muy distinto del descrito arriba...

Su primera reacción al oír ladrar al perro es de impaciencia, incluso de intensa ira. Con la necesidad que tenía de descansar, ahora viene un estúpido perro a ladrarle al oído. Furioso, se levanta de la tumbona y se mete en casa murmurando en su interior: «La gente no sabe controlar a los animales. Ya no puede uno estar tranquilo ni siquiera en su propio jardín. No conozco al nuevo vecino, ni falta que hace. Pero ha empezado a molestarme nada más llegar, ¡así que no quiero ni pensar lo que será más adelante!» Al llegar al salón se pregunta por qué su mujer todavía no ha vuelto a casa, no sabe adónde ha ido con sus amigas y eso le pone aún más nervioso. Hubiera hecho mejor quedándose con él en esta hermosa tarde que ese horrible perro acaba de echar a perder. Se irrita cada vez más y va de un sitio a otro sin hacer nada, incapaz de retomar la lectura. A pesar de que el médico le ha prohibido el alcohol, se toma una copa para calmar los nervios, pero eso no soluciona nada. Y así pasa el resto de la tarde, malhumorado, con una carga emocional no resuelta. Es muy probable que se convierta en una desagradable compañía para su mujer, que regresa a casa muy contenta. Le reprochará su larga ausencia a pesar de que habían convenido esa salida tiempo atrás. Seguirá una discusión con una gran carga emocional absolutamente desproporcionada a la situación que, en sí, es de lo más anodina. Acabarán peleándose por una bagatela y se irán a dormir enfadados y frustrados. Y tal vez mañana no sea un día mejor...

¿Qué ha pasado? ¿Por qué Joseph, en general tranquilo y comedido, se ha sentido así, descentrado, irritado y tan a disgusto? Ni siquiera es consciente de ello. Cree que la culpa de que él se haya enfadado la tiene el perro; y el vecino, que no sabe mantenerlo

tranquilo; y su mujer, que tendría que haber estado allí. Y él tiene toda la razón del mundo para estar de malhumor.

Lo cierto es que hay una razón para esa reacción. El ser humano tiene una determinada lógica interior (casi siempre inconsciente por completo) y **las reacciones de Joseph proceden de un circuito muy concreto** al que acaba de llegar la información. Definémoslo.

♦ **La evolución del cerebro límbico y su función: formación del ego actual**

En realidad, aunque la corteza cerebral se haya desarrollado a lo largo del tiempo, no por ello han dejado de funcionar la amígdala y la parte límbica del cerebro.

La dinámica de grabación de situaciones peligrosas en las que sobrevivimos gracias a una acción inmediata y apropiada (dando un salto adelante, luchando, huyendo, etc.), que fue muy útil durante todo un tiempo de evolución, no se detuvo de pronto por el hecho de que comenzáramos a tener un cerebro rudimentario. La amígdala ha seguido velando por la supervivencia física; sin embargo, a medida que se iban desarrollando los cuerpos mental y emocional, **ha ido ampliando sus funciones y las ha adaptado a las nuevas situaciones**. Porque, si bien es cierto que la vida física comporta menos riesgos en la actualidad que en la época de las cavernas, la vida psicológica, sin embargo, sigue desarrollándose y todavía es muy frágil.

En esa *ampliación de funciones*, la amígdala ha mantenido siempre su papel inicial de «protectora», pero la protección ya no es sólo de supervivencia física, sino psicológica, relacionada con los cuerpos mental y emocional. Consiste, esencialmente, en una protección frente al sufrimiento, pues al ser humano no le gusta sufrir.

Con esa finalidad, la amígdala ha ampliado su sistema de grabación para guardar en su memoria no sólo las situaciones de estrés procedentes de amenazas físicas, sino también los acontecimientos que han causado **estrés psicológico**, es decir, sufrimiento mental-emocional. En efecto, con la evolución y el desarrollo de los cuerpos emocional y mental, ha aparecido el sufrimiento. Sufrimos porque nos sentimos juzgados, rechazados o abandonados, porque somos víctima de algún abuso o injusticia, porque creemos haber fracasado, porque no se reconoce nuestra valía personal, porque no hemos obtenido lo que deseábamos, porque nos sentimos solos, impotentes, perjudicados o culpables, porque tenemos «penas del corazón», etc. ¡Toda una serie de experiencias de las que no se preocupaba en absoluto el hombre de las cavernas!

De modo que, con el desarrollo emocional y mental, los mecanismos de la amígdala y del sistema límbico se fueron adaptando para proteger y defender al ego frente a cualquier situación que amenazara aquello con lo que él se sentía identificado: opiniones, creencias, pensamientos, emociones, deseos, en una palabra, todo lo que le da a la personalidad la ilusión de identidad. La amígdala ha ampliado pues su territorio: no sólo se ocupa de proteger el cuerpo físico, sino que ahora protege también esa especie de

pseudo-identidad psicológica que el ser humano ha ido construyendo con el tiempo a partir de experiencias mentales-emocionales grabadas en su memoria. En ese contexto, veremos un poco más adelante qué es lo que le ha ocurrido en realidad a Joseph Lambert.

◆ **Funcionamiento del sistema límbico a nivel psicológico**

¿Cómo funciona el circuito ampliado? Pues diremos, en pocas palabras, que **el mecanismo de supervivencia «psicológica» funciona exactamente igual que el mecanismo primitivo que garantizaba la supervivencia física**. Los dos principios básicos de «grabación y similitud», en su contexto ampliado, se aplican ahora a todas las situaciones físicas y psicológicas de la vida cotidiana del ser humano moderno.

- Por una parte, la «grabación». Cada vez que ha habido sufrimiento, se ha grabado el recuerdo. Y se ha grabado tanto más profundamente cuanto más intenso ha sido éste, con el fin de proteger en lo sucesivo de la mejor forma posible al ego, entidad ya no sólo física sino, además, emocional y mental. Lo mismo ocurre si ha habido estrés.

- Después se aplica el principio de «similitud» descrito arriba y exactamente de la misma manera. No es preciso que haya una semejanza evidente; a la amígdala **le basta encontrar una vaga similitud** para desencadenar una serie de reacciones, sentimientos, pensamientos y acciones que dependen de lo que se encuentre grabado en la memoria original. La amígdala, como un ordenador formidable, otea continuamente el horizonte detectando todas las situaciones actuales y comparándolas con alguna situación física o psicológica de las que tiene almacenadas en su memoria.

Si la corteza cerebral, a pesar de estar más evolucionada, no es lo suficientemente fuerte o no está muy desarrollada, o si la memoria con la que se entra en contacto tiene una intensa carga emocional, entonces es la amígdala la que, junto al sistema límbico, toma la delantera y acciona una serie de reacciones físicas, emocionales y mentales que dependen de la memoria con la que se ha entrado en contacto y no de la percepción clara y correcta de la realidad del momento.

La respuesta mental-emocional es entonces **tan automática, incongruente, excesiva y, por tanto, inadecuada** como podría ser a nivel físico la reacción instintiva del hombre primitivo. Pero no se da uno cuenta. Tiene la misma reacción emocional (irracional) que en el pasado, la misma manera de pensar y de percibir las cosas (igualmente irracional) y las mismas reacciones en el cuerpo físico. ¿Que la situación presente no tiene nada que ver con aquella otra? ¿Que la reacción de entonces fue dolorosa o desagradable? ¡Da lo mismo! Lo importante es reaccionar como en el pasado y utilizar el sistema de defensa psicológico que se utilizó entonces, puesto que permitió sobrevivir...

¿Cuáles son las memorias que podría tener Joseph almacenadas en la parte límbica de su cerebro y que han provocado una reacción tan incongruente ante una situación tan banal? ¿Qué historia se oculta tras su reacción?

*Un día soleado de primavera se encuentra jugando en el jardín. Tiene apenas cuatro años. De pronto se le acerca un hermoso ejemplar de perro Labrador. Es grande y negro y le impresiona mucho; pero, de natural curioso, se acerca más a él e intenta tocarle el hocico. Entonces el perro se pone a ladrar, muy cerca de su cara, como para morderle. Presa de pánico ante un perro que ahora le parece monstruoso, entra en casa corriendo, temblando de miedo y terriblemente asustado. Busca a su mamá, pero no está. Le había dicho que iba a casa de una vecina, mas él lo ha olvidado. Sólo ve que su mamá no está. Tiene miedo, y al mismo tiempo se siente furioso contra su madre por estar ausente cuando él tanto la necesita. Se siente muy solo en aquella casa inmensa. Temblando de miedo y desesperación, se acurruca en un rincón de su habitación, y allí lo encuentra su hermana cuando llega de la escuela. Le pregunta qué hace allí, pero él no responde. El miedo y la sensación de soledad se han grabado profundamente en la amígdala, han pasado al inconsciente. En su parte consciente, olvida el incidente a las pocas horas. Pero **la amígdala no olvida jamás**. El recuerdo de un incidente tan doloroso se ha grabado en su banco de datos y será proyectado en cualquier circunstancia futura que guarde una ligera similitud con lo que acaba de vivir.*

En la situación que analizamos, cuando Joseph oye ladrar al perro, aunque la parte racional de la corteza cerebral podría percibir que no hay peligro, es el circuito de la amígdala, más rápido, el que entra en acción, pues acaba de despertar en él una memoria con una fuerte carga emocional. Recordemos que la amígdala desencadena entonces reacciones idénticas a las que tuvieron lugar en el pasado, tanto a nivel físico como emocional y mental, y en milésimas de segundo. Por eso Joseph se encuentra mal de repente, se le ha hecho un nudo en el estómago y le invade una desagradable sensación de ansiedad, de ira y de malestar general. Parece irracional, pero él lo está *sintiendo realmente*. El córtex lo justifica: «La gente debería tener a los perros encerrados en su casa. No se da cuenta de que esos animales medio salvajes molestan a todo el mundo. Tendría que haber leyes que prohibieran sacar a los perros los sábados por la tarde, etc.». La corteza cerebral racionaliza su reacción, la justifica, y se pone a echar pestes contra todo el mundo.

En ese estado de ánimo, no tiene ganas de saludar al vecino, por supuesto. Finge no haberlo visto, perdiendo tal vez así la ocasión de iniciar una relación amistosa que podría resultarle favorable en el futuro. El vecino, por su parte, al ver su actitud, piensa que es un grosero y desiste de acercarse a saludarlo. Joseph lo encuentra incluso antipático —

debido a su malhumor— porque lo asocia inconscientemente con la desagradable experiencia del pasado. ¡Mal comienzo para una relación de vecindad! Y lo más probable es que nunca se pregunte por qué le cae tan mal...

Ya hemos visto cómo se comporta luego, al entrar en casa; y después, con su mujer...

La situación, pese a ser trivial, ha reactivado en Joseph unas memorias no sólo de peligro físico sino también, y sobre todo, de sufrimiento. *El circuito racional de la corteza cerebral ha sido desviado, y se le ha dado prioridad a otro, al de la amígdala y otras partes límbicas del cerebro.* El viejo programa se reactiva y reinterpreta. Joseph interpreta, siente y vive emocionalmente el día primaveral, el jardín, la casa y la mujer ausente... en función del pasado. En milésimas de segundo, reaparecen las mismas sensaciones que vivió el niño que fue. El mecanismo ha entrado en acción y todo se desarrolla de manera coherente según la lógica de ese super-ordenador que es el cerebro límbico.⁶

Pues bien, el nivel de conciencia del ser humano actual es tal que sus reacciones responden casi siempre a ese tipo de mecanismo, sin que se dé cuenta, claro. Ya no vivimos en una selva llena de amenazas, pero todavía estamos en la selva desconocida de las emociones.

◆ ¿Y qué hace entretanto la corteza cerebral?

En el ser humano actual, la grabación se realiza de dos maneras distintas. En realidad, posee «dos cerebros», cada uno de los cuales tiene su propia manera de tratar la información.

- Uno, el **córtex** o **corteza cerebral**, registra los hechos tal como son, sin carga emocional alguna. Eso ocurre, por ejemplo, cuando se adquieren conocimientos o, en general, cuando se viven experiencias neutras o agradables, es decir, aquellas en las que no hay estrés ni sufrimiento sino sólo observación, aprendizaje, experiencias tranquilas y, por tanto, libre circulación de energía. Es la sede de las memorias sin cargas emocionales que, en mi obra anterior, *La libertad de ser*,⁷ denominaba «**memorias libres**». Es también la parte del cerebro que nos permite ser conscientes de nosotros mismos.
- El otro, el **cerebro límbico**, es la sede de lo que he dado en llamar **memorias activas**, donde se graba no sólo el acontecimiento en cuestión sino también *la carga emocional que lleva consigo*. Las he adjetivado «activas» porque están prestas a ser «activadas» en cuanto aparezca algún elemento desencadenante. Actúan de modo automático e inconsciente,⁸ y son fortísimas porque son portadoras no sólo del pasado del individuo sino también de todo el pasado evolutivo de la humanidad.

Conocer cuál es exactamente su origen —personal (de la vida presente o «pasada»), o ancestral, o del inconsciente colectivo— no es esencial. Lo que sí es importante, en cambio, es reconocer su presencia para poder afrontarlas de manera adecuada.⁹

Señalemos aquí dos hechos interesantes:

- **La velocidad de tratamiento de la información.** Los dos cerebros están constituidos por distinto tipo de materia física. El neocórtex está formado por capas bien organizadas de neuronas, mientras que el cerebro límbico es más bien una amalgama con una estructura muy primitiva que sólo permite una percepción aproximada de la realidad. En cambio, la información circula por él de manera muchísimo más rápida. Se sabe, en efecto, que el cerebro límbico es capaz de tratar **cuarenta mil millones (4×10^{10}) de bits de información** por segundo —recordemos que es un sistema para asegurar la supervivencia, ¡y la Naturaleza sabe lo que hace!— mientras que la corteza cerebral normal, la del circuito consciente, sólo puede tratar **2.000 bits de información** por segundo.¹⁰ Tiene una percepción más correcta de la realidad, sin duda, pero muchísimo más lenta. Necesitamos encontrar algún procedimiento que nos permita hallar una velocidad que sea adecuada para sobrevivir y, al mismo tiempo, no nos haga estar a merced de las cargas inconscientes. Lo hay, en efecto...

- **El poder de creación.** La menor velocidad de la corteza cerebral queda compensada por su **capacidad para crear** de manera libre y original, mientras que la amígdala, programada y automática, no puede hacer otra cosa que reproducir el pasado. Así pues, aun cuando el desarrollo del córtex es todavía limitado, tiene abierto ante sí un camino totalmente diferente; con un desarrollo superior, podremos acceder a una percepción diferente de la realidad, que nos devolverá la libertad perdida... Lo veremos más adelante.

Sin embargo, todavía nos queda mucho camino por recorrer. Nos esperan grandes descubrimientos. Según los investigadores de neurociencia, el ser humano medio actual sólo es consciente del 5% de sus actividades cotidianas, mientras que el 95% restante procede del inconsciente. Y son cifras optimistas. Algunos las reducen al 1% y 99%, respectivamente...

La utilización del cerebro límbico es automática La del córtex es opcional, resulta de una decisión consciente.

La mayoría de la humanidad actual funciona utilizando ese circuito híbrido —un poco de córtex lento y consciente, mucho de cerebro límbico rápido pero inconsciente—. Es cierto que algunas personas están más desarrolladas mentalmente, mientras que otras tienen más carga emocional; pero, en general, es el circuito que predomina en la

conciencia colectiva actual. Sin embargo, tanto los que están polarizados en la mente como los que lo están en las emociones, todos hemos de pasar a una nueva etapa si queremos acceder a una percepción exacta y global de la realidad y desarrollar así plenamente nuestro potencial. El circuito híbrido que utilizamos en la actualidad es **un paso intermedio necesario** entre el circuito primario inferior y uno superior que definiremos en la segunda parte.

¿Cómo es que el cochero se deja arrastrar por el caballo —unas veces de forma evidente, otras de modo sutil— incluso en «gente bien», muy racional, como el señor Lambert? ¿Qué es lo que desvía al circuito puramente objetivo, aun cuando éste haya alcanzado ya cierto nivel de desarrollo? Pues lo desvía *la intensidad de la carga emocional no resuelta* que uno lleva en la región límbica del cerebro. También a esto se le ha llamado carga del «inconsciente»: está formada por todas las memorias en él grabadas.

Así pues, el cochero y el caballo, es decir, la corteza cerebral y el cerebro límbico intervienen en todos los momentos de la vida del ser humano. ¿Cuál de los dos se impone al otro?

❖ ¡Complicidad del córtex!

La mente automática

◆ El yo-yo entre la emoción y la razón

El hipocampo (en el neocórtex) y la amígdala (en el cerebro límbico) «ven» todas las situaciones de la vida, pero cada uno a su manera. Así pues, el ser humano actual medio oscila en todo momento, de modo consciente o inconsciente, entre dos tipos de percepción y, por tanto, entre dos formas distintas de reaccionar que entrañan a su vez resultados muy diferentes.

Si la carga emocional de la amígdala es muy intensa, es ésta la que ordena al cerebro la manera de *pensar* y de sentir —y, por tanto, de reaccionar— no en función de unas circunstancias concretas sino en función de una situación pasada que probablemente *no tiene nada que ver con la situación presente* o con la que sólo guarda una remota semejanza... La amígdala no se contenta con provocar un cortocircuito en la corteza cerebral, sino que la coloniza, ¡incluso la moviliza!

Así es como la parte racional de la mente puede ser invadida por una percepción errónea del cerebro límbico referida al pasado. Entonces las dos partes actúan de común acuerdo sin que nadie, o casi nadie, se dé cuenta...

Y eso es lo que le ha pasado a Joseph Lambert... No ha ocurrido ningún drama. Ha sido una reacción automática, instantánea y absolutamente inconsciente, de lamentables consecuencias: ha echado a perder la tarde, sus relaciones con el vecino, y lo que podría haber sido una grata velada con su mujer, ha reactivado sus problemas de estómago, etc.

En una palabra, ha generado un montón de sufrimientos inútiles debido a que su percepción de la realidad ha sido deformada instantáneamente por una carga emocional no resuelta, seguida por todo su ser. La mente ha justificado las reacciones emocionales con una serie de argumentos muy convincentes —para él—, puesto que vienen enriquecidos con la energía de su fuerte carga emocional: «La gente no debería sacar los perros el sábado. Voy a denunciarlo al ayuntamiento. Mi mujer tendría que quedarse en casa», etc. La carga emocional no resuelta le ha anegado por completo. Y el cerebro ha sido invadido por una serie de pensamientos que le han apartado de la realidad del momento. Pero él no se da cuenta de nada de eso.

El ejemplo anterior es bastante trivial, desde luego; no obstante, ése es *el mecanismo que actúa siempre*, tanto en los pequeños como en los grandes acontecimientos que jalonan nuestra existencia y condiciona en todo momento la calidad de nuestra vida. Claro que podemos imaginar situaciones mucho más dramáticas, con memorias de carga emocional mucho mayor. Refiriéndonos sólo a problemas de la infancia, pensemos en el impacto emocional que causan los malos tratos, el abandono, la violencia física, sexual o psicológica de los padres o del entorno social, o la pérdida de un ser querido, un accidente, la guerra, etc. Pequeños o grandes sufrimientos, todo se graba para una protección posterior.

Aunque no se hayan vivido grandes traumas en la infancia, el mecanismo descrito está siempre en acción. El contenido del cerebro límbico es muy rico y complejo, como hemos explicado en *La libertad de ser*, y puede hacer que intervengan otras memorias distintas a las de la propia infancia (memorias ancestrales, «vidas pasadas», inconsciente colectivo...). Pero, por lo que respecta al tema que nos ocupa, lo que importa es ver cómo actúa en las actividades de la vida cotidiana. Está siempre ahí. Es una permanente relación de fuerzas entre la carga emocional de la amígdala (cualquiera que sea su origen) y el desarrollo de la corteza cerebral.

Así pues, las memorias activas no sólo dan lugar a ciertas reacciones emocionales, sino también a *determinada manera de pensar*. Por eso hablamos de una **mente automática**¹¹ *que funciona como un ordenador preprogramado por el pasado*. Es importante comprender hasta qué punto es intensa y profunda la grabación de la carga emocional, que se impone a la parte mental del individuo y la hace automática en lugar de hacerla «inteligente». Nos creemos muy inteligentes porque tenemos la corteza cerebral muy desarrollada en algunos aspectos, en particular la «razón»; pero estamos muy lejos de dominarla, ni siquiera en las pequeñas contingencias de la vida cotidiana.

La dimensión mental-emocional se ha añadido a la dinámica que funcionaba en tiempos de las cavernas, que sigue en pie. De modo que, a lo largo de los siglos, hemos construido unos sistemas de defensa que, *junto a la carga emocional de la amígdala, se han grabado en una parte de la corteza cerebral*. Y son lo suficientemente sofisticados como para darnos la impresión de constituir una personalidad. He ahí el origen de lo que

llamamos el ego. Tenemos pues un superordenador interior formado por materia emocional y mental que, extendiendo su actividad más allá de lo que le corresponde, aplica de forma indebida el mecanismo primario «grabación-similitud» descrito anteriormente. Dado el estado embrionario en que se encontraba el córtex al comienzo de la evolución, el ordenador tenía su razón de ser; pero ahora se sobrepasa en sus funciones y mantiene al ser humano en un mundo ilusorio, limitado e ineficaz, fuente de muchos sinsabores y, a veces, de grandes sufrimientos. ¿Dónde se encuentra la inteligencia emocional? No ahí, desde luego...

Así pues, a pesar del desarrollo que ha tenido lugar en la corteza cerebral, *la conciencia del ser humano medio actual funciona todavía según los principios básicos de supervivencia por los que se regía el hombre de las cavernas*, ampliados ahora al campo psicológico.¹² Las grabaciones son un poco más complejas, más sofisticadas, pero el mecanismo es el mismo. En ese nivel de conciencia, el ego, en su forma todavía primaria y automática, reina como rey absoluto.

◆ ¿Nosotros, unos bárbaros?



«Bueno, bueno..., nosotros, seres civilizados, ¿reaccionar cómo bárbaros? ¡Qué exageración!», dirán algunos. Bien. Pues veamos con mayor precisión cómo se han transformado aquellos principios primitivos en nuestra actual selva psicológica. La evidencia será tal que nos llevará a comprender el origen del estado del mundo en que vivimos.

Las tres «P»

Transformación de los instintos básicos en instintos psicológicos

◆ La formación del ego actual

Los tres mecanismos primarios de supervivencia se han adaptado al mundo psicológico actual dando lugar a determinados tipos de comportamiento.

1-EL PÁNICO

El pánico, o miedo en general, sigue siendo el mecanismo básico, tanto a nivel físico como psicológico. El temor estrictamente físico se ha transformado en estrés, en ansiedad (no hay más que ver la cantidad ingente de medicamentos consumidos al efecto) y/o en un sentimiento latente de inseguridad. El ser humano, aunque ya no tiene miedo de que lo devore una fiera o de que se lo coma el vecino, todavía alberga en su interior temores físicos, como el de que le roben o le ataquen, a los cuales se añade toda una retahíla de temores psicológicos: miedo a carecer, a ser abandonado, a no ser amado, miedo a quedarse sin trabajo, a perder al padre o a la madre o al amor de su vida, miedo a que le engañen, a ser manipulado, miedo a la autoridad, al futuro, a la soledad, a lo desconocido, miedo al ridículo, al fracaso, etc. Temores que no sólo conciernen a la supervivencia física, sino también a la psicológica, es decir, tenemos miedo de todo lo que amenace aquello con lo que nos identificamos, de todo lo que amenace **la falsa identidad, el ego, que hemos construido a partir de las memorias.**

2-EL PLACER

El instinto de reproducción ha ido evolucionando hasta convertirse en la búsqueda desenfrenada de placer. El ser humano actual busca sin cesar la gratificación personal a través de los sentidos para evitar la desagradable sensación que le causa su vacío interior.¹³ La sociedad de consumo es clara muestra de ello. Para muchas personas, el placer como gratificación inmediata es el valor supremo; se busca ante todo, o casi, o se sueña con él... Vacaciones lujosas, viajes, coches, cenas en restaurantes, fiestas, alimentación excesiva, posesiones materiales, aventuras sexuales variadas, experiencias exóticas, etc. El ser humano se pierde a sí mismo en esa carrera desenfrenada en busca de un placer personal que sólo le satisface momentáneamente y que, en definitiva, le deja tan vacío como antes, o más. Y lo peor es que la búsqueda de placer desde ese nivel primario automático le priva de la experiencia del verdadero gozo, el que colma profundamente el corazón. No obstante, la capacidad de disfrutar de la vida en plenitud es una facultad de nuestro ser auténtico, pero inaccesible desde ese nivel.

En él, incluso el propio instinto sexual queda reducido a su expresión primaria. Es el que rige en la mayoría de la gente, que no sabe gestionarlo sabiamente. Poner el instinto básico automático al servicio de la gratificación instantánea física o emocional no hace sino enmascarar el vacío de las relaciones personales. El instinto sexual, portador de una energía enorme, es muy fuerte; pero utilizado de modo primario con frecuencia origina violencia y mucho sufrimiento. No es preciso ir a países del llamado *tercer mundo* para encontrar seres a los que un instinto sexual mal conducido ha condicionado el

comportamiento y les ha llevado a realizar actos crueles. A veces se manifiesta con violencia, como ocurre en las guerras o en las invasiones, algunas de las cuales hemos visto no hace mucho (Bosnia, África y América del Sur). Otras veces, en algunos lugares de la llamada sociedad civilizada, se pone de manifiesto a través de la manipulación y de la seducción —que pasan factura a corto plazo— que no por ser más sutil deja de ser un comportamiento menos egoísta, automático y primario, y que hace mucho daño. Ocurre ante nuestra puerta..., o tras ella...

El goce sexual es un regalo de la vida. Pero, como cualquier otra búsqueda de placer, si se realiza desde la conciencia inferior, sólo sirve para reforzar los mecanismos primarios de egoísmo y de supervivencia.

3-EL PODER

La protección del territorio ha evolucionado convirtiéndose en la búsqueda de poder: dominación, manipulación, humillación, competición, egoísmo, búsqueda de beneficios a cualquier precio y abuso de poder en todas sus formas. En realidad, y hasta cierto punto, cuanto más desarrollada está la mente, más activa y peligrosa puede ser la búsqueda de poder. ¿Por qué lucha la mayoría de los seres humanos actuales, incluso los más importantes, los que nos gobiernan —y que se supone son los más sabios— si no es por el poder?

◆ Las tres P

La inteligencia del ser humano se ha desarrollado, desde luego. Pero, para una parte importante de la humanidad, todavía está al servicio de los tres mecanismos primarios, el **pánico** (o miedo, en general), el **placer** y el **poder** —que llamaremos «las tres P»—, haciéndolos más temibles debido a sus posibles efectos destructores.

El hecho de haber desarrollado ciertos aspectos de la mente no garantiza que se dominen los mecanismos primarios. En la vida cotidiana abundan los ejemplos. El señor Laplume, director de una importante compañía de importación-exportación, es un hombre brillante que ha triunfado en los negocios gracias a su inteligencia, a su capacidad de concentración y a su creatividad; sin embargo, sus relaciones personales dejan mucho que desear: humilla a los empleados, desprecia a las mujeres, ignora a sus hijos y se gasta verdaderas fortunas en objetos de lujo. ¡Caso típico! O bien el de la señora Larose, médico brillante, que ha sido felicitada por los compañeros de facultad por sus trabajos de investigación sobre las ratas, pero que es incapaz de llevar una vida sexual satisfactoria, ni siquiera de tener un orgasmo. O el caso del señor Lachandelle, profesor de universidad, que posee grandes conocimientos en su campo, pero padece úlcera de estómago, tiene un tic nervioso, vive solo con su perro, no habla con nadie y no tiene ningún amigo. O Swami Vaparanamaya (cuyo verdadero nombre es Jean-Michel Dubois), un famoso gurú con conocimientos esotéricos que, con su pseudo-carisma y

ciertos poderes psíquicos, atrae a muchas personas en torno a sí, pero las manipula tanto en el aspecto económico como en el sexual y relacional prometiéndoles la luna. O la gran Eva, una actriz de cine de talento excepcional, cuya vida es un fiasco sentimental... Todas esas personas, que triunfan gracias a sus enormes talentos y a una personalidad fuera de lo común, parecen incapaces, sin embargo, de vivir con serenidad y alegría, de sentir compasión, de compartir, en una palabra, de ser realmente felices... La razón es muy sencilla: por sofisticada que sea su vida, por notables que sean sus talentos, *su comportamiento tiene el mismo origen que el del hombre de las cavernas, las tres P...*

Y, tras esos personajes, están los millones de seres corrientes, menos brillantes, menos excepcionales, que, como Joseph Lambert, están también atrapados en los mismos mecanismos psicológicos. Llevan una vida trivial, con los altibajos del día a día, con sus pequeños dramas y sus pequeños conflictos, con el cansancio cotidiano y sus pequeñas alegrías, disfrutando de vez en cuando de algún placer y gestionando mejor o peor sus penas... Es la masa humana que, inmersa en el proceso evolutivo, intenta hallar de nuevo su identidad, su verdadero poder y su libertad.

❖ ¡La corteza cerebral se subleva!

Primeros pasos hacia la conciencia y la libertad

Cuando el córtex cerebral se hace suficientemente fuerte, se desarrolla la inteligencia y comienza a resistir a las demandas emocionales inmediatas, egoístas o angustiadas del cerebro límbico. Al mismo tiempo que la amígdala se inquieta, el individuo empieza a tener una percepción más objetiva de las situaciones y un concepto distinto de sí mismo, y se distancia un poco de sus mecanismos automáticos.

Entonces comenzamos a ser conscientes de nosotros mismos, de nuestros pensamientos y de nuestras emociones. No siempre resulta grato, ni muchísimo menos, pues surge una **primera lucha entre la inteligencia y la mente emocional del mecanismo primario**. Desearíamos seguir sintiendo la alegría y el placer del que disfrutábamos cuando nuestros deseos eran satisfechos sin más; pero ¿qué hacemos ahora con el miedo, la tristeza, la ira y otras emociones llamadas «negativas»? Como no nos han enseñado a gestionarlas, en general las reprimimos. (Por cierto, no estaría de más que se incluyera en las escuelas una asignatura sobre el control emocional.) Lo que ocurre en realidad es que el córtex ya es lo bastante fuerte como para inhibir la amígdala. Pero, como sabemos, ésta no se deja aplastar fácilmente, y las emociones primarias reprimidas resurgen con fuerza en el momento en que uno menos se lo espera.

Paul, importante hombre de negocios, ha sido invitado por un grupo de financieros de Nueva York para que les presente uno de sus proyectos. En general disfruta con ese tipo de invitaciones, y suele acudir encantado y con mucho interés. Ya ha hecho presentaciones parecidas en varias ciudades de Estados Unidos, y siempre con éxito,

*pero todavía nunca en Nueva York. No es una ciudad que le atraiga especialmente, pero sabe que allí puede entrar en contacto con gente importante. Todo va bien hasta que, dos días antes de emprender el viaje, le asalta un temor indefinido que se transforma poco a poco en ansiedad; y, a medida que se acerca el momento de partir, nota cada vez mayor estrés. Le sienta mal la comida y, para colmo, empieza a dolerle mucho la cabeza. No comprende qué le pasa. Lo atribuye al cansancio y al exceso de trabajo de los últimos días, aunque sabe que, en general, tiene mucha energía y nunca le ha fallado la salud. ¿Qué le pasa? Su parte consciente, que ve las cosas con objetividad, quiere ir. Pero, entonces ¿a qué se debe el malestar y el estrés? Pues bien, lo que ocurre en realidad es que lleva grabada en sí una memoria, de la que **no es en absoluto consciente**, y es esa memoria la que no quiere que vaya.*

Su historia:

Al cumplir cinco años, sus padres le ofrecen como regalo un viaje a la gran ciudad de Nueva York. Allí vive una de sus tías, muy rica, que quiere verlos desde hace mucho tiempo; han pensado que es el momento ideal para ir a visitarla. A Paul no le hace mucha gracia pasar el día de su cumpleaños lejos de sus amigos, pero sus padres le han prometido llevarlo a un fantástico parque de atracciones, así que se resigna. Una vez instalados en el bonito apartamento de la tía, deciden ir de compras a unos grandes almacenes de la 5ª avenida. El niño va con ellos porque, ¿qué haría él en el apartamento con su tía-abuela? Llegan a un impresionante edificio de varias plantas, con cantidades ingentes de vestidos de lujo, joyas, muebles y aparatos de todo tipo..., un universo inmenso para él.

En un momento dado, como el material electrónico que necesita su padre tiene que adquirirlo en otro centro comercial, deciden seguir comprando cada uno por su lado. ¿Con quién va a ir el niño? Decide acompañar a su padre. Pero, cuando la puerta del ascensor está a punto de cerrarse, unas bicicletas llaman su atención, dice que se queda allí, con su madre y sale rápidamente del ascensor, que se cierra tras él. La busca con la mirada, pero no la ve. Se acerca al lugar donde se han separado minutos antes, pero tampoco está allí. El miedo y la ansiedad se apoderan de él. Ya no le interesan las bicicletas. Se ha perdido en medio de unas personas que hablan una lengua que no entiende. Se le encoge el corazón; para no llorar delante de todo el mundo, se esconde en un rincón, detrás de unos vestidos largos. Y allí, acurrucado, se siente cada vez más angustiado. Se ha perdido. Un rato después lo encuentra una vendedora y le pregunta qué hace allí. Pero, como no la entiende, no responde. Así que, tras llamar a un vigilante de seguridad, lo llevan a un despacho. Parecen amables, pero no entiende lo que dicen. Hasta que, por fin, aparece una persona que habla francés y le dice que espere allí hasta que lleguen sus padres.

Dos horas más tarde, los padres de Paul acuden al lugar fijado para la cita y al ver que su hijo no está con ninguno de los dos, se apodera de ellos un verdadero pánico. Todo el mundo sabe que, en las grandes ciudades, a veces raptan niños. Regresan enseguida a los grandes almacenes y por fin encuentran a su hijo. Pero, debido a la ansiedad que acaban de vivir, y atrapados también ellos en sus propios mecanismos, en lugar de acogerlo con los brazos abiertos, le regañan con aspereza por ser un estúpido, por cambiar de opinión cada cinco minutos, y por ser tan displicente. Paul está interiormente deshecho. Al alivio que siente por haber encontrado al fin a sus padres se contrapone el dolor de verse rechazado y abrumado de reproches. Su padre está furioso por el tiempo que han perdido y por el ridículo que han hecho ante los empleados de la tienda, así que no lo llevará al parque de atracciones. Al niño en realidad no le importa; está tan traumatizado que ya no tiene ganas de reír ni de jugar. Lo único que desea es volver a casa, a su país, con sus amigos. La experiencia vivida en unos momentos de tanta sensibilidad emocional ha quedado grabada para siempre en su ordenador interior.

Y a causa del sufrimiento vivido, la ciudad de Nueva York quedará grabada en su memoria inconsciente como un lugar «peligroso». Es demasiado doloroso para recordarlo de forma consciente.

Y así ocurre en general. Solemos «olvidar» enseguida —a nivel consciente— lo que nos ha hecho mucho daño, para no sufrir más. ¡Pero **la amígdala no olvida jamás!** Sobre todo, ese tipo de experiencias dolorosas. Quiere protegernos para el resto de la vida...

Ya sabemos pues cuál es la causa de que Paul tenga deseos contradictorios cuando, ya adulto, decide ir un día a la ciudad de Nueva York. Pero él no es consciente de ello, en absoluto. Es lo que nos ocurre con frecuencia cuando tenemos una *lucha interior entre lo que pensamos y lo que sentimos*. Pero, atención, porque

¡No todo lo que se siente procede de la misma fuente!

Hablamos ahora de lo que se siente procedente del cerebro límbico, que puede ser muy intenso. No es el único, como veremos más adelante... Pero, por ahora, es el que dirige a la mayoría de los seres humanos.

◆ **Intento de inhibición por parte de lo racional**

Es posible que, en la situación descrita, Paul tenga suficiente voluntad consciente como para acallar la voz de la amígdala y acudir a la cita a pesar de todo. Es posible que lo consiga, pero se sentirá más cansado que de costumbre, descentrado y tenso como nunca porque la parte inconsciente del cerebro límbico, que tiene acceso directo al funcionamiento del cuerpo físico, sigue resistiendo y socavando su energía para ralentizar

sus movimientos en la medida de lo posible. La amígdala no quiere que vaya a Nueva York porque, desde su punto de vista, es peligroso. Le hará perder la agenda, o confundir la hora del encuentro, o cometer cualquier otro error de ese tipo; todo ello no son más que manifestaciones de la resistencia que opone esa parte del cerebro a que Paul haga lo que ella considera que no debe hacer. No cederá fácilmente. Es muy fuerte, se formó hace muchos miles de años y no va ahora a abandonar sus funciones dejando a Paul sin «protección».

Precisamente en momentos como ése es cuando muchas personas recurren a los medicamentos o a los estimulantes, para acallar la angustia, contrarrestar el cansancio o los dolores físicos generados por el sistema límbico y hacer lo que quieren hacer a pesar de todo. Pero, si bien es verdad que mediante procedimientos químicos podemos adormecer el sistema límbico durante algún tiempo, no podemos, sin embargo, eliminar con ellos la carga emocional —los medicamentos no pueden hacer gran cosa a ese nivel— y el siguiente asalto, cuando despierte, será tal vez más violento aún...

La fatiga que hoy en día sienten muchas personas se debe, casi siempre, a esa parte del inconsciente, cargada emocionalmente, reprimida, atenazada, que frena todo lo que puede las actividades del día ¡con el fin de cumplir su misión! El agotamiento profesional procede también, en muchos casos, de la lucha interior entre lo racional —que tiene deseos, ambiciones, exigencias sociales y familiares— y el cerebro límbico que, cargado con sus propios temores y deseos, resiste y quiere que las cosas pasen a su manera, en función de sus memorias y no de otro modo. Más adelante definiremos otro tipo de lucha interior más interesante.

Vemos pues que *la voluntad consciente objetiva no puede por sí sola neutralizar la carga del inconsciente*. Por eso muchos de los buenos consejos y enseñanzas que se dan oralmente caen en terreno baldío. A medida que uno va siendo más consciente, comprende mejor que no es cuestión de reprimir las emociones; lo que hay que hacer es aprender a conocerlas, a controlarlas y, en definitiva, a poner en marcha todo lo que sea necesario para liberar el inconsciente y abrir así otros circuitos de la conciencia. Es un trabajo muy distinto, que conduce a un verdadero virtuosismo en el arte de manejar las emociones. Lo descubriremos más adelante. *El córtex por sí solo no lo conseguirá...*

◆ Tentativa fracasada

Si Paul hubiera sido más «emotivo», se habría dejado dominar por la angustia y habría inventado cualquier pretexto, aparentemente racional, para no ir a Nueva York y quedarse en casa. La amígdala habría ganado el combate, pero él habría perdido inútilmente la oportunidad de hacer buenos negocios. De todas formas, ***mientras la amígdala siga cargada emocionalmente, acaba siempre por ganar***. No es sólo imponiendo la fuerza de la voluntad consciente como se puede anular su dinámica.



Digamos pues, como conclusión, que cuando se utiliza el circuito inferior de la conciencia —que es lo que hace todavía una gran parte de la humanidad—, el inmenso depósito energético emocional, o bien es dirigido por el cerebro límbico, o bien es reprimido y mantenido por el córtex justo en los límites de lo razonable; eso en el mejor de los casos. Las muchas dificultades que tenemos en el mundo moderno se deben a que son pocos los seres que utilizan el depósito emocional con sensatez, equilibrio y discernimiento.

Sin embargo, si estamos lo bastante despiertos como para tomar conciencia de ese estado de cosas, es porque estamos ya preparados para cambiarlo. Debemos tener presente que estamos inmersos en un gran proceso evolutivo y que el circuito automático que acabamos de describir no es más que una etapa intermedia. Difícil, desde luego, tanto individual como colectivamente, pero necesaria. Y son ya muchas las personas dispuestas a superarla.

En ese sentido, la ciencia esotérica ofrece una perspectiva interesante. Según las enseñanzas de la antigua sabiduría, al añadirle el principio mental a la conciencia humana, hace unos dieciocho millones de años, se destruyó el equilibrio que el ser humano había tenido hasta entonces, un equilibrio muy primitivo, desde luego, pero muy efectivo. Sin embargo, no fue un error. La aparente ruptura se produjo para que, con el principio mental, la conciencia pudiera evolucionar e integrarse en la materia con el fin de alcanzar algún día un equilibrio superior.¹⁴ Así pues, la situación en la que nos encontramos actualmente está a medio camino entre:

- un bienestar inconsciente primitivo (sin principio mental) que hemos perdido, y
- un maravilloso bienestar supraconsciente (con la mente totalmente iluminada) que no hemos alcanzado todavía.

¡Pero no estamos muy lejos del final de ese magnífico viaje!

Si la cota más alta de inteligencia no está en el intelecto racional ni tampoco en el instinto ni en la emoción, ¿dónde se encuentra entonces?

Porque hay que reconocer que ha habido en la humanidad seres extraordinarios, como Juan Sebastián Bach, Einstein, Leonardo da Vinci, San Francisco de Asís, Gandhi, etc. Y sigue habiendo un gran número de personas anónimas que no por ser menos conocidas dejan de manifestar en su vida cotidiana las más hermosas cualidades del espíritu y del corazón. ¿De dónde procede el genio de los grandes personajes? ¿De dónde proceden las hermosas cualidades? No del «cerebro emocional», desde luego. Ya lo hemos visto. ¿De un córtex más desarrollado? En parte sí. Pero hay mucho más. Parece que el secreto está en otro lugar...

Capítulo 4

LA ILUSIÓN DE LA SEPARACIÓN Las emociones negativas – El ego-máquina

Puesto que el viejo circuito automático que acabamos de describir está anclado en la conciencia desde hace miles de años, es evidente que no va a ser fácil deshacerse de él. En efecto, **sólo una perfecta toma de conciencia de la situación puede darnos un impulso y un deseo suficientemente fuertes como para liberarnos de él.** La Naturaleza por sí misma no lo hará.

*No existe evolución obligatoria ni mecánica. La evolución es el resultado del esfuerzo consciente. La Naturaleza no precisa de esa evolución; no la necesita y lucha contra ella. La evolución sólo puede ser necesaria para el propio hombre **cuando éste se da cuenta de su situación, se da cuenta de que existe la posibilidad de cambiarla**, de que posee facultades que no utiliza, y riquezas que no ve. Y, en el sentido de tomar posesión de esas facultades y riquezas, la evolución es posible.¹*

Sólo el ser humano, con el libre albedrío procedente de una conciencia de sí que comienza a despertar, **es capaz de decidir que quiere otra cosa.** Por eso, comprender con claridad el funcionamiento del circuito inferior y sus consecuencias puede hacer brotar en nuestro corazón un fuego lo bastante fuerte como para impulsarnos hacia otra realidad, mucho más generosa y mucho más dichosa.

Señalaremos aquí dos características fundamentales de la antigua dinámica para que, conociéndolas, podamos desprendernos de ellas de modo más rápido y consciente, y facilitemos así el que la conciencia se abra a otro tipo de circuito. Nuestros sueños más hermosos están al alcance de la mano, pero antes tenemos que salir de la pesadilla...

I - LA SEPARACIÓN

El circuito automático de la conciencia se apoya en un principio básico, la **separación**.² En efecto, puesto que su principal misión consiste en asegurar la protección del individuo, ésta se impone a todo lo demás, a menudo en detrimento de otros individuos, del entorno o de todo lo que es exterior a uno mismo. Los demás son considerados en función de las tres P, es decir, únicamente en la medida en que pueden constituir una ayuda o un peligro para la supervivencia (física o psicológica), un enemigo potencial, o

una fuente de aprovisionamiento o de dominación. En nuestro mundo civilizado, algunas veces se manifiesta de manera burda y evidente; otras, de forma velada o sofisticada. Pero es siempre, y ante todo, **un estado de separación respecto a los demás**.

A pesar de todo, por la fuerza de las cosas, los seres humanos llegan a funcionar juntos. Pero si domina en ellos la conciencia inferior, la asociación se apoya en una conjunción momentánea de deseos de los egos respectivos. La alianza puede ser fuerte, lo es a veces, pero tarde o temprano acaba por derrumbarse. De ahí la dificultad y fragilidad de las relaciones humanas...³

Los tres mecanismos de supervivencia del circuito inferior separan a los seres humanos unos de otros y de todo lo que les rodea.

El estado de separación genera lo que podríamos llamar un egoísmo de fondo, que fue necesario en el proceso evolutivo para permitir al individuo construir ese notable instrumento que es el ego, pero que actualmente genera dificultades y sufrimientos sin fin.

El egoísmo, que las disciplinas religiosas o espirituales han combatido tan a menudo, no es en sí ni bueno ni malo. Proviene del principio de separación, sencillamente, y fue un mecanismo de protección muy útil en su tiempo. De hecho, las enseñanzas filosóficas, morales o espirituales que exhortaban a abandonar el egoísmo, no hacían sino ayudar al individuo a liberarse de los viejos mecanismos para acceder a otra realidad. Pero es una pena que las mencionadas disciplinas se apoyaran en las nociones de bien y mal, generando así una culpabilidad que no habría tenido lugar si se hubiera explicado el egoísmo como un mecanismo transitorio de la conciencia, simplemente, lo que habría facilitado mucho el paso a un estado superior mediante una decisión inteligente. Pero, puesto que las cosas ocurrieron así, sin duda fue porque las nociones de bien y mal eran necesarias en unos momentos en los que la inteligencia humana era incapaz de comprender explicaciones más profundas. Pero ahora la conciencia ha avanzado, el córtex está bastante más desarrollado y el ser humano es capaz de pensar con mayor amplitud y, por tanto, de decidir su destino con mayor libertad; ya no tiene por qué obedecer ciegamente unos principios morales más o menos deformados o a unos guías religiosos o espirituales mejor o peor inspirados...

El miedo separa, la búsqueda egoísta del placer separa, la búsqueda egoísta del poder separa.

Inconsciente pero necesaria durante millones de años, la dinámica de la separación ha cumplido su función aun al precio de grandes sufrimientos. Así es como ha tenido lugar el proceso evolutivo del ser humano durante algún tiempo (no por toda la eternidad,

¡gracias a Dios!). Ahora estamos a punto de abandonar un proceso tan doloroso y empezar a actuar de otra manera.

Otra manera que procederá de un principio distinto por completo, incluso aparentemente opuesto, que es el de **unidad**. Veremos que esa sencilla palabra, lejos de ser un simple concepto filosófico, contiene en sí un significado profundo y nuevo que, según la propia ciencia, puede impulsar a nuestro mundo hacia una realidad totalmente diferente.

Las grandes enseñanzas tradicionales hablan del principio de unidad; sin duda lo sabemos. Es una dinámica fundamental del universo. Pero, atrapada en las redes de la supervivencia, a menudo se encuentra deformada, desnaturalizada y sustituida por la separación. Resulta fácil comprender que si el ego se resiste con tanto furor al principio de unidad es porque éste se opone de modo radical a los objetivos del cerebro primario; por eso. Para el ego actual, la separación es una cuestión de supervivencia, funciona así desde hace miles de años. Así que no debemos hacernos demasiados reproches ni culparnos a nosotros mismos por no alcanzar de repente una conciencia superior de unidad. Los viejos mecanismos que debemos superar han estado activos durante miles de años. Seamos delicados, comprensivos y pacientes con nosotros mismos, el principio de unidad no está tan lejos...

II – LAS EMOCIONES «NEGATIVAS»

Consecuencia del estado de separación

En principio, el ser humano tiene acceso a toda la gama de emociones, desde las más elevadas hasta las más bajas. De entre todas las que existen en el gran depósito emocional, la mente automática, para asegurar la supervivencia, selecciona las que llamamos normalmente «**emociones negativas**», que en realidad son **emociones separadoras**.

- **El miedo es el elemento fundamental del estado de separatividad en el que se encuentra la mayoría de la gente.** El «otro» es siempre, *a priori*, un enemigo en potencia. El miedo genera estrés, ansiedad, agresividad, desconfianza, odio, cólera, fanatismo, violencia, y toda una retahíla de emociones negativas que conocemos muy bien. Ahora ya comprendemos de dónde procede ese mecanismo.
- **La búsqueda egoísta del placer** genera una actitud de depredador, es decir, que uno trata de alimentarse energéticamente a costa de los demás.⁴ Al alimento físico se añade el alimento psicológico. Hay muchas y muy diversas formas de extraer la energía, pero todas envenenan o limitan muchísimo la calidad de nuestras

relaciones.⁵ Si estamos atrapados en esa dinámica, utilizamos psicológicamente a los demás de un modo u otro para satisfacer nuestras propias necesidades físicas, psicológicas y afectivas programadas en el pasado. Y cuando no las satisfacen, cuando no podemos poseerlos como fuente de alimentación, comienza a emerger en el seno de las relaciones todo el arsenal de emociones negativas: resentimiento, ira, agresividad, celos, falta de integridad, envidia, indiferencia, desconfianza, manipulación, etc. Se encuentra uno atrapado en las redes de la separación y el sufrimiento.

- **La búsqueda egoísta del poder** genera orgullo, vanidad, violencia, mezquindad, crueldad, celos, fanatismo, odio y todos los sufrimientos que acompañan al abuso de poder. También genera sensación de impotencia, con todas sus consecuencias, en particular la «victimitis»⁶ y su cortejo de emociones negativas. O bien tratamos de ejercer poder sobre los demás, o bien odiamos a los que lo ejercen sobre nosotros. En cualquier caso, seguimos separados y el baile de emociones negativas continúa...

Del conjunto de emociones de las que dispone el ser humano, **el cerebro límbico no puede hacer otra cosa que desencadenar y mantener las llamadas emociones «negativas»**, porque son las que, por el momento, sirven a su objetivo. No está ni bien ni mal. Son unos mecanismos que forman parte de modo natural de nuestro sistema evolutivo.

En cuanto empezamos a despertar, preferimos ciertamente las emociones positivas. Sin embargo, a veces sentimos que sube en nuestro interior, muy a nuestro pesar, una oleada de ira, de frustración o de alguna otra emoción de ese tipo, y nos encontramos sumergidos en un mar de negatividad. No está de más saber que, cuando a veces decimos «es más fuerte que yo», es que ha sido reactivada una memoria de la mente automática. Existen medios para salir de un ciclo tan doloroso. Reconocer la fuente es un primer paso. A lo largo de esta obra daremos todos los pasos necesarios no sólo para liberarnos de los viejos circuitos, sino también para descubrir e integrar en nosotros un circuito distinto, que nos aportará grandes beneficios.

III – LA ACTIVIDAD CONSTANTE Y UNIVERSAL DEL CEREBRO LÍMBICO

En contra de lo que se podría creer, los mecanismos del circuito inferior no funcionan sólo de vez en cuando, en situaciones especiales, dramáticas o intensas, sino las veinticuatro horas del día. El ser humano medio, inconsciente de sí mismo, está sometido a él permanentemente. No es preciso que nos encontremos en una situación de aparente peligro físico, abrumados por el pánico o por una crisis emocional espectacular para que

las memorias contenidas en la amígdala tomen el mando. Un intelecto muy brillante puede estar sometido a ellas, quizá de manera poco visible, pero muy directa y concreta. Incluso podríamos decir que, cuanto más desarrollada está la mente, tanto más peligrosas pueden ser en la vida cotidiana las consecuencias de los mecanismos emocionales, pues están camuflados, protegidos o alimentados con habilidad por una mente potente, que refuerza así la falsa individualidad que es el ego programado.

El comportamiento que depende de cargas emocionales primarias es mucho más activo y mucho menos evidente de lo que creemos. Lo que ocurre en el mundo actual es una manifestación directa de ello.

He aquí un fragmento de *Le Monde Diplomatique* que puede ilustrar este hecho:

Ocorre en Europa. La violencia ejercida contra las mujeres por un compañero del sexo masculino alcanza dimensiones alucinantes. Para las europeas de edades comprendidas entre 16 y 44 años, las brutalidades sufridas en el seno del hogar se han convertido en la primera causa de invalidez y de muerte, por delante incluso de los accidentes de tráfico o de cáncer. [...] Según los países, el número de mujeres que son víctimas de abusos oscila entre el 25 y el 50%. [...] En los 15 estados de la Unión Europea (antes de la ampliación a 25), mueren al año más de 600 mujeres —¡casi 2 cada día!— debido a las brutalidades que se cometen en el círculo familiar.

El perfil del agresor no siempre es el que uno se imagina. Creemos que la tendencia asesina es propia de personas sin educación que proceden de medios desfavorecidos. Es un error. [...] Un informe del Consejo de Europa afirma que: «La incidencia de la violencia doméstica parece incluso aumentar con los ingresos y con el nivel de instrucción». Y subraya que, en los Países Bajos, «casi la mitad de los autores de actos violentos contra las mujeres son titulados universitarios». En Francia, según indican las estadísticas, la mayoría de los agresores tiene cierto poder debido a su estatus profesional. Se observa una importante proporción de ejecutivos (67%), de profesionales de la salud (25%), y de oficiales de la policía y del ejército...⁷

Es un ejemplo extremo, desde luego, pero muestra cuán lejos está todavía el ser humano de haber adquirido control emocional, aun en el seno de la llamada sociedad civilizada. Por otra parte, algunas de las sociedades que consideramos «primitivas» tendrían sin duda mucho que enseñarnos a ese respecto...

Es evidente que tanto los hombres como las mujeres están sometidos a la dinámica inconsciente. Las diferencias fisiológicas, en particular el aspecto hormonal, junto al condicionamiento social y cultural entrañan múltiples variantes en la expresión de los mecanismos del ego. Eso es cierto. Pero no es preciso que nos entretengamos en ello ahora porque la dinámica de las tres P está en acción de un modo u otro tanto en ellas como en ellos, y los principios básicos siguen siendo los mismos.

IV – LA HABILIDAD DEL EGO

Las fuerzas de la Naturaleza que aseguran la supervivencia del ser humano y lo mantienen en el circuito inferior no sólo están alerta y en actividad permanente, sino que, además, utilizan el desarrollo humano para servir a sus propios intereses. Es decir, que el

desarrollo de la inteligencia y de los conocimientos, que puede abrir la puerta a otra conciencia, también puede ser fuente de destrucción si es utilizado por el ego. Los conocimientos tecnológicos, por ejemplo, que proceden de la inteligencia humana, pueden aportar mucho bienestar al mundo. Pero el circuito inferior puede utilizarlos, y de hecho los utiliza, para manipular a las masas, para cometer injusticias y abusos de todo tipo, y para causar mucho sufrimiento. En un campo distinto por completo, pero siguiendo la misma dinámica, el ego también intenta aprovechar en su propio beneficio las más bellas enseñanzas espirituales. Las utiliza hábilmente para justificar sus mecanismos primarios y, sobre todo, su falsa identidad. Si el ego es tan hábil en la actualidad es precisamente debido al desarrollo del intelecto. Debemos estar vigilantes en todo momento para no caer en sus trampas.

V – EL EGO-MÁQUINA

El ego, tal como se ha construido hasta el presente, funciona como una máquina dirigida por el ordenador de la mente inferior. Es lo que hemos visto hasta ahora. Eso significa que cuando nos identificamos con él, es decir, cuando nuestra conciencia utiliza el circuito programado por las memorias, nos convertimos en una máquina, en un robot. En ese caso, los pensamientos, sentimientos, acciones y decisiones que tomamos en la vida cotidiana no provienen de la voluntad de nuestro ser profundo, sino de los mecanismos automáticos de respuesta a los estímulos procedentes del entorno. Es la máquina la que responde, no nosotros. Pues bien, un robot no puede experimentar la belleza, el amor, la alegría, la creatividad, la fraternidad, la Vida... ni la libertad. Ese tipo de experiencias corresponden a otro circuito de la conciencia. Mientras funcionemos en el inferior, identificados con el ego automático, somos una máquina, separados de otras máquinas. Después nos preguntamos por qué nuestra vida es tan poco satisfactoria, por qué nuestro mundo es tan inhumano. Estamos en un mundo de robots programados por siglos de sufrimientos y limitaciones, un mundo de máquinas dirigido por otras máquinas...

Es posible dejar de ser una máquina.

Pero, para ello, ante todo es preciso conocerla.

Gurdjieff

❖ EL MUNDO DE LAS MÁQUINAS ¿Qué ocurre en la vida del ego-máquina?

Daremos aquí una breve descripción de lo que ocurre en concreto en nuestra vida, respecto a la felicidad y la libertad, cuando vivimos en ese nivel de conciencia.

◆ Las estructuras del inconsciente

El ego-máquina se ha formado a partir de las experiencias que ha vivido la raza humana a lo largo de los siglos. Experiencias que, al ser comunes a toda la humanidad, han estructurado el inconsciente personal y colectivo de una determinada manera. En mi obra anterior, *La libertad de ser*, hice una exposición detallada de las estructuras del inconsciente (capítulo 7), agrupadas en cinco grandes bloques, indicando su posible origen, su funcionamiento en la vida cotidiana y sus consecuencias prácticas. Reconocerlas es un primer paso para cambiarlas y empezar a dominarlas.⁸

◆ La libertad perdida

Cuando vivimos en el estado de conciencia-máquina, es decir, de identificación con el ego, no tenemos posibilidad de libre elección. Perdemos por completo la libertad, lo cual es inherente a la propia estructura automática por dos razones.

- **Una razón interior:** Las decisiones que tomamos a lo largo de la existencia, desde las más importantes hasta las más insignificantes de la vida cotidiana, están determinadas *no por la voluntad inteligente y amante de nuestro Ser real, sino por un mecanismo de supervivencia programado en el pasado* envuelto en una bruma más o menos densa y en medio de una algarabía emocional más o menos caótica. Mientras no sean desactivadas, las memorias no resueltas controlan totalmente nuestra vida afectiva, familiar, profesional y social. Determinan nuestro comportamiento y todas las decisiones que tomamos a lo largo de la existencia, desde las más triviales (la clase de ropa que llevamos, por ejemplo, o el tipo de vacaciones que seleccionamos) hasta las más importantes, como la elección de la profesión o del cónyuge...⁹

La mayoría de la gente no se hace preguntas ante sus reacciones, preferencias, simpatías o antipatías. Las consideran reales, creen que lo que perciben y sienten es de verdad, que son «ellos», cuando lo que ocurre es que, desde el exterior, se les ha reactivado un programa. No son realmente ellos, sino una falsa identidad robótica programada con antelación en el pasado. Todo está orquestado y dirigido por el ego, que crea la ilusión de que elegimos libremente, cuando no hacemos sino satisfacer sus demandas...

Es importante subrayar que ***las decisiones tomadas así, de forma inconsciente, a partir de condicionamientos del pasado, no aportan felicidad duradera ni satisfacción profunda***. Al contrario. La mecánica es tal que cuanto más se responde a esas memorias, más se las refuerza y más activas y exigentes se vuelven en nuestra cotidianeidad. Nos cortan el contacto con la realidad y nos hacen vivir en un mundo ilusorio, absolutamente insatisfactorio, ¡y no sabemos por qué! Entonces echamos la culpa de nuestras desgracias al mundo en general, a los demás, a la sociedad, a las circunstancias exteriores... Pero eso no mejora las cosas. Todo lo contrario...

El ser humano, orgulloso de su intelecto, se cree libre. Pero si funciona a ese nivel, no es más que un robot con una programación mentalemocional proveniente del pasado.

• **Una razón exterior:** La libertad se ha perdido también porque ***el mecanismo mental-emocional primario hace al ser humano altamente manipulable***. Puesto que al identificarnos con el ego programado nos convertimos en robots, ***nuestras reacciones son previsibles*** y, por tanto, tan fáciles de manipular como los botones de un cuadro de mandos. Por eso las relaciones son tan difíciles, porque nos manipulamos unos a otros, casi siempre de modo inconsciente, es cierto, ¡pero cuán eficazmente! No hay verdadera libertad. Sólo máquinas que se rozan, que se entorchocan o que entran en colisión...

Los poderes establecidos conocen perfectamente el estado robótico descrito y lo utilizan sin reparo para manipular a la masa inconsciente, para dominarla y mantenerla en un nivel inferior de conciencia a fin de conservar su poder. Se valen de unos medios que encuentran perfecto apoyo en la propia estructura de la sociedad actual, tanto en su aspecto económico como en el político y social, y se refuerzan por la influencia hipnótica de los medios de información (más bien habría que decir de desinformación) de masas. ¿Qué vemos, por ejemplo, en las emisiones de televisión más populares? Historias de gran carga emocional que muestran una y otra vez los mecanismos automáticos de las tres P del ego. Lo que ocurre es que el asunto está tomando tales proporciones que es posible que la situación acabe dando un vuelco, esperemos, y que la humanidad reaccione y despierte a algo mejor.¹⁰

Debido al **mecanismo mental-emocional altamente previsible** del ego, el ser humano es mantenido en:

◆ **La inseguridad, el estrés, el miedo (1^{er} mecanismo primario)**

Todos sabemos hasta qué punto resulta fácil manipular a la gente reavivando su miedo e inseguridad. En el mundo actual abundan los ejemplos de manipulación de masas reactivando el mecanismo del miedo. No estaría de más que reflexionáramos acerca de nuestros temores para ver en qué medida determinan las decisiones que tomamos. Porque no son buenos consejeros...

◆ **La avidez, el deseo de placer que genera insatisfacción permanente (2^o mecanismo primario)**

El mecanismo de la búsqueda de placer a ultranza es utilizado a gran escala por la sociedad de consumo para manipular a la gente y hacerla consumir sin fin. Se la mantiene en la ilusión de que será tanto más feliz cuantos más deseos vea satisfechos, aun sabiendo que no es cierto. Y así se venden promesas de felicidad enlatada (casa, sexo, coche, alimentos, vestidos, fama, viajes, encuentros, etc., todo lo que pueda hacer brillar el señuelo del placer). La utilización sistemática de la sexualidad para vender cualquier cosa es un ejemplo flagrante. Los poderes establecidos tienen interés en que la masa humana prosiga su carrera hacia el placer; la mantienen así en la ilusión y la dependencia, mientras ellos lo aprovechan en su propia carrera hacia el poder.

◆ **La combatividad, la competición, la dominación (3^{er} mecanismo primario)**

Cuando el ser humano se encuentra atrapado en ese mecanismo es también altamente manipulable por el tercer señuelo, el del poder. El poder del dinero, de las posesiones materiales, de la influencia en todos los órdenes. La enorme energía que muchos seres humanos dispendian en su lucha por el poder es la manifestación de un comportamiento automático teleguiado por otros que tienen aún más poder y que obtienen así sustanciosos beneficios...

Que quede claro desde ahora, insistimos en ello, que odiar a los poderes establecidos haciéndolos responsables de nuestras desgracias es absolutamente inútil y contraproducente. Si los sistemas nos manipulan es porque somos manipulables. Pretender luchar contra todos los manipuladores del mundo es una empresa sin esperanza; en cambio, todos ellos desaparecerán de modo natural cuando no exista nadie a quien manipular, es decir, cuando hayamos dejado de identificarnos con los mecanismos del ego y entre en acción el verdadero Maestro interior. No son elucubraciones filosóficas, no. Se trata de nuestra vida cotidiana, de nuestras relaciones personales, de nuestra salud, de nuestra sociedad, de nuestro mundo...

◆ **Pero entonces yo quién soy?**

El ego-máquina nunca aportará *la experiencia de nuestra identidad*. Por la sencilla razón de que, al identificarnos con ella, nos estamos identificando con algo que no es nuestra esencia. Una máquina no tiene conciencia de sí, no sabe quién es. Hará mil piruetas para atraer la atención y hacer creer a los demás que existe, que es importante. Pero nunca se sentirá a sí misma.

Pretender encontrar la propia identidad buscándola desde el ego es un esfuerzo ingrato y destinado al fracaso desde un principio. Por eso, cuando estamos atrapados en su mecanismo, tratamos continuamente de mostrar a los demás «lo mejor de nosotros mismos»: sabiduría o bonitas piernas, según lo que defina a nuestra máquina. Es *la danza del parecer, en la que el ser no aparece jamás*. Damos vueltas y más vueltas, y nos movemos de acá para allá sin alcanzar nunca, ni en lo más mínimo, la paz interior y el bienestar tranquilo que da la experiencia de la propia identidad. Representamos una y otra vez la misma película esperando que tal vez un día, si nos convertimos en alguien excepcional, sentiremos al fin quiénes somos..., o nos lo dirán los demás... La ilusión no cesa, pero es caso perdido de antemano.

El ego intenta desesperadamente construir la falsa identidad, y sus estrategias para conseguirlo son muy variadas. Entre las más corrientes —y más destructivas— a nivel mental podemos citar: la crítica, querer tener razón (sobrevivir a través de los propios sistemas de pensamiento), y tratar siempre de dominar y evitar ser dominado (protección del territorio). Las estrategias del ego marcan todas las actividades, desde los más insignificantes quehaceres cotidianos hasta las grandes decisiones internacionales. Se trata de imponer el propio punto de vista a propósito de cualquier cosa, desde el tiempo de

cocción de unos champiñones hasta las creencias religiosas, políticas o filosóficas, pasando por la ropa que hay que llevar, etc. Es la receta ideal para arruinar nuestras relaciones. ¡Pero eso al ego no le importa!

Y, por supuesto, la falsa identidad se apoya en la separación. Para mantener su identidad ilusoria el ego necesita sentirse separado y diferente.

◆ **El momento presente, eterno ausente...**

Ahora podemos comprender con facilidad por qué la experiencia del momento presente, tan ensalzada en todas las tradiciones espirituales, es tan difícil de alcanzar. La explicación es clara.

Mientras estemos atrapados en el circuito inferior de la conciencia, ***la experiencia del momento presente será inalcanzable***, por una razón muy sencilla. Sabemos que el mecanismo de supervivencia de la mente (el cochero) sin contacto con el Ser (el señor del carruaje) se apoya en el pasado. El pasado, tal como está grabado en la máquina, es importantísimo a ese nivel; no es cuestión de dejarlo a un lado ¡porque nuestra vida depende de él! En cuanto al futuro, es el gran estrés del ego. Como no tiene más que el limitado conocimiento del pasado, el futuro, el gran desconocido, es una amenaza permanente. Así que hay que intentar «organizar» el porvenir, controlarlo. Lo cual alimenta la inquietud y el estrés permanentes. ¿Qué interés se puede tener por el momento presente en ese circuito de supervivencia? Ninguno. Por eso, mientras nos debatamos entre las redes de los mecanismos del ego, aun en nombre de la más hermosa búsqueda espiritual, el momento presente quedará como un bonito concepto intelectual... que no podrá ser vivido.

En cambio, dicha experiencia es inmediata cuando funcionamos a partir de un circuito completamente diferente, otro nivel de conciencia que descubriremos en la segunda parte de esta obra.

Así que, si no conseguimos vivirlo, no tenemos por qué sentirnos culpables, estúpidos o frustrados. Consolémonos pensando que no es porque haya mala voluntad por nuestra parte, sino porque llevamos una carga de «memorias activas» que no hemos resuelto. El circuito inferior de la conciencia sigue activo y altera nuestra percepción de la realidad. En esas circunstancias, es inútil que nos forcemos a vivir el momento presente. Lo haremos, en cambio, de modo natural cuando quitemos de la máquina las memorias activas y accedamos a otro circuito de la conciencia.

◆ **El amor en la máquina**

La gran fuerza del amor penetra todo el universo, incluso nuestra máquina. Pero, atrapada entre los mecanismos de supervivencia, se encuentra en ellos deformada, minimizada y desnaturalizada... Conmueve profundamente ver al ser humano debatirse entre las trampas del ego y la fuerza del verdadero amor.

Cuando funcionamos a nivel del ego, esa gran fuerza se manifiesta de la siguiente manera: «***Te amo si satisfaces las programaciones y expectativas de mi ordenador.***» Si no, te detesto; o al menos, no me interesas. Todos los grandes romances de amor-pasión son historias de ordenadores emocionales que se han activado el uno al otro, simplemente... O casi todos... Porque, por fortuna, el intenso impulso de esa fuerza nos hace trascender la máquina en algunos momentos, y entonces activamos otro circuito. Pero, por ahora, sólo ocurre en raros momentos.¹¹

La búsqueda del «amor» es en realidad una ***búsqueda intensa de la unidad perdida***. Y como el ego, entregado a sí mismo, necesita la separación para sobrevivir, el amor no entra ciertamente en su programa. El amor, expresión concreta y directa de la unidad, no puede existir en el circuito inferior. Sin embargo, su fuerza puede impulsar al ser humano a salir de la separación; proceso doloroso, porque al ego no le gusta ese tipo de experiencia; se cerrará, querrá huir. Pero si la fuerza extraordinaria del amor viene a nosotros, debemos asumir el riesgo: es una maravillosa oportunidad que nos ofrece la vida para pasar a otra realidad...

◆ ¿El placer?

Aunque es cierto que el ego parece buscar el placer, el único que puede encontrar es efímero y siempre con un trasfondo de estrés. No olvidemos que la amígdala está siempre vigilando y mantiene a todo el ser en permanente estado de supervivencia, aun en los momentos en apariencia más relajados y deliciosos de la vida. Siempre hay un trasfondo de estrés. Y como el placer es efímero, siempre hace falta más. Insatisfacción garantizada.

Además, la máquina sólo siente placer cuando sus programaciones son satisfechas, cuando las circunstancias externas le son «favorables». Así pues, la búsqueda de placer hace al ser humano dependiente de los demás y de las circunstancias externas. Por ahora, es el único que conoce la mayoría de la gente.

El verdadero placer, sereno, profundo, que nos permite disfrutar con libertad y plenitud de la vida con independencia de las circunstancias exteriores, es posible... a condición de cambiar el circuito de la conciencia.

◆ El sufrimiento

Muchas personas me han preguntado con frecuencia en los talleres si es necesario el sufrimiento para evolucionar; y si es que sí, hasta cuándo. La respuesta es sencilla. El sufrimiento, cualquiera que sea el modo en que se presente, forma parte del estado inferior de conciencia creado por el mecanismo que acabamos de describir. Es lo que empuja al ser humano a evolucionar mientras su conciencia no esté suficientemente desarrollada como para hacerlo por sí misma de modo voluntario y consciente. Así es

como se ha construido el proceso evolutivo del ser humano. **Dejaremos de sufrir cuando sepamos utilizar un circuito distinto**, circuito que describiremos en los próximos capítulos.

El mundo actual, en sus aspectos más dolorosos, no es más que la expresión de los mecanismos inferiores de la conciencia, donde el amor y la inteligencia permanecen secuestrados por un conjunto de mecanismos automáticos mentales-emocionales primarios e inconscientes no dominados.

Mientras seamos inconscientes, estaremos sometidos a la fuerza mecánica del ego y viviremos en lo que se llama el mundo de la ilusión, un mundo de angustia y sufrimiento. Pero es inútil culpar al ego y lamentarnos de los errores y deslices pasados. Por dolorosos que resultaran, fueron necesarios para la maduración de la conciencia. Y, efectivamente, es el sufrimiento lo que la despierta.

La falta de conciencia hace nacer el sufrimiento.

El sufrimiento hace nacer la conciencia.

La conciencia hace desaparecer el sufrimiento.

◆ ¿Y la felicidad?

Según todo lo anterior, es evidente que los mecanismos del ego no pueden aportar felicidad. No porque el ego sea malo, sino porque es una máquina y la verdadera felicidad no está en su programa. La fuerza que durante tanto tiempo nos ha empujado a buscar seguridad, placer y poder, y que creemos que es la búsqueda de la felicidad, es sólo una fuerza de la Naturaleza que está cumpliendo una misión: la de construir el instrumento humano, el ego, y anclarlo en la materia. No es mala. No hay que combatirla. Debe ser reconocida por lo que es, sin más.

Corren tiempos nuevos, y ha llegado el momento de cambiar radicalmente de dirección porque la conciencia humana está preparada para despertar a otra realidad. El verdadero Despertar no tiene por qué ser una experiencia misteriosa, mística o grandiosa, acompañada de unos ángeles tocando trompetas. El verdadero despertar comienza por la toma de conciencia de esa maravillosa máquina nuestra que es el ego y la decisión de utilizarla conscientemente en lugar de dejar que sea ella la que nos utilice.

Hemos de reconocer que, por ahora, la mayoría de la humanidad, la inmensa mayoría, sigue funcionando según el nivel inferior de conciencia. Sin embargo, crece sin cesar el número de personas que está despertando y que escucha la voz del Maestro interior que, tras la máquina, transmite directamente su voluntad. No siempre resulta fácil vivir esa situación. Conmueve ver al ser humano que, sometido a una lucha interior entre los deseos del ego y la voluntad del alma, se debate en medio del sufrimiento en busca de

la paz y de la felicidad. Pero es así, poniéndose a sí mismo en entredicho y gracias a grandes esfuerzos, como está emergiendo el nuevo circuito de la conciencia que será fuente del profundo bienestar al que aspira.

Es posible vivir de otra manera. Pero, para salir de una prisión, hay que conocer los planos... ¡Porque, salidas, las hay!

Capítulo 5

REHABILITACIÓN DEL EGO Y DE LA MENTE

❖ Utilidad de la máquina

A pesar de que la estructura automática de la que somos portadores es fuente de muchas limitaciones, no es inútil, ni muchísimo menos. En realidad juega un papel importante y muy concreto encaminado a que la conciencia pueda anclarse en la materia y así utilice su energía de modo cada vez más eficaz.

Por ejemplo, caminamos de forma «automática». No necesitamos prestar atención a cada paso, como hacíamos cuando teníamos un año. El aprendizaje de la marcha nos costó algunos sufrimientos: más de una vez nos caímos de bruces o rodamos por la escalera, y resultó doloroso. Pero el ordenador grabó el aprendizaje y ahora podemos andar de manera automática y utilizar la energía de la que disponemos para contemplar la Naturaleza que nos rodea, para disfrutar del canto de los pájaros o escuchar al amigo que nos habla. Lo mismo pasó cuando aprendimos a conducir y es lo que ocurre, en general, en todo proceso de aprendizaje. Si no fuera por la extraordinaria capacidad del ordenador para grabar en el cuerpo unos mecanismos automáticos, el pianista, por ejemplo, no podría transmitir a las manos su inspiración. ¿No es maravilloso? En ese caso, la vertiginosa velocidad del inconsciente es utilizada conscientemente. Recordemos que el ordenador puede tratar cuarenta mil millones (4×10^{10}) de bits de información por segundo... Si sabemos ponerlo a nuestro servicio, puede ayudarnos a hacer cosas sorprendentes...

Mantendremos pues nuestra mente-ordenador, pero sin dejar que se sobrepase en sus funciones. Lo actualizaremos con cierta frecuencia y le añadiremos de vez en cuando memorias nuevas: lo que hayamos aprendido conscientemente y todo cuanto proceda del desarrollo de nuestros talentos. En ese sentido podemos decir que la capacidad de aprendizaje es una prueba de la flexibilidad del ordenador y de lo conscientes que somos al utilizarlo. Cuando el ser humano se esclerosa, psicológicamente hablando —y no hace falta llegar a la vejez para que eso ocurra—, la capacidad de aprendizaje se reduce muchísimo, la conciencia queda atrapada en los viejos surcos del pasado y la vida se retira... Eso es lo que ocurre, en concreto, cuando seguimos prisioneros de los rígidos mecanismos de la mente automática, que siempre quiere tener razón, que se aferra a sus puntos de vista y no cede en modo alguno, o cuando un trauma de cierta importancia establece en el circuito unas redes tupidas por las que necesariamente circulará la información. La esclerosis proviene del miedo a lo nuevo, a lo desconocido. No es una

cuestión de edad. La apertura de espíritu y el interés por aprender cosas nuevas garantiza el desarrollo armonioso de la mente, y es una manera de enriquecer de modo consciente nuestro banco de datos.

En fecha reciente la ciencia ha demostrado que el ser humano puede modificar la forma de los circuitos de neuronas en su cerebro.¹ Es una consecuencia física de la capacidad que tiene para modificar los circuitos de la conciencia. Significa, en la práctica, que podemos enriquecer nuestro ordenador y hacer que rinda más y mejor, y eso está muy bien. Pero, al mismo tiempo que desarrollamos nuestra capacidad mental, debemos mantener el control psicológico y consciente del conjunto del mecanismo. Disponer de un ordenador de alto rendimiento es muy útil, pero debemos aprender a ser sus dueños, no sus esclavos. Ésa es la diferencia.

❖ **Rehabilitación del ego y de la mente**

El nacimiento de lo que llamamos «ego», en particular en su aspecto mental, fue un acontecimiento positivo en nuestro sistema evolutivo. Si muchas enseñanzas lo han denigrado, ha sido por falta de perspectiva, simplemente. Es cierto que el «pérfido ego» parece ser el origen de muchos problemas de los que tenemos en la vida. Sin embargo, la formación del ego, lo mismo que el desarrollo del córtex, fue una etapa necesaria y fundamental que ha llevado al ser humano a la **autoconciencia**. Gracias a ella y al contacto íntimo con la materia —debido a su naturaleza física— puede **optar libremente** por integrar en ella las vibraciones del espíritu.

La ambigüedad que aparece en la literatura de la Nueva Era respecto al tema del ego lleva a una permanente inquietud filosóficoespiritual absolutamente inútil y acaba por hacer olvidar la misión fundamental que tenemos como seres humanos, que consiste en unir el espíritu y la materia. Cuando comprendamos para qué sirve nuestra maravillosa máquina y cuáles son las etapas de su desarrollo, dejaremos de culparla de todos nuestros males y podremos hacer los reajustes necesarios con una voluntad cada vez más consciente.

Al contrario de lo que se podría pensar, una de las primeras tareas que hay que realizar es desarrollar una personalidad bien integrada, con un fuerte ego. Sí, con un fuerte ego. El alma no quiere moverse por el mundo en una carreta de bueyes; prefiere un vehículo más rápido, más apto para responder a su voluntad, como un Ferrari o un avión supersónico. Es cierto que a menudo nuestro vehículo parece más un carro de combate que una berlina elegante; pero, ¡en fin!, con las memorias que tenemos, hacemos lo que podemos...

Así que, cuando hablemos del ego en su aspecto mental inferior, tendremos que estar atentos y recordar que vivimos inmersos en un proceso evolutivo de la conciencia, y que también el córtex se desarrolla y evoluciona en ese mismo proceso. **No hay que reducir las facultades mentales del ser humano al simple funcionamiento**

automático de la parte inferior de la mente, por supuesto. Y, si bien es importante dejar de identificarse con ella, liberarla de las cargas emocionales y aprender a usarla con sabiduría, no lo es menos el desarrollar de forma óptima su aspecto superior (el neocórtex) en forma de conocimiento y de apertura de espíritu e inteligencia.

El desarrollo de la mente forma parte de nuestro proceso evolutivo. En muchos enfoques esotéricos, se la presenta como un cochero que tiene una doble función. Por un lado representa la parte inferior de la mente, la llamada mente automática; y, por otro, la parte superior, libre de automatismos, que hace de puente entre la personalidad y el alma. Necesitamos un cochero abierto y bien entrenado para conducir el caballo de manera sensata y correcta. Y aunque durante miles de años haya conducido con poca habilidad, no haya prestado oídos a las indicaciones del dueño y señor del vehículo y se haya sometido a las espantadas del caballo, no por eso hay que quitarlo de en medio. Necesitamos la dinámica mental, tanto en su parte automática —pero sin obstáculos y estructurada de modo más consciente, según hemos indicado arriba— como en su parte más evolucionada, que, no condicionada por las memorias, pueda estar a la escucha del Maestro interior y ser fuente de verdadera libertad.

El intelecto es un privilegio del ser humano. De hecho, es esa parte de la mente la que, haciendo de puente entre la personalidad y el ser profundo, puede abrir el camino hacia algo todavía mejor. Es la que le permite a usted, lector, comprender el texto que está leyendo y hacer que éste resuene en usted a un nivel más profundo. **Es sólo una posibilidad, no una garantía.** Como ya hemos mencionado, cuando el ser humano recibió el embrión del principio mental —hace unos dieciocho millones de años según la ciencia esotérica— recibió al mismo tiempo el *poder de elegir el ritmo de su proceso evolutivo*. No todos los reinos de la Naturaleza gozan de ese gran privilegio. El reino humano es casi la excepción. La **libertad de elección** reside en el principio mental. Debemos pues respetar y desarrollar esa importante parte de nosotros mismos.

*Al hablar de evolución, es preciso entender, desde el principio, que no es posible ninguna evolución mecánica. La evolución del hombre es la evolución de su conciencia. Y la conciencia no puede evolucionar de manera inconsciente. La evolución del hombre es la evolución de su voluntad, y la voluntad no puede evolucionar de manera involuntaria. La evolución del hombre es la evolución de su facultad de hacer, y hacer no puede ser resultado de cosas que suceden.*²

La libertad de elegir tiene un precio, ciertamente: el sufrimiento. Al parecer, así está hecho el proceso evolutivo de la conciencia. Pero si decidimos de forma consciente y voluntaria cambiar sus circuitos, entonces podremos trascender el principio mental con el fin de ponerlo al servicio de la Vida, y así nos liberaremos definitivamente del sufrimiento.

Permanezcamos pues atentos y no emprendamos contra la mente una lucha a muerte; sería de lo más insensato. Lo que debemos hacer es *aprender a conocerla tal como es, dejar de identificarnos con la parte automática vinculada a lo emocional* (al

cerebro límbico) *y desarrollar la parte superior* (el neocórtex). Atrevámonos a ser cada vez más «inteligentes» en el sentido global del término, sentido que será ampliamente enriquecido a lo largo de la segunda parte de esta obra.

❖ El contacto profundo con la materia

El ego nos resulta indispensable, incluso en su aspecto físico, y desde un grado tan elemental que sin él no podríamos vivir en este mundo, pues porta en sí una notable capacidad de adaptación a la vida. Contiene la experiencia de la propia materia y mantiene con ella una íntima conexión, gracias a la cual posee una energía enorme. No hay más que observar la increíble cantidad de energía que derrocha la gente para procurarse placer o, en algunos casos, para sobrevivir, simplemente. Si el alma pudiera utilizar la extraordinaria vitalidad del ego, el ser humano dispondría de una capacidad de creación verdaderamente excepcional. Necesitamos la vitalidad física —ese fuerte impulso que procede de la materia— para crear de forma concreta. Basta *poner esa potente energía al servicio de una conciencia superior*. El ego, bien controlado, es un instrumento indispensable que nos permite cumplir nuestra misión en la Tierra, que consiste en aportar la luz de una conciencia superior.



Negar nuestra naturaleza física, intentar escapar de la materialidad mediante una huida hacia la trascendencia, no nos dará la verdadera felicidad ni tampoco la libertad. La Vida nos alcanzará en un momento u otro y nos llamará al orden. No hay que olvidar que si estamos en el mundo físico y material es porque tenemos algo que hacer aquí, algo que aportar. El músico puede echarle la culpa al violín por estar desafinado, incompleto o estropeado por el tiempo, y pisotearlo y abandonarlo en el olvido. Pero eso le privará del inmenso placer de interpretar la extraordinaria música que lleva en sí y de ofrecerla al mundo...

Únicamente a través del ego —transformado, desde luego, y realineado— podemos experimentar el éxtasis de la Vida mediante la unión del yin y el yang, mediante la unión del espíritu y la materia.

¡Viva el ego!

Para alcanzar ese virtuosismo nos queda todavía mucho trabajo por hacer a nivel de la conciencia. Pero tranquiliza saber que los padecimientos no habrán sido en vano. En medio del caos del mundo actual, y precisamente a causa de él, está emergiendo otra realidad. La conciencia colectiva está preparada para pasar a otro nivel. No son simples elucubraciones filosóficas, la ciencia va a explicarnos por qué. Estamos preparados para el gran salto...

Capítulo 6

LAS ESTRUCTURAS DISIPATIVAS

Lo mínimo que podemos decir de la condición humana, cuyo nivel de conciencia corresponde al que acabamos de describir, es que no siempre resulta grata. Nos hemos acostumbrado a sus límites, es cierto. La capacidad de adaptación es una cualidad del ser humano, pero también puede ser una trampa porque nos deja atrapados entre hábitos de sufrimiento o, al menos, entre hábitos limitadores, y nos aleja de un poder creador inmenso, del acceso a un potencial extraordinario y, en definitiva, de la profunda belleza de la vida.

En un momento u otro acabamos por despertar y entonces emerge con nitidez en nuestro interior una pregunta candente: ¿Saldremos alguna vez, tanto personal como colectivamente, del yugo al que nos tiene sometidos la conciencia inferior? ¿Hay alguna esperanza?

Todas las enseñanzas filosóficas y espirituales afirman, desde hace miles de años, que es posible. Sin embargo, a pesar de que a lo largo de la historia se han realizado grandes progresos, el mundo caótico que conocemos hoy en día muestra que los viejos mecanismos siguen actuando intensamente en la masa humana. Por eso nos preguntamos: ¿Qué ocurre en este planeta? ¿Serán todavía necesarios muchos miles de años de evolución para que emerja un mundo mejor, tanto en nosotros como a nuestro alrededor?

Ahora, a comienzos del tercer milenio, tenemos la inmensa suerte de disponer de una serie de repuestas, todas ellas originales, llenas de sensatez y, sobre todo, ***llenas de esperanza***. Las proporciona la propia ciencia, gracias a un conjunto de descubrimientos que ilumina con nueva luz una etapa tan importante de nuestra evolución como es la actual.

❖ Las estructuras disipativas

A finales del siglo XX, Ilya Prigogine recibió el Premio Nobel por sus descubrimientos respecto a las «estructuras disipativas». Sus investigaciones sobre las leyes que rigen el funcionamiento de los sistemas le llevaron al campo de la termodinámica donde, desde hacía más de un siglo, los científicos observaban una aparente contradicción entre dos leyes de la Naturaleza. En efecto, la segunda ley de la termodinámica dice que el grado de desorden, de azar o caos, llamado entropía,¹ crece constantemente en el universo.

Pero, por otro lado, se observa que muchos aspectos de la vida, incluyendo la Vida misma, crecen y se van haciendo cada vez más ordenados, menos aleatorios. Desde hacía tiempo, los científicos se preguntaban cómo era posible que algunas cosas evolucionaran y crecieran estructurándose cada vez más cuando la tendencia general del universo parecía ir en sentido contrario.

Fue entonces cuando Prigogine definió lo que él llama «sistemas abiertos», que son aquellos capaces de intercambiar energía y materia con su entorno. Es cualquier sistema «vivo», o en crecimiento, que exista en el universo. Puede ser una flor que crece, una organización que se enriquece, una sociedad que se estructura, un ecosistema que se desarrolla, un planeta que se mueve en el espacio, o... ***un ser humano que evoluciona*** a través de los continuos intercambios que realiza a diversos niveles con el entorno.

Una característica común de los sistemas abiertos es que pueden mantener su estructura, incluso crecer y transformarse en otros sistemas más complejos porque son capaces de adaptar sus estructuras en función de los intercambios que realizan con el entorno, que absorbe su desorden. En otras palabras, eso significa que pueden «disipar entropía» en su entorno. De esa forma, la cantidad global de entropía crece, efectivamente, respetando en definitiva la segunda gran ley de la termodinámica. No obstante, los sistemas mantienen su orden, incluso lo acrecientan a expensas —desde el punto de vista entrópico— de su entorno. Los sistemas abiertos demuestran pues tener flexibilidad, fluidez y **capacidad para adaptarse a las fluctuaciones del entorno**, cualidades sin las cuales no podría darse el mencionado intercambio.

❖ El punto de bifurcación

Sin embargo, hay que decir que la capacidad de adaptación no es ilimitada. Ésta sería la **primera clave importante** al respecto. Hay un **tope de adaptabilidad** por encima del cual el sistema ya no está en condiciones de adaptarse, es decir, de disipar entropía para mantener su crecimiento y su equilibrio. El límite en cuestión depende de la complejidad del sistema, de su grado de evolución, y de la complejidad y flexibilidad de su organización interna. Cuando el impacto que recibe del exterior es demasiado fuerte y se supera el límite de adaptación, el sistema se vuelve caótico e inestable.

He aquí una **segunda clave**: Si el impacto continúa siendo demasiado fuerte, el sistema fluctúa en medio de una inestabilidad muy frágil, de tal forma que la menor influencia puede empujarlo hacia una infinidad de respuestas posibles. Su reacción es imprevisible. En esa situación extrema, el sistema llega, según palabras del propio Prigogine, a un «**punto de bifurcación**» en el que la estructura disipativa:

- o bien se desmorona y desaparece, es decir, se disuelve en el entorno,
- o bien **se reorganiza completamente, pero a un nivel superior.**

Y he aquí una **tercera clave**: Una característica sorprendente de la nueva organización es que **no tiene nada que ver con la anterior**. No es un perfeccionamiento o una continuidad de la misma pero mejor adaptada. No, en absoluto. Se crea de nuevo a partir de principios radicalmente diferentes, que no tienen ninguna relación con los anteriores porque funcionan a partir de otra realidad. Es lo que se llama un salto cuántico.

La teoría de Prigogine respecto a las estructuras disipativas sujetas a bifurcaciones periódicas no lineales supone una importante contribución a la comprensión científica del mundo. Permite describir el proceso evolutivo de todo sistema abierto, cualquiera que sea y dondequiera que se encuentre, tanto el que tiene lugar en nuestras células (donde se repite millones de veces cada minuto) como el que ocurre en los reinos de la Naturaleza, en los planetas o en las galaxias y, en particular, el proceso evolutivo de la conciencia humana.

◆ El punto de bifurcación del mundo actual

Pues bien, es evidente que, desde hace varias décadas, el entorno humano, social, ecológico, político e informático, en una palabra, todos los engranajes de la sociedad, ejercen enormes presiones sobre el ser humano. Todo va muy deprisa, demasiado deprisa; la presión social aumenta, las relaciones personales son cada vez más frágiles, las familias se desintegran, el trabajo es cada vez más exigente o escaso; la competición, la hipnosis colectiva, la manipulación de masas, la escandalosa carrera tras el dinero, el placer y el poder..., todo eso está alcanzando un grado insoportable y crea en el ser humano un estrés que no sabemos cómo gestionar. El relativo equilibrio en que vivían nuestros abuelos parece haber desaparecido. La vida contemporánea es una carrera desenfrenada hacia no se sabe dónde.

Y a nivel global la situación también deja mucho que desear: surgen continuas amenazas de catástrofes ecológicas, en cualquier momento estalla alguna guerra en algún sitio, la violencia se ha generalizado en todo el mundo, la pobreza de algunos países es verdaderamente insoportable, etc. A todas luces, el planeta se encuentra en una situación de estrés y de desequilibrio grave. Todo empieza a encontrarse en equilibrio inestable, y sabemos que el menor acontecimiento puede lanzar al conjunto a un gran caos. **Nuestro mundo está a punto de alcanzar el límite de su capacidad de adaptación.**

Considerada pues como un sistema abierto, la humanidad ha llegado ahora, a comienzos del siglo XXI, a un punto de bifurcación. A partir de él, la situación actual evolucionará siguiendo las leyes de las estructuras disipativas.

◆ El punto de bifurcación de la conciencia

El caos, la inestabilidad y el estrés del mundo actual se deben a que subyacen en él los viejos mecanismos de la conciencia descritos anteriormente. Es evidente que esas estructuras ya no son adecuadas, deben ser superadas porque ya no pueden mantener al mundo en equilibrio ni en paz. De ahí que éste haya llegado a un punto de bifurcación. Según la ciencia, la humanidad se encuentra pues, en calidad de «sistema abierto», ante dos posibilidades:

- O bien tiene lugar un desmoronamiento total de nuestro mundo y desaparecemos en el universo (lo cual es perfectamente posible en el caso, por ejemplo, de una catástrofe ecológica o nuclear; tenemos todo lo necesario para que eso ocurra, y un pequeño incidente puede, efectivamente, desencadenar una situación de ese tipo; es una posibilidad real).
- O bien nuestro mundo se regenera, se transforma radicalmente y pasamos a otro sistema cuyas estructuras nada tengan que ver con las anteriores. También tenemos todo lo necesario para que esto ocurra, y eso es una buena noticia. En capítulos posteriores describiremos, en efecto, un circuito de la conciencia a partir del cual podemos generar un mundo completamente distinto. La ciencia vendrá una vez más en nuestro apoyo y nos dará las claves para que comprendamos que ese mundo nuevo es factible. También esto es pues una posibilidad real.

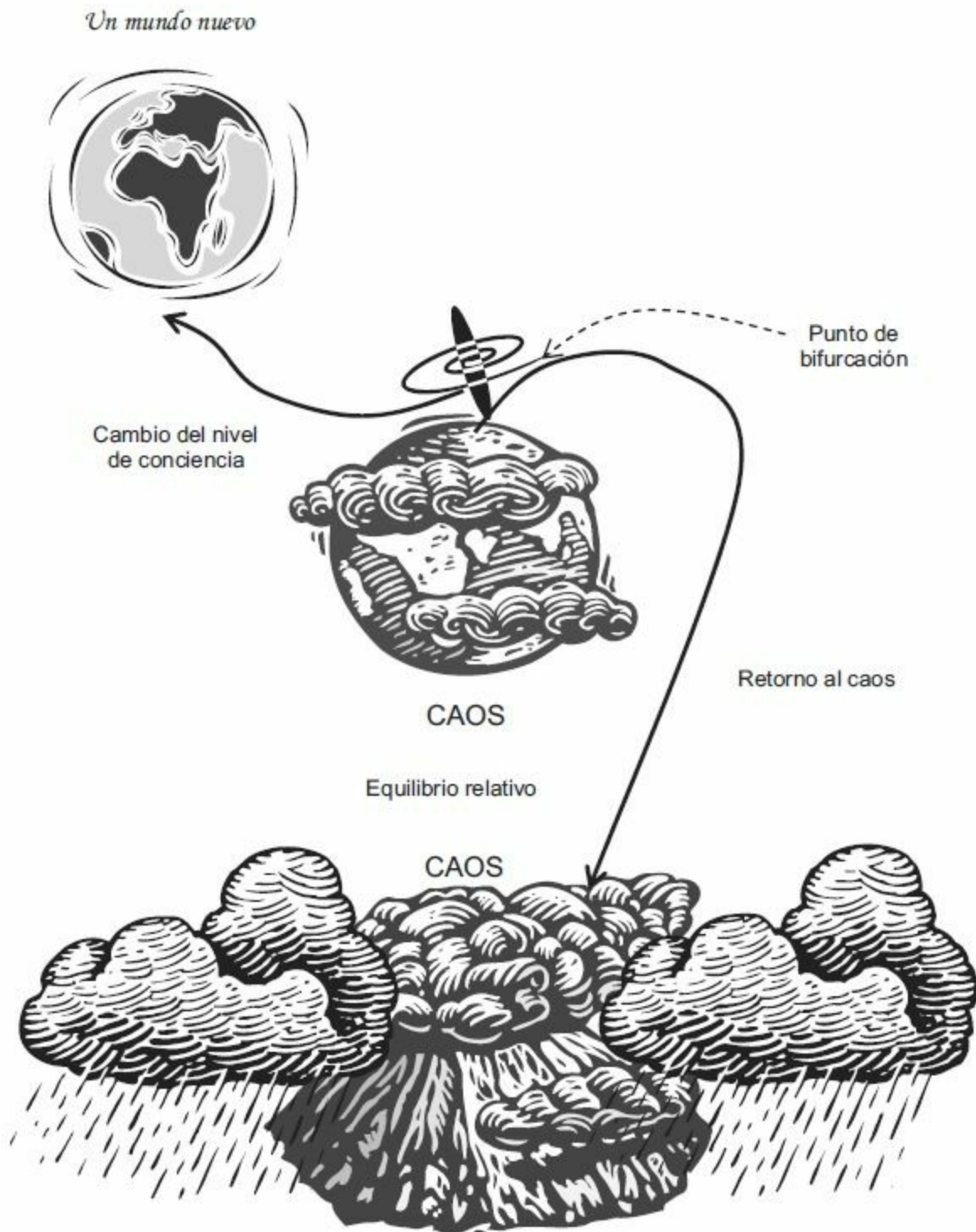
No es la primera vez que, a lo largo de la historia, la humanidad pasa por periodos de importantes cambios —la llegada del cristianismo, el Renacimiento, la revolución industrial, el final de la esclavitud, y otros muchos de mayor o menor alcance, por referirnos sólo a los más recientes— que han provocado una gran renovación en la mentalidad de la gente y en las estructuras sociales. No obstante, lo que vivimos en la actualidad es de una amplitud e intensidad desconocidas hasta el presente. Es porque no se trata de un simple cambio, sino de una transformación radical que debe modificar de arriba abajo no sólo los cimientos de nuestras sociedades sino incluso las propias raíces de la conciencia humana. Se trata de un salto, de un salto cuántico...

El punto de bifurcación en el que se encuentra el mundo actual es un importante punto de transformación que puede lanzar a la humanidad a una era completamente nueva.

De modo que se requiere un cambio radical del nivel de conciencia para que el mundo sobreviva y se encuentre impulsado hacia una realidad absolutamente distinta, una realidad que, a diferencia de la anterior, pueda generar felicidad, abundancia y libertad para todos.

EL PUNTO DE BIFURCACIÓN

Las dos posibilidades



◆ El proceso personal en el punto de bifurcación

El punto de bifurcación no es evidente para todo el mundo, ni muchísimo menos. En medio del caos actual, muchas personas intentan con verdadero frenesí organizar su vida siguiendo las leyes del mundo antiguo, como si todo fuera a seguir como antes. Y lo hacen a costa de mucho estrés y de un gran dispendio de energía. Los jóvenes consiguen más o menos salir adelante gracias a su vitalidad; los menos jóvenes se asfixian cada vez más... Y algunos se desmoronan por completo: crisis cardíacas, depresiones, etc. Pero hay otras personas lo suficientemente conscientes como para hacerse las verdaderas preguntas y emprender un camino de intensa búsqueda interior y también de acción exterior consciente. Hoy en día son cada vez más numerosas, y es a ellas a quienes se dirige este libro, por supuesto.

Sin embargo, tampoco a ellas las cosas les resultan siempre fáciles. Se diría que a pesar de sus esfuerzos, a pesar de leer mucho, de reflexionar, de realizar determinados cursos o talleres —excelentes en sí mismos—, a pesar de que progresan y llegan a mantener cierto equilibrio interior, se sienten muy frágiles. A menudo la búsqueda interior aporta una mayor sensibilidad y, por tanto, una cierta incomodidad: a nivel físico (dolores, problemas de salud de todo tipo, a menudo inexplicables por la medicina convencional), emocional (hipersensibilidad) o mental (ponerlo todo en tela de juicio), en una palabra, estrés a todos los niveles del ser. Y frente al modelo de paz y serenidad que presentan ciertas enseñanzas, puede uno sentirse impotente, o incluso estúpido, por seguir todavía atrapado en el torbellino de preocupaciones y tensiones. A veces puede uno incluso echar de menos aquellos benditos tiempos de su inconsciencia... Podemos decir a esas personas, abiertas y de buena voluntad, que sus dificultades no suponen una falta de conciencia. Al contrario. Más bien son el signo del gran caos al que se ha de llegar antes de que se produzca una profunda reorganización interior. Las leyes de las estructuras disipativas son las mismas para todos los sistemas abiertos. Y el ser humano es uno de ellos, aun considerado individualmente. En realidad, nada de esto es nuevo. Ya los grandes místicos nos hablaron de la «noche oscura del alma». La ciencia nos da de ella una magnífica explicación.

Estamos pues muy lejos de las afirmaciones un tanto simplistas de la Nueva Era según las cuales, cuanto más uno trabaja sobre sí mismo, más a gusto se encuentra, más feliz, más radiante y lleno de amor se siente. Sí, es verdad que podemos mejorar nuestra condición y, en cierta medida, hacer nuestra vida más armoniosa. Ascendemos en el seno de una «zona gris», de un gris cada vez más claro, y a menudo la luz está presente. Pero el proceso de fondo, el verdadero proceso, es mucho más complejo y exigente.

Podríamos ilustrarlo con un ejemplo de física. Para hacer que un electrón pase de su órbita habitual a otra más elevada, hay que proporcionarle una gran cantidad de energía; de ese modo aumenta muchísimo su velocidad, gracias a la cual salta de su

antigua órbita a la nueva. Y una vez allí, ya no volverá a la primera, su «realidad» será completamente diferente, absolutamente diferente. Es lo que se llama un salto cuántico.

Lo mismo ocurre si queremos realizar un verdadero «salto cuántico» de conciencia (que es lo que la época actual necesita de nosotros). Muchas de las actuales técnicas de crecimiento personal, aun siendo correctas, no pueden facilitarnos el acceso directo a la nueva conciencia por la sencilla razón de que permanecemos en la misma órbita. Pueden resultar útiles, sin embargo, en el sentido de que nos permiten empezar a elevar la frecuencia vibratoria² y, por tanto, aumentar la velocidad, «acelerar». Pero no bastan unos cuantos seminarios para cambiar de órbita. Hace falta una intención tenaz, un deseo ardiente de pasar a otra cosa. Gurdjieff describía esto cuando declaraba lo siguiente:

El hecho de que el hombre comprenda con toda claridad cuáles son sus posibilidades no le hace avanzar un solo paso hacia la realización. Para estar en condiciones de llevarlas a efecto, debe tener un deseo ardiente de liberación; debe estar dispuesto a sacrificarlo todo, a arriesgarlo todo en aras de su liberación.³

En un momento dado, la «aceleración», o sea, la cantidad de energía acumulada puede ser tal que nos lance a la órbita siguiente, a una nueva **realidad que no tenga nada que ver con la que hayamos conocido hasta entonces**. Pero, digámoslo una vez más, para ello hace falta mucha energía. En el ser humano sólo puede proceder de una fortísima intención, con la cual no entra en contacto si no es a través del sufrimiento y la desesperanza. Pero sabemos que «es justo antes del alba cuando la noche es más oscura».

Según las leyes de la Naturaleza, el salto cuántico no es un proceso grato y delicado, ni muchísimo menos. ¡Es una revolución extraordinaria que en algunos momentos puede resultar aterradora!⁴ No obstante, cuando uno ha llegado al fondo del abismo, cuando parece que todo se derrumba y que ya nada importa, justo en el punto de bifurcación puede producirse algo increíble, indescriptible. Se ha hablado a veces de «gracia». Ocurre a un nivel mucho más elevado de lo que podemos imaginar.

❖ Respetar el proceso

El caos es necesario, por arduo que resulte vivirlo. Forma parte del proceso evolutivo, es un proceso **orgánico**. Lo único que podemos hacer es reconocerlo y favorecerlo de la misma manera que, si queremos que crezca una flor, debemos respetar las leyes de la Naturaleza. No se le dice a la flor que no es como debería ser o, según la expresión de Québec, que no es «correcta» porque está empezando a brotar y aún no es una flor maravillosa. No tiramos del tallo para forzar su crecimiento. La cuidamos, la regamos, le damos luz y calor... y la Naturaleza hará el resto. Debemos reconocer que existen unas leyes universales y comprender que el desarrollo de la flor pasa por diversas etapas. Se abrirá a su debido tiempo. Resistir a nuestro propio proceso de floración interior porque unos instructores nos hayan dicho que ya deberíamos vivir en la paz y el amor, y que si

aún vivimos con estrés es porque no somos como deberíamos ser, es absolutamente contraproducente. Más vale comprender que el proceso caótico es natural y que tenemos medios para utilizarlo de cara a una transformación mucho más importante, lo cual nos permite aceptarlo en lugar de resistirnos a él en nombre de ciertos ideales espirituales. Las dificultades son una especie de fertilizante, como el abono para la flor. Jamás repetiremos bastante hasta qué punto el hecho de aceptar una situación le permite a uno cambiarla, mientras que resistirse a ella (culpándose a sí mismo, a los demás o a la vida) le lleva a permanecer cautivo entre sus redes.

❖ Una nueva realidad

Ha llegado el momento en que la humanidad debe elegir, y su elección es de importancia capital para el conjunto de la raza humana. Hemos llegado a un punto de bifurcación en el que ya no podemos apoyarnos en el pasado, ni tampoco adaptarlo. La inestabilidad nos ha llevado ya demasiado lejos. Según las leyes de la Naturaleza, si queremos seguir existiendo como humanidad en este planeta, deberá producirse una total transformación. No se trata de elegir entre un sistema sociopolítico u otro, entre una organización u otra. Se trata de elegir entre un estado de conciencia u otro, pues sólo un salto cuántico de la conciencia colectiva permitirá que se reconstituya un mundo nuevo por completo.

Comprender que estamos en un punto de bifurcación no sólo da sentido a muchas de las dificultades actuales del mundo sino que, además, nos aporta la certeza de que **puede emerger en él una realidad completamente nueva**. No es una simple esperanza. Es una posibilidad real porque ahora, a comienzos del siglo XXI, **podemos acceder a otro circuito de la conciencia**, un circuito que no tiene nada que ver con el que data de la época prehistórica y que hemos descrito anteriormente. Todas las tradiciones espirituales han hablado de ese otro nivel de conciencia y han enseñado cómo acceder a él. Ahora tenemos además la suerte de poder apoyarnos en los últimos descubrimientos científicos para comprender, experimentar e integrar mejor en nuestra vida cotidiana el nuevo circuito. Podemos tener la certeza de que estamos a la puerta de un mundo nuevo, un mundo de paz, de abundancia y de libertad para todos, **radicalmente distinto del anterior**, un sistema nuevo por completo. La ciencia no lo prevé de manera vaga o imprecisa, sino que demuestra su absoluta posibilidad. Tenemos todo lo necesario para dar el gran salto. Como veremos a lo largo de la segunda parte, el salto cuántico que debemos dar no es ni misterioso ni complicado. Está al alcance de la mano, al alcance de nuestro corazón...



SEGUNDA PARTE

Ahora y después

El Maestro que reside en el Corazón

No podréis ver con claridad mientras no
miréis en vuestro corazón...

El que mira al exterior sueña.

El que mira al interior despierta.

Carl Jung

Capítulo 7

TRAS LA PISTA DEL MAESTRO INTERIOR

Los circuitos observados en los capítulos anteriores le han permitido al ser humano sobrevivir, desarrollarse y experimentar en la materia hasta el día de hoy. Y eso ha estado bien. Pero nos gustaría ir un poco más allá porque ya conocemos las nefastas consecuencias a las que lleva la utilización inadecuada, o fuera de lugar, de los mencionados circuitos. Además, para continuar el proceso evolutivo de forma provechosa resultan insuficientes a todas luces. Nos encontramos en un «punto de bifurcación». Si aprovechamos la oportunidad que nos brindan estos tiempos de caos para cambiar de modo radical nuestra forma de actuar, el cambio podría llevarnos a un mundo completamente distinto del que conocemos en la actualidad. ¿Un mundo de paz, de armonía y de belleza para todos, para el planeta entero? ¿Podría ser? Pues sí, la posibilidad está ahí...

Algunas investigaciones científicas acaban de poner de manifiesto que existe en el cerebro un tipo de funcionamiento distinto al que se conocía hasta ahora, y que corresponde a otro circuito de la conciencia. Los nuevos descubrimientos permiten comprender con mayor claridad la posibilidad de que la psique humana funcione de otra manera, con las consecuencias prácticas increíblemente beneficiosas que de ello se derivan.

Volvamos al modelo del carruaje expuesto en el Capítulo 1. Hasta ahora hemos encontrado una correspondencia entre el cuerpo humano y algunos elementos de esa analogía, vieja como el mundo, *pero no con todos...* De momento tenemos lo siguiente:

- el carruaje correspondería al cuerpo físico propiamente dicho;
- el caballo, a las emociones primarias —nivel de la amígdala y del cerebro límbico—; y
- el cochero, a los pensamientos, cuya manifestación física tiene lugar en determinados circuitos del cerebro como son los lóbulos prefrontales y el córtex cerebral. Según sus propios límites de percepción, es decir, según su grado de evolución, el cochero puede fustigar al caballo de forma errónea y hacerlo salir al galope en dirección equivocada (la amígdala se impone al córtex y el caballo se desboca) o consigue dominarlo, al menos en cierta medida (si los lóbulos prefrontales ya están bastante desarrollados).

❖ **¿Y dónde está el señor, el Maestro interior?**

Hasta no hace mucho se venía considerando que, desde el punto de vista fisiológico, el cerebro era el único órgano que dirigía el funcionamiento del cuerpo humano. Dispone de un sistema rico y complejo de comunicación, en efecto, formado por impulsos nerviosos que se propagan por todo el cuerpo. A través de la red de nervios envía órdenes continuamente a todos los órganos, glándulas, músculos, etc., que aseguran el crecimiento y el funcionamiento normal, y que salen al paso en situaciones de emergencia. También puede decirse que asegura el funcionamiento psicológico, puesto que, según parece, las propias glándulas dependen totalmente del cerebro.

Ya hemos visto que las órdenes que envía el cerebro a través de los nervios pueden ser muy distintas según provengan de la amígdala y de la parte límbica (entonces se reactivan los mecanismos mentales-emocionales primarios) o de la corteza cerebral (en ese caso se tiene una percepción más lenta pero más clara de la realidad). Pero tanto en un caso como en otro, se consideraba que el dueño absoluto del funcionamiento del cuerpo, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, era el cerebro...

Desde esa perspectiva, el amo y señor sería el cochero, y los mejores instrumentos de control de la vida se encontrarían en los procesos mentales lógicos, racionales o intelectuales. Eso confirmaría la idea de que el más alto grado de la inteligencia se encuentra en el intelecto, y que la parte del ser que llamamos alma no sería más que una imaginaria construcción filosófica, poética o mística.

Sin embargo, aun considerando el intelecto en su aspecto más brillante, seguimos estando en una dinámica mental relativamente limitada. Porque, en efecto, ¿dónde se encuentran los circuitos que transportan las cualidades superiores del ser humano? La serenidad, el gozo, el amor incondicional, la compasión, la fraternidad, la bondad, la generosidad, la capacidad de sacrificio, el don de sí,¹ la percepción correcta e instantánea de la realidad —que permite una acción rápida perfectamente adecuada a cada situación—, la sabiduría, la creatividad, el conocimiento directo, la intuición y, por qué no, el *genio*... Porque, como hemos visto con claridad en el capítulo 3, la dinámica que moviliza esas cualidades no se origina en la amígdala, que se programó en el pasado para la supervivencia individual, ni tampoco en el intelecto ordinario, más inteligente, pero más lento, para el que sólo existe la lógica y lo racional.

No obstante, si reflexionamos con atención sobre el antiguo adagio que procede de las enseñanzas de la antigua sabiduría y según el cual «todo está en todo», deberíamos encontrar en alguna parte del cuerpo físico el circuito a través del cual se expresa la voluntad del amo y señor del carruaje, el Maestro, el Gran Sabio interior.

¿Dónde se oculta pues el señor? ¿En qué parte del cuerpo físico se encuentra esa parte genial, no racional y, sin embargo, maravillosamente inteligente, amante, libre, desprendida, compasiva y sabia, a la vez que extraordinariamente rápida? ¿En una parte superior del cerebro? ¿En un super-intelecto? Durante algún tiempo se ha creído que el

hemisferio derecho podría estar implicado en ese tipo de funcionamiento. Lo está, efectivamente. Pero se origina en otro lugar. ¿Dónde? Hasta no hace mucho nadie había sido capaz de dar a esa pregunta una respuesta verdaderamente satisfactoria.

❖ Una pista...

Alrededor de 1970, ciertos descubrimientos en neurobiología abrieron un campo de investigación hasta entonces inexplorado. John y Béatrice Lacey, del Fels Research Institute de Filadelfia, Estados Unidos, fueron los primeros en observar que, cuando el cerebro enviaba órdenes al cuerpo físico a través del sistema nervioso, ***el corazón no siempre las obedecía***. El corazón tenía su propia respuesta, su propia lógica, que a veces incluso se oponía a lo que proponía el cerebro. ¿Un corazón independiente?... Y eso no fue todo. También descubrieron que el propio corazón podía enviar al cerebro unas señales que, no sólo éste comprendía sino que además podía obedecer.

Curioso, ¿no? **El que daba las órdenes ya no siempre era el que se creía...** En todo caso, empezaba a ponerse en duda...

❖ ¿El corazón? No lo dirá en serio...

Al prestar una atención excesiva al intelecto y a lo racional, durante mucho tiempo hemos tenido al corazón «arrinconado». Se le suponía portador de un sentimentalismo inútil, ineficaz y totalmente fuera de lugar. Estaba reservado a los poetas y a los artistas, a las madres de familia y a los niños, a las relaciones amorosas y a las personas «sensibles» (mujeres sobre todo). ¿Los buenos sentimientos? Podían debilitar una voluntad fuerte. Además, ser sentimental no ha proporcionado nunca demasiado vigor... El corazón tenía pues una connotación romántica, filosófica, algo etérea y vinculada sobre todo a lo «emocional», de modo que no era demasiado importante para las personas activas, inteligentes, «fuertes y dinámicas»... En efecto, ¿qué papel podía jugar el «corazón» a la hora de dirigir una gran organización, de planificar la maximización de beneficios económicos o de tomar decisiones políticas? En último extremo, dando a alguna de esas actividades un cierto carácter humanitario, pero ¿eso no restaría poder? Desde esa perspectiva, el corazón no parecía verdaderamente importante para el éxito profesional, más bien podía ser un inconveniente...

En esa manera de ver las cosas había una parte de verdad, es cierto, pero era una visión muy estrecha. La limitación proviene de que, durante mucho tiempo, se han confundido corazón y emociones, sin discernir que *la palabra «emoción» engloba dos realidades muy distintas, incluso opuestas*. Se reducía el corazón a algunas de sus funciones porque no se había tomado clara conciencia del poder real que porta en sí.

❖ Un cerebro en el corazón

Las investigaciones se fueron profundizando año tras año. Se dieron cuenta de que el corazón contenía un sistema nervioso independiente, específico y bien desarrollado. A pesar de que la materia del corazón físico es diferente a la del cerebro, se descubrieron en él más de cuarenta mil neuronas, tantas como las que tienen algunas partes del cerebro, a lo cual se añadía una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo. Gracias a unos circuitos tan elaborados, el corazón parecía poder actuar por sí mismo, tomar decisiones y pasar a la acción independientemente del cerebro. Y con todo aquello de lo que dispone, parece que puede aprender, recordar e incluso percibir. ¡Un cerebro en el seno mismo del corazón!

Así pues, el corazón podría jugar un papel a nivel de la inteligencia y de la percepción de la realidad, pero ¿cuál? ¿Qué tipo de inteligencia se aloja en él?

❖ ¿Noticias frescas?

Sin embargo, no era la primera vez que se hacía referencia al significado del corazón. Desde los tiempos más remotos, tanto la sabiduría popular como las tradiciones espirituales² han llamado la atención sobre *«algo» más estable que las emociones y más vasto que el intelecto ordinario*, destacando la validez de las sensaciones, un modo diferente de percibir la realidad y, en definitiva, resaltando la importancia primordial del corazón.

Observemos, por ejemplo, que en el Árbol de la Vida de la Cábala, el centro que representa el corazón es el único que se conecta con los otros nueve. No es por azar, o por estética. Los grandes sabios sabían exactamente qué era lo que transmitían mediante las imágenes y símbolos que proponían.

La acupuntura, expresión de una gran tradición oriental, también atribuye al corazón una importancia especial:

El corazón es también donde reside el Shen, llamado a veces espíritu vital. Shen es energía espiritual que se expresa como conciencia e inteligencia, en el sentido de poder de discernimiento. Shen centraliza también los datos psíquicos y emocionales que emanan de otros órganos... El corazón, llamado «el emperador», está perfectamente acreditado para asumir esas funciones, tanto en el plano fisiológico como en el psicológico...³

En sánscrito, la palabra corazón, *«hridaya»*, es el nombre que designa también la realidad última, la libertad infinita y la energía que la origina en el seno del universo. La misma palabra, *hridaya*, indica el propio centro de todo, el corazón del cosmos, el secreto más íntimo del universo, el aliento del aliento.⁴

La rica lengua japonesa posee dos palabras para designar el corazón: *shinzu*, que designa el corazón físico, y *kokoro*, que designa «la inteligencia trascendente del corazón». Una de las obras más potentes del músico japonés Kitaro, lleva por título *Kokoro*. Figura en su álbum *Enchanted Evening*. Es una música hasta tal punto

portadora de la realidad de su título que si uno se toma la molestia de escucharla de verdad, en la paz de su ser, le facilita una apertura de corazón excepcional. Algunos saben mucho desde hace mucho tiempo...

Por otro lado, el instinto popular también pone de manifiesto la importancia del corazón a través del lenguaje o de gestos espontáneos. De la persona sincera se dice que «habla con el corazón». Del que tiene una intención clara, generosa y decidida se dice que «hace las cosas de todo corazón». Cuando algo nos ha conmovido, decimos que «nos ha llegado directamente al corazón». Por otro lado, las palabras *courage* (valor, entereza) y *coeur* (corazón) tienen la misma raíz etimológica en francés.⁵

Señalemos también que cuando alguien habla de sí mismo y quiere indicarlo con un gesto, no se lleva la mano a la cabeza sino al pecho... Curioso, ¿no? Parece que, instintivamente, sentimos que ***lo que somos de verdad no se encuentra en la cabeza sino en el pecho***, en alguna parte del pecho...

Pero durante mucho tiempo ha reinado una gran confusión en cuanto al uso del corazón, confusión que no sólo ha limitado la comprensión de las enseñanzas espirituales sino también la psicología, que con frecuencia ha reducido el corazón a un conjunto de mecanismos emocionales muy diversos. ¿Podemos fiarnos de él para gobernar nuestra vida cotidiana? No sabríamos responder con claridad a esa pregunta debido a que, como ya hemos dicho, se le asocia automáticamente con las emociones, cualesquiera que sean.

Los últimos descubrimientos de la ciencia concernientes a esa especie de «cerebro que hay en el corazón», nos permitirán comprender muchísimo mejor un fenómeno tan fascinante como es el «corazón». Además, servirán para confirmar y reforzar las enseñanzas espirituales e iluminarlas con nueva luz, tal vez más adaptada a nuestro espíritu moderno, a nuestras necesidades y a nuestras actuales estructuras de pensamiento. Podemos reflexionar, observar y utilizar lo mejor de la corteza cerebral para serenar la mente y abrir la puerta a otro circuito de la conciencia. Así podremos superar el peligroso e inestable «punto de bifurcación» de la situación actual y, si lo deseamos, emprender el camino que nos llevará a otra realidad, una realidad en la que podremos realizarnos con plenitud, tanto individual como colectivamente.

¿Nos mostrará el corazón el nuevo camino?



Capítulo 8

UN NUEVO CIRCUITO DE LA CONCIENCIA

Importa menos el cerebro que aquello que lo guía: la fuerza de carácter, el corazón, la generosidad y la apertura de espíritu.

Fiódor Dostoievski

Veamos en primer lugar qué datos aporta la ciencia respecto al «cerebro que hay en el corazón». Nos será muy útil para explicar después los diversos mecanismos de la conciencia, que se expresa en el mundo a través de los órganos físicos. Recordemos que lo que estamos estudiando es la **manifestación en la materia de determinados estados de conciencia**; lo que ocurre en el cuerpo es consecuencia, **no causa**, de dichos estados. Y dado que lo que ocurre en el cuerpo se puede observar y medir y, además, el cuerpo no miente, el estudio va a resultar sin duda muy interesante. El cuerpo físico está en relación directa con los estados de conciencia y, en ese sentido, es un indicador absolutamente fiable.

Si hay un cerebro en el corazón, ¿para qué sirve? ¿Es un cerebro secundario que no hace sino responder al de la cabeza, o tiene funciones propias? La pregunta no es baladí, pues conocemos algunos hechos relativos al corazón un tanto extraños. Por ejemplo, mientras se desarrolla el feto, el corazón empieza a latir antes de que se haya formado el cerebro. Otro ejemplo: Durante algunas intervenciones quirúrgicas, el corazón continúa latiendo aunque el cerebro quede inactivo durante unos momentos. ¡Qué curioso! ¿No?

¿Un corazón independiente? Los científicos ya se habían hecho esta pregunta. Por eso a lo largo de las últimas décadas se ha investigado a fondo para averiguar cómo circula la información entre el cerebro y el corazón. Los resultados dan una clara idea de quién está al mando, cómo y cuándo.

I – CIRCULACIÓN DE LA INFORMACIÓN ENTRE EL CORAZÓN Y EL CEREBRO

❖ Los distintos tipos de conexión entre el cerebro y el corazón

Como los investigadores creían que todo procedía del cerebro, estudiaron con énfasis los circuitos que partían de éste, en especial el circuito cerebrocorazón. En años posteriores se dieron cuenta, sin embargo, de que había también **una comunicación en sentido contrario**, es decir, desde el corazón hacia el cerebro.¹

¿El nuevo camino que acababan de descubrir podría indicar la existencia de un nuevo circuito, **una nueva manera de tratar la información**? Valía la pena seguir profundizando.

A día de hoy, los investigadores han puesto de manifiesto la existencia de cuatro clases de conexiones que **parten del corazón** y van hacia el cerebro.² Son éstas:

- neurológica, mediante la transmisión de impulsos nerviosos,
- bioquímica, mediante hormonas y neurotransmisores,
- biofísica, mediante ondas de presión,
- energética, mediante interacciones electromagnéticas.

A través de los distintos tipos de conexiones, se ha comprobado que el corazón tiene una influencia significativa sobre las funciones del cerebro y, en consecuencia, sobre todo el cuerpo físico. Veamos con mayor precisión los cuatro aspectos.

1) La comunicación neurológica

Las investigaciones realizadas desde hace más de treinta años en el campo de la neurocardiología demuestran que el «cerebro del corazón», sistema sofisticado de células nerviosas, puede grabar las informaciones que provienen del sistema hormonal y de otros sistemas, y convertirlos en impulsos nerviosos, tratando así directamente la información recibida. Después la dirige hacia el cerebro a lo largo de un circuito nervioso que utiliza el nervio vago y los nervios situados a lo largo de la columna vertebral. La información pasa por el cerebro límbico y llega por último al córtex cerebral, donde se encuentran los centros de percepción superior del cerebro.

Esa red de nervios específica permite al corazón actuar de forma directa sobre las propias funciones del cerebro. Éste recibe una cantidad enorme de información procedente de todos los órganos, es cierto, pero *el corazón envía más información al cerebro de la que recibe*. Es el único órgano del cuerpo físico que tiene esa propiedad.

Vemos pues que, a través de esa ruta inesperada, el corazón puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias. *El cerebro del corazón puede, pues, influir en el cerebro de la cabeza, es decir, nuestra manera de pensar y de ver las cosas, nuestra percepción de la realidad y, por tanto, nuestras reacciones ante ella; en particular, nuestras reacciones emocionales.*

Tal vez se encuentre ahí el origen de un nuevo dominio emocional que no procede de una mente programada, ni de una mente racional inteligente, sino de una inteligencia de otro tipo. Continuará...

2) La comunicación bioquímica

En 1986, dos investigadores de Québec, Cantin y Genest, tras haber descubierto la hormona ANF (Atrial Natriuretic Factor), fueron los primeros en dar una nueva definición del corazón atribuyéndole unas funciones muy por encima de la simple actividad cardiovascular, y pusieron de manifiesto el importante e independiente papel que juega en la producción y gestión de determinadas hormonas.³ En particular demostraron que es el corazón el que produce la ANF, una hormona fundamental que, debido a la influencia que ejerce sobre muchos sistemas del cuerpo, asegura el equilibrio general conocido con el nombre de «homeostasis». Uno de sus efectos es **inhibir la producción de la hormona del estrés**, en especial el cortisol. (No olvidemos que el estrés y el miedo son los mecanismos primarios fundamentales del cerebro límbico...) Tal vez tengamos ahí una excelente clave para hacer frente al estrés creciente del mundo moderno.

Además, el corazón segrega su propia adrenalina cuando lo necesita. Y sintetiza por sí mismo otras hormonas que hasta hace poco se creía que sólo las producía el cerebro y que tienen una influencia directa sobre el comportamiento emocional; entre otras, produce la occitocina, llamada «hormona del amor». La libera en grandes cantidades cuando la persona se encuentra en estado afectuoso, como una madre con su bebé o dos enamorados. *Las reacciones emocionales podrían pues no utilizar únicamente los circuitos del cerebro de la cabeza, que hemos descrito con anterioridad, sino seguir otro camino pasando directamente por el cerebro del corazón.*

3) La comunicación biofísica

El corazón bombea sangre sin cesar, y en cada latido envía a todo el cuerpo una potente presión sanguínea. Pues bien, se ha podido medir que la actividad eléctrica del cerebro es muy sensible a la actividad del corazón, y que existe una relación directa entre las ondas que, procedentes del corazón, llegan al cerebro a través de la presión sanguínea y la actividad de las ondas cerebrales. Se ha observado, en particular, una relación directa entre la presión sanguínea, la respiración y ciertos ritmos del sistema nervioso autónomo. Al parecer, el ritmo cardíaco y sus variaciones constituyen el medio privilegiado por el que el corazón envía mensajes no sólo al cerebro sino también, directamente, al resto del cuerpo *sin necesidad de «permiso» del cerebro*. Un poco más adelante veremos que ese fenómeno se puede medir, dato de la mayor importancia para el tema que nos ocupa.

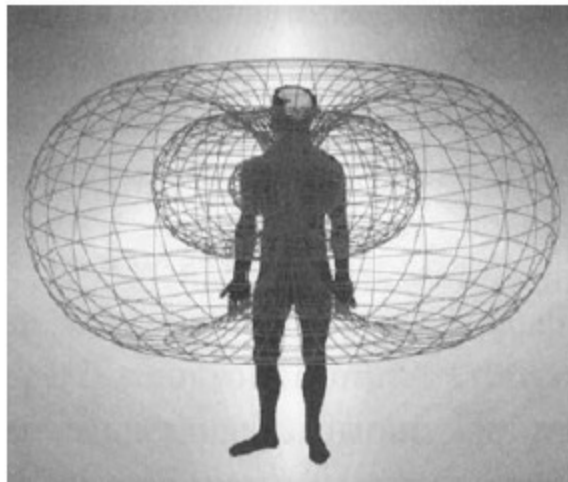
4) La comunicación energética

El campo electromagnético del corazón es 5.000 veces más intenso que el del cerebro; en realidad es más potente que el de cualquier otro órgano del cuerpo. El corazón produce de 40 a 60 veces más bioelectricidad que el cerebro, que en ese aspecto ocupa sólo la segunda posición. La energía eléctrica producida se transfiere a todas las células del cuerpo físico, uniéndolas así unas a otras mediante un vínculo muy particular.

La interacción magnética ha permitido a los investigadores explicar con mayor precisión el impacto que tiene la actividad cardíaca sobre las ondas cerebrales, impacto que no había podido ser explicado con los modos de comunicación anteriores.

Se ha observado un hecho interesante, y es que el aspecto del campo magnético del corazón cambia en función del estado emocional. Cuando nos sentimos perturbados por emociones como estrés, miedo, frustración, etc., se vuelve caótico y desordenado. En términos científicos se habla de «espectro incoherente». En cambio, cuando se experimentan emociones positivas, como gratitud, compasión, perdón, etc., el campo tiene un aspecto mucho más ordenado. Se obtiene lo que se llama un «espectro coherente».

EL CAMPO ELECTROMAGNÉTICO DEL CORAZÓN



© La Solution Heartmath

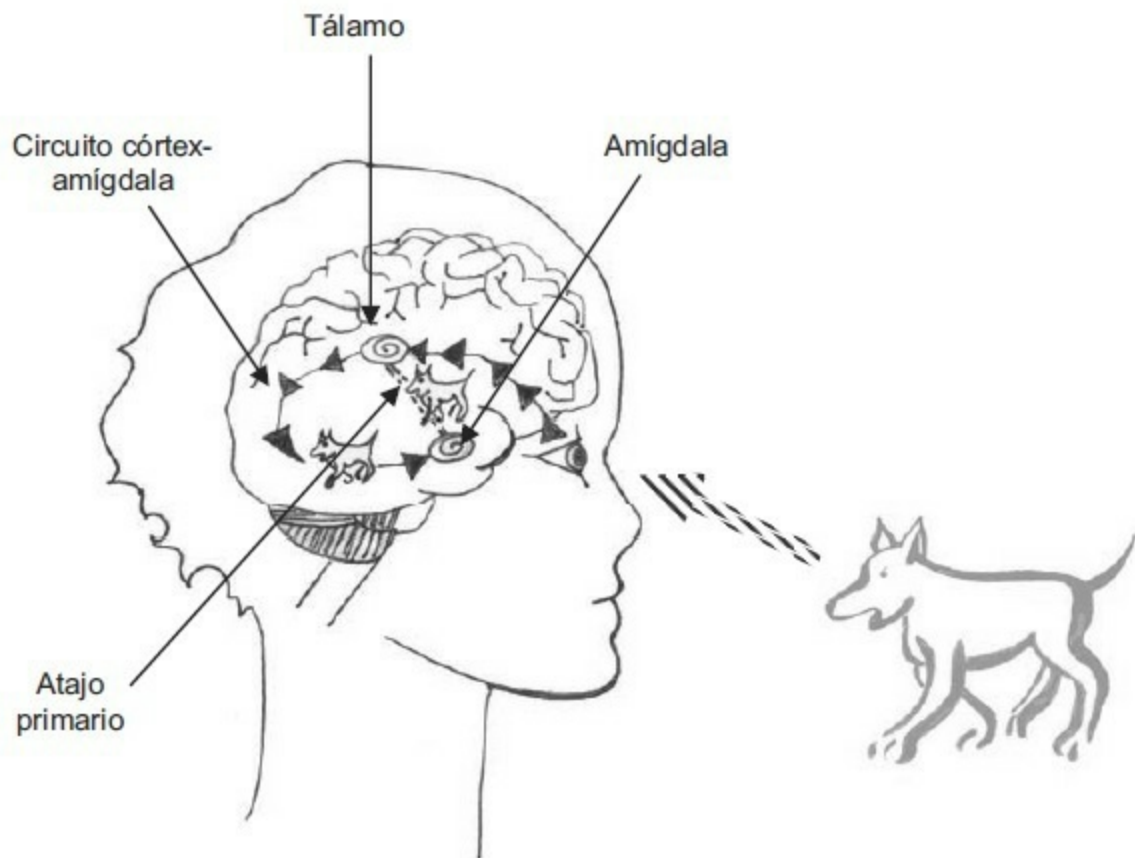
Señalemos de paso, porque nos servirá para más adelante, que el campo electromagnético del corazón se extiende alrededor del cuerpo hasta una distancia de entre 2 y 4 metros, y que **todos los que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón**. Este hecho podrá explicar después muchas cosas...

❖ Un circuito completamente nuevo

Es evidente que estamos ante un circuito muy distinto de los que hemos visto en la primera parte de esta obra. En él, la información es tratada en primer lugar por el cerebro del corazón y sólo después por el cerebro de la cabeza.

El circuito que utiliza sólo el córtex racional en su aspecto óptimo supone un claro progreso respecto al uso de los circuitos límbicos. Permite una percepción de la realidad mucho más objetiva y clara, aunque sea más lenta. Sin embargo, ya hemos visto sus limitaciones.

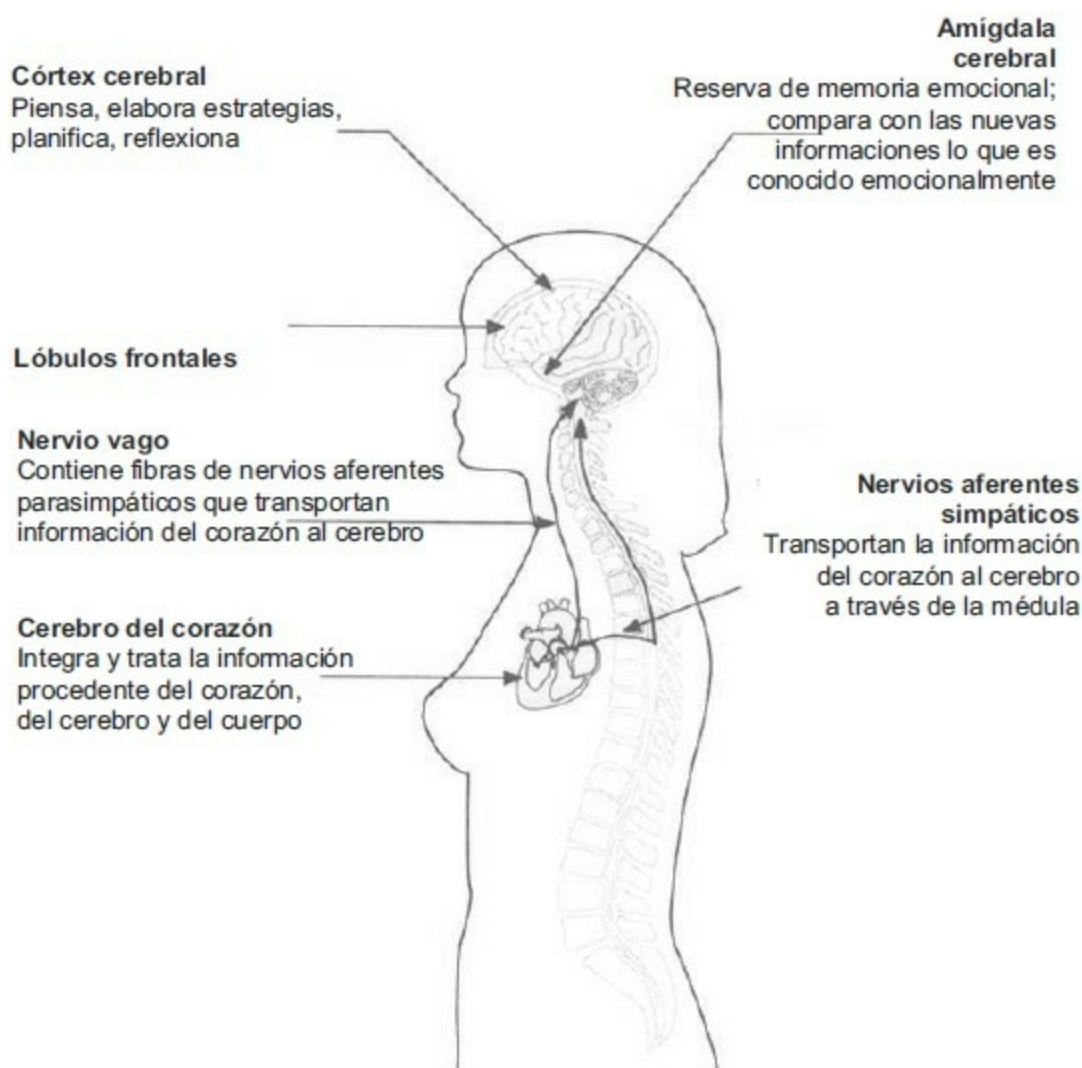
He aquí un esquema que ilustra ese circuito de percepción:



LOS CIRCUITOS PRIMARIO E INTERMEDIO CÓRTEX - AMÍGDALA

EL NUEVO CIRCUITO DEL CORAZÓN

Adaptado de *La Solution Heartmath*



¿Será el circuito del corazón un paso más en la evolución humana? ¿Supondrá un progreso la utilización de ese nuevo circuito? ¿Tiene una importancia fundamental o sólo relativa? ¿Cuál es concretamente su función? ¿Y qué consecuencias tiene su utilización? ¿En qué puede mejorar nuestra percepción de la realidad? Las leyes de la Naturaleza aportan a estas preguntas respuestas sorprendentes...

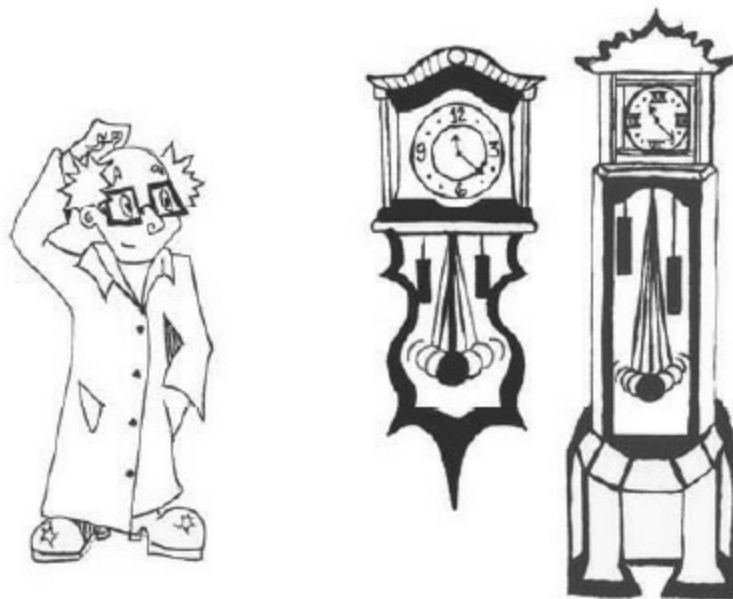
II – RESONANCIA Y COHERENCIA

Para comprender mejor las excepcionales funciones que tiene el «cerebro del corazón», vamos a describir brevemente un fenómeno muy curioso, conocido por la ciencia desde hace mucho tiempo y presente en todas partes en la Naturaleza.

❖ El fenómeno de resonancia

◆ El principio de sincronización por resonancia en los sistemas oscilatorios

El fenómeno en los relojes de péndulo. Doc Childre cuenta en *La Solution Heartmath*, lo que le ocurrió al inventor de dichos relojes, Christian Huygens, en el siglo XVII. Tenía varios y estaba muy orgulloso de su colección. Un día se dio cuenta de que todos oscilaban al mismo tiempo y de la misma manera. Intrigado, modificó la posición de todos ellos con el fin de que oscilaran de manera independiente. Cuál no sería su sorpresa cuando, días después, observó que todos oscilaban de nuevo al mismo tiempo y de la misma manera...



Entre otros ejemplos célebres, podemos citar el siguiente. En 1850, mientras un regimiento cruzaba marcando el paso un puente colgante sobre el Maine, en Angers, Francia, el puente se hundió. Lo que ocurrió fue que la frecuencia vibratoria de los pasos de los soldados entró en resonancia con la frecuencia propia de las oscilaciones del tablero del puente, lo que hizo aumentar su movimiento ondulatorio hasta el punto de ocasionar su destrucción y arrastrar a la muerte a 260 soldados. Lo curioso es que el reglamento militar prohibía ya entonces cruzar un puente de esa manera, lo que permite suponer que el fenómeno era conocido.⁴

Otro ejemplo. En 1898, Tesla, para demostrar el fenómeno de la resonancia, sujetó un minúsculo oscilador a una viga de hierro colado que cruzaba un edificio de un lado a otro. Al cabo de poco, el edificio empezó a vibrar de tal modo que sus ocupantes, presa de pánico, creyeron que se trataba de un terremoto. «Esa viga no podría haber sido

destruida a martillazos, ni siquiera con palancas; en cambio, puede destruirla una serie acompasada de pequeños golpes que, tomados de uno en uno, no harían daño ni a una mosca», dijo Tesla.⁵

Ocurre el mismo fenómeno cuando dos o más diapasones capaces de emitir un sonido de la misma frecuencia se encuentran cerca unos de otros. Si hacemos vibrar uno, al cabo de un momento los otros empiezan a emitir el mismo sonido. El fenómeno ha sido ampliamente estudiado desde hace tiempo, y se sabe que afecta a todos los sistemas oscilatorios, tanto a los mecánicos como a los sistemas vivos. Se enuncia así:

En todo sistema oscilatorio, debido al fenómeno de tracción sincrónica, el elemento que oscila con mayor intensidad arrastra a los osciladores de menor potencia.

◆ El principio de funcionamiento óptimo

El principio de sincronización por resonancia ha sido estudiado científicamente en gran número de sistemas, tanto físicos como de otro tipo. Una de sus más importantes consecuencias es el principio siguiente, válido en todos los casos:

Cualquier sistema oscilatorio, tanto físico como biológico, funciona al máximo de su capacidad y con el mínimo gasto de energía cuando existe sincronización entre todas sus partes. La coherencia perfecta entre todas ellas hace que el rendimiento del sistema sea máximo.

◆ El corazón, potente oscilador biológico

Ese mismo principio se aplica al sistema humano. Porque, en efecto, el cuerpo físico, a través de los cristales líquidos y de todos los elementos que lo componen, es un gran oscilador biológico. Pues bien, **de todos los elementos que componen el cuerpo físico, el oscilador biológico más potente es el corazón**, no el cerebro.

En otras palabras, la Naturaleza nos ha hecho de tal manera que

- el corazón puede ser independiente del cerebro;
- el corazón es el **oscilador jefe** del sistema corporal;
- según el principio de resonancia, cuando todo nuestro sistema entra en resonancia sincrónica con el oscilador principal (es decir, con el corazón), inducimos naturalmente un estado de coherencia biológica perfecta, el cual debería entonces optimizar el funcionamiento del ser humano a todos los niveles.

Cuando el **corazón, oscilador jefe**, puede imponer su ritmo, los demás sistemas oscilatorios del cuerpo, tanto a nivel físico como emocional y mental, se armonizan entre sí automáticamente siguiendo el ritmo marcado. Entonces todas sus funciones específicas se expresan de forma óptima.

◆ ¿Un nuevo circuito de la conciencia?

¿Podríamos pues definir otro camino de la conciencia que utilizara el cerebro del corazón y todo su potencial de oscilador jefe? ¿Se encontrará tal vez ahí el secreto de nuestra realización personal? Porque, según la ciencia, si conseguimos que nuestro oscilador jefe imponga su ritmo al resto del ser, alcanzaremos un estado de funcionamiento óptimo a todos los niveles. El funcionamiento óptimo significa, entre otras cosas, que el cuerpo tiene una salud perfecta; que las emociones son estables, positivas, intensas y generosas; que la mente es abierta, portadora de una inteligencia superior y eminentemente creativa y, por qué no, genial... ¡El ser humano en su punto álgido, en su expresión óptima!

¿Y qué hemos de hacer para utilizar un camino que parece tan prometedor?

◆ Cerebro y conciencia

Para comprender la riqueza y el alcance trascendental de cuanto se ha dicho a propósito del cerebro del corazón, es preciso contemplarlo desde la perspectiva de la evolución de la conciencia y sin olvidar, como se ha indicado anteriormente, que no es el cerebro el que genera la conciencia, sino que es el nivel de conciencia el que determina qué partes del cerebro se utilizan. Así,

- a nivel de evolución primaria se utiliza el ***cerebro límbico***;
- a nivel de evolución más avanzada se utiliza ***el córtex y el neocórtex***.

¿Corresponderá la utilización del ***cerebro del corazón*** a un nivel de evolución más avanzado todavía? ¿Cuáles serían en ese caso las consecuencias prácticas? ¿Cómo repercutiría en nuestra vida cotidiana?

◆ El objetivo del circuito intermedio (córtex y neocórtex)

Ya hemos visto que el circuito del cerebro límbico es absolutamente automático. No existe pues «conciencia de sí». En cambio, al desarrollarse la corteza cerebral, el ser humano ha accedido a un circuito que le faculta para pensar y, en consecuencia, para tener **auto-conciencia y libertad para elegir**. Ha sido pues una etapa crucial. Sin embargo, no deja de ser una etapa intermedia.

El ser humano actual, con un córtex desarrollado, tiene capacidad para elegir. ¿De **qué elección** se trata? La elección se refiere fundamentalmente al modo en que va a utilizar su instrumento físico, emocional y, sobre todo, mental, para actuar en el mundo, para crear en él. Lo que debe elegir pues, en primer lugar, son sus pensamientos y sus emociones.

Como hemos indicado arriba, el hecho de que a la conciencia primitiva se le añadiera el principio mental creó en el ser humano un desequilibrio (fue «expulsado del paraíso»). Pero ahora podemos comprender hasta qué punto significó en el fondo un progreso. Aunque es un estado pasajero, es también un estado de *libertad potencial*. ¿Qué hemos hecho con ella? ¿Cómo la hemos usado? Hasta ahora, si bien es cierto que nos ha hecho progresar, no nos ha aportado el bienestar y la felicidad permanente con la que soñamos. ¿Qué es lo que nos falta? Es evidente que el tiempo nos está haciendo dar un paso más. **Ha llegado el momento de situar el «corazón» en el lugar que le corresponde.** No es una cuestión sentimental, ni filosófica. Es el propio cuerpo físico el que está enviando ese mensaje de forma sencilla y directa.

¿Cuáles son pues los mecanismos de la conciencia que permiten al oscilador jefe ejercer su pleno poder? Para responder a esa pregunta no vamos a contentarnos con filosofías, o con principios morales o espirituales, o con hermosos ideales. Seguiremos buscando información en el propio cuerpo físico. En efecto, observar ciertos aspectos del funcionamiento del sistema nervioso y del corazón nos llevará a definir de modo claro y objetivo **las condiciones que debe reunir la conciencia para originar en el ser un estado general de coherencia.**

❖ Variación de la frecuencia cardíaca y medida del estado de coherencia

◆ ¿Frenamos o aceleramos?

Ahora sabemos que entre el cerebro de la cabeza y el del corazón existe una comunicación directa *en ambos sentidos*. En concreto, la interacción constante entre el corazón y el cerebro límbico se produce a través del sistema nervioso autónomo, el cual está formado por dos circuitos nerviosos que, partiendo del cerebro límbico, llegan a todos los órganos del cuerpo.

- El primer circuito, formado por *el sistema nervioso simpático*, produce la adrenalina y la noradrenalina, hormonas que rigen las reacciones primarias de lucha y de huida; es decir, son sobre todo hormonas de **estrés**. Aceleramos...
- El segundo circuito es el *parasimpático*, que, a diferencia del anterior, libera un neurotransmisor que sosiega y tranquiliza. Frenamos...

Pero no olvidemos que el corazón también tiene algo que decir y que, en caso de necesidad, podrá perfectamente dar su propia respuesta. Según el nivel de conciencia del individuo —que determina quién se encuentra al mando— el corazón puede seguir siendo dueño de la situación y decidir por sí mismo si ha llegado el momento de acelerar o de frenar. Con todo y con eso, lo cierto es que las dos dinámicas están disponibles en todo momento en el cuerpo humano, de modo que no sólo aseguran la supervivencia sino también calidad de vida.

La capacidad de acelerar o frenar es propia del ser humano y, en general, de todos los mamíferos. Podríamos compararlo con el *freno* y el *acelerador* de un coche. Cuando uno conduce por una carretera, tiene que acelerar o frenar según las circunstancias; de eso depende que el viaje sea seguro. La capacidad de acelerar (estar alerta) o de frenar (relajarse) en los momentos oportunos es lo que hace que el organismo funcione bien y que podamos sobrevivir. Es el mismo mecanismo que permite a la ardilla roer tranquilamente una nuez (parasimpático) y al mismo tiempo estar preparada para salir corriendo en cuanto perciba una presencia extraña (el simpático se pone en marcha de repente). En la conciencia animal esto no supone un desequilibrio, sino todo lo contrario: en cuanto el peligro ha pasado, vuelve a estar en calma y tranquilidad, también de pronto, para continuar el desayuno... Su instinto le dicta qué ha de hacer para no sobrecargarse con un estrés inútil...

La situación es distinta para el ser humano porque tenemos un cerebro emocional y mental más desarrollado ¡que guarda los acontecimientos en la memoria! El proceso evolutivo ha sido tal que ya no existe para él el equilibrio perfecto que lo mantenía en la dinámica primaria de «lucha o huida». Ya no es posible. Pero ahora sabemos que existe otra dinámica, que incluye al cerebro del corazón, que puede llevarnos a un nuevo equilibrio; se está estableciendo, pero todavía no está a punto. La conciencia humana, en su condición actual intermedia, funciona con un cerebro emocional cargado de memorias que no domina por completo, un córtex que no está desarrollado del todo y un circuito del corazón que utiliza poco. Así que el sistema, en conjunto, dista mucho de funcionar de forma óptima. Por eso, ya no sabemos relajarnos después de haber vivido momentos de tensión; el estrés toma la delantera y sigue activo casi continuamente. Las circunstancias económicas y sociales del mundo actual, especialmente difíciles —competición, inseguridad, ambición de poder o de bienes materiales—, movilizan casi sin pausa el sistema nervioso simpático. La mayoría de la gente conduce su vida como un conductor que estuviera siempre acelerando, incapaz de frenar a tiempo. El estrés está ahí, omnipresente, con las desastrosas consecuencias que todos conocemos, tanto para la salud física como para la psicológica.

Parece que todavía no hemos encontrado la manera óptima de hacer frente a las demandas, por no decir agresiones, del mundo actual. Evidentemente, el circuito del córtex resulta insuficiente. El del cerebro del corazón, en cambio, parece que nos proporcionará un dominio más fundamental.

◆ La variación de frecuencia cardíaca (VFC), lenguaje del corazón físico

El corazón late cierto número de veces por minuto; es lo que llamamos el pulso. Aunque el promedio es de entre 60 y 70 latidos por minuto en una persona con buena salud, varía continuamente, lo cual no es malo: es la expresión del freno y del acelerador de los sistemas simpático y parasimpático. La variación del pulso representa la necesaria adaptación del organismo —a nivel físico, emocional y mental— a los impactos del entorno, y tiene lugar a cada instante.⁶ Traduce, en particular, la aptitud que uno tiene para encontrar de nuevo la calma después de unos momentos de estrés o, simplemente, la capacidad de permanecer tranquilo y sereno en cualquier circunstancia. Todavía no dominamos esto último, y no sin razón. Así que vamos a observar más de cerca cómo regimos nuestra conciencia y, en especial, nuestras emociones. Puede ser la ocasión de un gran cambio...

Nos gustaría saber cuál es la «voluntad del corazón» para poder armonizar con ella todo nuestro sistema. Pues bien, observando la VFC, se ha descubierto un verdadero lenguaje del corazón. En efecto, examinando las gráficas que representan la variación de la frecuencia cardíaca, se ha observado que las hay de dos clases:

- Una de ellas es armoniosa, con ondas amplias y regulares. Toma sistemáticamente esa forma cuando la persona tiene emociones y pensamientos elevados y generosos, de apertura y benevolencia, «positivos», y se encuentra interiormente centrada y serena, presente y vigilante pero relajada.
- La otra clase de gráfica es desordenada, con ondas estrechas e incoherentes. Aparece cuando la misma persona tiene pensamientos «negativos» o emociones nocivas, como miedo, ira o desconfianza, y se encuentra en un estado de agitación y/o de estrés.

Esas experiencias, repetidas y realizadas numerosas veces en casos muy variados, han llevado a la conclusión de que la representación gráfica de la variación de la frecuencia cardíaca está directamente vinculada con la calidad de los pensamientos y de las emociones que la persona alimenta en el momento de la grabación.

La variación de la frecuencia cardíaca resulta pues ser un indicador directo del estado interior en el que uno se encuentra.

Pero hay más.

◆ Respuesta del cerebro a la VFC

En el curso de una misma experiencia, se han comparado las gráficas que representan la VFC con las que corresponden a las ondas cerebrales. Y se han obtenido respuestas de dos tipos:

- Se ha observado que, cuando la persona alimenta pensamientos generosos y altruistas y emociones elevadas, no sólo la gráfica de la VFC es armoniosa, sino que las ondas cerebrales se van sincronizando poco a poco con las variaciones del ritmo cardíaco

y acaban siendo también amplias y regulares. Los dos osciladores se sincronizan naturalmente. El corazón «arrastra» a la cabeza y consigue que se alcance un estado de **coherencia**.

- En el segundo caso, cuando la persona vive emociones y pensamientos separadores, no sólo no hay armonía en la gráfica de la VFC, que es incoherente, sino que las ondas cerebrales no tienen ninguna relación con el ritmo cardíaco. Es el «desbarajuste general», el **caos**.

◆ **Consecuencias directas**

Hemos visto anteriormente que, según las leyes de la Naturaleza, cuando el oscilador principal puede imponer su ritmo, el resto del sistema comienza a funcionar de manera armoniosa y eficaz. Si se establece la coherencia cuando alimentamos emociones elevadas y pensamientos positivos, significa que ése es el ritmo que demanda el cerebro del corazón, que **ésa es la «voluntad del corazón»**. Si respondemos a ella, vivimos en estado de coherencia.

En cambio, cuando las emociones o pensamientos separadores toman el mando (los circuitos límbicos entran en acción), el cerebro del corazón ya no puede imponer su ritmo. Surge el caos entre los dos osciladores principales y arrastran a él a todos los osciladores menores del cuerpo físico. El caos hace que nuestro ser biológico y psíquico funcione mal, y que a menudo sintamos malestar sin saber exactamente a qué se debe.

Pero ahora ya sabemos cuál es la voluntad del oscilador jefe del sistema humano. El corazón nos da pues una clave importante para crear en nosotros el estado de coherencia y, por tanto, el funcionamiento óptimo de todo nuestro ser. Nuestro bienestar depende de la calidad de nuestras emociones y pensamientos, que tiene una influencia mucho más global y fundamental de lo que a primera vista pudiera parecer.

Así pues, según el principio de resonancia:



Los pensamientos y emociones elevadas crean un estado de coherencia biológica que entraña un funcionamiento óptimo del ser humano a todos los niveles.



Los pensamientos y emociones inferiores crean un estado de caos biológico que limita el funcionamiento del sistema humano en todos sus aspectos.

Capítulo 9

EL ESTADO CAÓTICO Y SUS CONSECUENCIAS

El caos que vivimos en la vida cotidiana, que en el laboratorio de investigación se traduce por oscilaciones desacompañadas de los dos osciladores fundamentales, corazón y cerebro, **no es sino la expresión del camino inferior que toma la conciencia**, tal como se ha descrito en la primera parte de esta obra.

Por refinado que sea nuestro comportamiento de ser humano moderno, la amígdala instintiva sigue vigilando en *modo* supervivencia, y continúa queriendo protegernos según su propia lógica.

Cuando la dejamos que conduzca el baile, la razón no siempre está de acuerdo, y el corazón, al que no se ha consultado, permanece impotente. Entonces nos invade automáticamente el arsenal mental-emocional generado por los instintos primarios de supervivencia y las memorias traumáticas: estrés, inquietud y tensión, tanto física como psicológica, cuya causa casi nunca sabemos reconocer. El caos nos resulta tan familiar que acabamos por acostumbrarnos a él, con lo que corremos el riesgo de no captar los mensajes que la vida nos envía a través de nuestras relaciones o de nuestras aptitudes, que van perdiendo dinamismo (el cuerpo nos habla).

Por fortuna, podemos apaciguar la máquina si sabemos escuchar los mensajes que nos envía, lo que no deja de ser una buena noticia. Porque el corazón es un verdadero sistema de alarma que hace saber con claridad que él no está de acuerdo.

Pero, puesto que, de momento, el caos parece afectarnos más de lo que desearíamos, tratemos de conocer cuáles son sus efectos en la vida cotidiana. Se han realizado muchas investigaciones en ese sentido. Así que vamos a examinarlas de cerca porque, después de todo, se trata de nuestra salud —en todos sus aspectos— y de maximizar nuestro potencial de bienestar y de florecimiento personal. ¿Qué consecuencias tienen los pensamientos y emociones separadoras a través del caos que generan?

❖ Consecuencias del estado caótico

◆ A nivel del cuerpo físico

Los estudios han demostrado que los diversos sistemas del organismo —el nervioso, el hormonal, el inmunitario, etc.— y los órganos en general trabajan con menor eficacia. De lo que se deriva, como es evidente, toda una serie de problemas de salud: fatiga,

insomnio, depresión inmunológica, problemas cardiovasculares, en una palabra, todos los problemas relacionados con un déficit del sistema inmunitario, que funciona mal. Todo el organismo físico queda debilitado y el cuerpo se convierte en terreno abonado para que proliferen en él todo tipo de enfermedades.

Estamos menos «vivos»...

Cuando utilizamos los circuitos primarios de percepción (separación), el cerebro del corazón no puede imponer su ritmo. Surge un caos biológico que debilita el cuerpo y abre la puerta a las enfermedades.

◆ A nivel emocional

Si no se hace nada para restablecer la armonía, el desajuste entre el corazón y el cerebro mantiene vigentes las emociones inferiores —separadoras— del circuito primario, como hemos visto arriba: insatisfacción, frustración, ira, depresión, pérdida de alegría de vivir, tristeza, desconfianza, agresividad, etc. De un modo u otro, se vive en un estado contrario a la apertura, en una absoluta falta de dominio emocional, origen, entre otras cosas, de las muchas dificultades que tenemos en nuestras relaciones con los demás...

Somos menos «afectuosos»...

Cuando utilizamos los circuitos primarios de percepción (separación), el cerebro del corazón no puede imponer su ritmo. Surge un caos emocional que deteriora nuestras relaciones y sabotea nuestro bienestar.

◆ A nivel mental

Se ha demostrado científicamente que *el caos interno reduce muchísimo la capacidad mental*. El cerebro reacciona con menor rapidez, y disminuye la capacidad de atención, de concentración y de aprendizaje. En general, todas las facultades de la inteligencia quedan debilitadas: la capacidad de abstracción y de razonamiento, la creatividad, etc. Y priman otras, como estrechez de espíritu, rigidez, percepción deformada de la realidad, pérdida de memoria...

Somos menos «inteligentes»...

Cuando utilizamos los circuitos primarios de percepción (separación), el cerebro del corazón no puede imponer su ritmo. Surge un caos mental que limita nuestra inteligencia.

Es evidente pues que cerrarse al circuito del corazón, es decir, negarse a funcionar a partir de pensamientos y emociones positivas tiene consecuencias que van mucho más allá de las simples consideraciones sentimentales. Todo el ser está implicado en ello. Insensibilizar el corazón nos debilita a todos los niveles.

◆ El estrés permanente

El estado caótico a diversos niveles conlleva, evidentemente, *una situación casi permanente de tensión y de estrés, en general inconsciente*. En consecuencia, tenemos mala salud, se deterioran las relaciones, la mente dista mucho de estar despejada y nuestro estado de ánimo parece jugar al yo-yo. Sentimos un malestar permanente que nos limita en todos los aspectos. Algunas personas se acostumbran pensando que «así es la vida». Otras, para no sentirlo, toman medicamentos o se acorazan ante los envites emocionales convirtiéndose en seres rígidos e insensibles, programados sólo para satisfacer sus propios deseos y ambiciones personales. Aun cuando parezca que su vida es un «éxito» —según los criterios artificiales y materialistas de la sociedad—, no obstante su energía está muy limitada a todos los niveles. Y, mal que bien, consiguen hacer funcionar su sistema forzándolo casi siempre a base de estimulantes o de calmantes. En esas circunstancias, está uno muy lejos de alcanzar su pleno potencial de bienestar y de felicidad. Si no despertamos a tiempo, el cuerpo físico nos recordará tarde o temprano que vivimos en tensión permanente, prisioneros de un caos energético que acabará creando serios problemas de salud, y nos hará envejecer mal... Creemos que el desgaste es propio de la raza humana. Pero la realidad es que nos desgastamos porque nuestra máquina no funciona a pleno rendimiento...

Que nuestras facultades se vean reducidas a causa del caos interno no siempre es evidente. ¡Estamos tan acostumbrados a sentirnos limitados! Puede ocurrirnos en cualquier momento si no estamos alerta, incluso al más brillante y fuerte de entre nosotros. *El caos reduce la capacidad para responder con inteligencia a las situaciones de la vida, cualesquiera que sean* y a todos los niveles: personal (afectivo, profesional e intelectual) y colectivo.

El mecanismo está siempre en acción; también, por supuesto, en los campos en los que los seres humanos han de tomar decisiones para la colectividad, como son el político y el social, limitando la expansión del verdadero conocimiento y lo que debería ser una gestión sensata de los recursos del planeta. *Los gobernantes y los que toman decisiones a gran escala —orientando así la suerte de la humanidad— son seres humanos y, por tanto, sometidos a los mecanismos de la conciencia ya descritos*. El caos actual del

mundo no es sino la expresión del caos interior en el que viven tanto los gobernantes como la masa humana en general. Llevamos un estilo de vida difícil, o al menos limitado, tanto a nivel personal como planetario, y todo es consecuencia de nuestro caos interno.

Queríamos liberarnos de todas esas limitaciones que tan desagradables nos resultan. Pero, *desde hace miles de años, tratamos de mejorar las condiciones de nuestra vida sin salir de los ya conocidos circuitos de la conciencia*. Con el tiempo nos hemos ido haciendo más inteligentes (intelectualmente hablando), más fuertes, más hábiles, hemos ido acumulando conocimientos..., pero sin salir de los circuitos basados en la separación, el placer, el poder, el combate o la huida. Es una búsqueda sin esperanza, porque el caos interno que ocasiona el circuito inferior de la conciencia generará siempre, inexorablemente, el caos externo.

Y así ocurre que, cuando la vida nos presenta situaciones al margen de esos circuitos, somos incapaces de tomar decisiones sabias y sensatas. Pues bien, la humanidad se enfrenta en la actualidad a problemas muy importantes (contaminación ambiental, armamento nuclear, terrorismo internacional, dominación económica por las fuerzas materialistas, pobreza extrema, servidumbre de los países pobres, etc.) que requieren solución urgente. Hay que **encontrar soluciones originales y radicalmente nuevas**.

Parafraseando a Einstein:

Los problemas importantes a los que nos enfrentamos no pueden ser resueltos desde el mismo nivel de conciencia en el que nos encontrábamos cuando los creamos.

No podemos imaginar hasta qué punto esa verdad condiciona nuestra vida. Nos creemos libres, pero nada más lejos de la realidad. Estamos limitados a todos los niveles por los estrechos circuitos por los que acostumbra a moverse nuestra conciencia.

La obra de Tolkien que lleva por título *El señor de los anillos* — obra iniciática tanto en la literatura como en el cine— ilustra con mucha precisión los tremendos límites del circuito inferior de la conciencia. En ella se muestra de forma magistral una serie de arquetipos presentes en el seno de la humanidad. Sauron representa el poder de las fuerzas de la sombra. Traducido a los términos utilizados aquí, representa el funcionamiento de la conciencia que se mantiene en los circuitos inferiores: búsqueda de poder y de dominación a cualquier precio, explotación de todo y de todos amedrentando a la gente y usando la violencia con fines egoístas, desprecio de todos y estado de separación absoluta frente a todos.

Ese ser extraordinariamente poderoso, que tiene bajo su férula a un número impresionante de perversos villanos que, armados hasta los dientes, aterrorizan con sus crueldades, acaba siendo vencido. Sin entrar en el simbolismo rico y profundo de esa obra única, señalemos sin embargo un hecho. Y es que lo que causa la caída de ese rey de la sombra no es que el número de sus compinches o de las armas asesinas sea

insuficiente, sino algo mucho más sutil y, no obstante, mucho más poderoso. Es una cierta realidad que su mente, gobernada por la conciencia inferior de las tres P, ***no puede en absoluto concebir***. El córtex es muy «inteligente» para pensar a cierto nivel, para planificar, para calcular, pero hay algunas cosas que siempre se le escapan. En efecto, según el circuito de la conciencia de Sauron, que los que poseían el anillo pudieran tratar de destruirlo en lugar de guardarlo para su propio poder era una idea que no podía ni siquiera rozar su mente... ¿Muy simple? Sin embargo, de importancia capital respecto al funcionamiento de la conciencia y de sus consecuencias prácticas. Porque es precisamente por eso por lo que Sauron retira sus ejércitos de Mordor, y Frodo y Sam pueden pasar. Esa limitación, esa tremenda limitación de su inteligencia es lo que causa su pérdida. No es porque no fuera bastante inteligente o poderoso —visto desde el exterior— sino porque, cuando la conciencia se mueve en los circuitos inferiores, es absolutamente imposible tener ese tipo de pensamiento. Tolkien cuenta sencillamente una gran aventura llena de peripecias, a cual más emocionante y, como todo gran iniciado, presenta el hecho con discreción para los que quieran —o puedan— captar el mensaje. Sin embargo, es la clave de toda la historia... **y será probablemente la clave de la historia actual de la humanidad...**



Capítulo 10

EL CAMINO DEL MAESTRO EL ESTADO DE COHERENCIA

Cuando el hombre está sereno, el corazón late con sosiego y cada latido enlaza con el siguiente como se engarzan las perlas de un collar de jade rojo. Entonces es cuando puede hablarse de un corazón sano.

Canon de medicina interna del emperador amarillo, 2500 a. J.C.

El ser humano tiene la posibilidad de crear un estado completamente distinto al de caos general y muchísimo más interesante. Dado que es un gran sistema oscilatorio, puede crear en su interior un estado general de coherencia gracias al cual todas sus aptitudes, en todos los órdenes, funcionan de manera óptima: la inteligencia superior y la creatividad, las emociones elevadas, positivas y disciplinadas, la salud del cuerpo físico, etc. Y todo ello en armonía con el entorno. El estado de coherencia es posible cuando el cerebro del corazón puede imponer su voluntad, su «ritmo», lo que indica que existe otro posible circuito de la conciencia.

¿Un cochero dócil, inteligente y brillante, un caballo fuerte y dominado, un cuerpo lleno de vitalidad, a condición de que todo siga las directrices del cerebro que hay en el corazón? **¿Habremos encontrado el lugar donde habita el señor del carruaje?**

¡El circuito de la conciencia que pasa primero por el cerebro del corazón podría muy bien ser el **camino del Maestro interior** tal como lo ha descrito siempre la sabiduría antigua! En efecto, según esa metáfora, vieja como el mundo, el amo y señor —el alma— es quien dirige nuestra vida (si le escuchamos) con sabiduría, inteligencia, amor y vitalidad, y nos conduce a una percepción muy distinta de la realidad... Según esas enseñanzas, sólo él puede asegurar el funcionamiento perfecto de nuestro ser en todos los órdenes y sólo él puede ponernos en contacto con las aptitudes humanas más elevadas, con las dimensiones más sublimes de la conciencia. Cuando él está al mando, todo nuestro ser funciona de manera óptima. El corazón físico, gran oscilador jefe, acaba pues de revelar su secreto. ¡El Maestro existe, vive en mí y yo estoy a su servicio!



¡Hemos encontrado al Maestro, reside en el corazón!...

Desde el comienzo de los tiempos, el ego ha utilizado ciertas partes del cerebro para ejercer el papel que tenía asignado. Pero ahora, el alma, nuestro Maestro interior, puede utilizar el cerebro del corazón físico para activar un sistema de percepción completamente distinto, para transmitir su voluntad y hacer que el conjunto de la personalidad funcione de modo perfecto.

Pero eso sólo puede ocurrir si se dan ciertas condiciones. Para empezar, se ha observado en el laboratorio que, para entrar en coherencia —estado en el que el ser humano funciona de manera óptima— es preciso alimentar pensamientos y emociones «elevadas», como gratitud, altruismo, confianza, benevolencia, etc. Ya hemos visto que el miedo y el estrés cierran el acceso a ese circuito. Eso significa que *sólo se puede acceder al camino del Maestro que reside en el Corazón cuando los circuitos inferiores de la conciencia están desactivados; o, más bien, cuando se limitan a ejercer estrictamente las funciones que les corresponden*, es decir, cuando el cuerpo emocional está dominado (el caballo es fuerte, pero disciplinado y bien guiado) y el cuerpo mental es abierto y dócil (el cochero se ha puesto al servicio del Maestro, su amo y señor). En esas condiciones, sólo en esas condiciones, puede actuar el Maestro que reside en el Corazón y podemos crear en nuestro ser un estado general de coherencia.

El Maestro que vive en el Corazón no puede actuar y aportar todas sus bondades mientras no hayamos adquirido dominio mental y emocional.

El ser humano tiene pues a su disposición un nuevo circuito. Cuando le llega la información, en lugar de ser tratada únicamente por el cerebro límbico emocional (el caballo) o por el córtex racional (el cochero), puede serlo *en primer lugar* por el cerebro del corazón (el Maestro), el cual envía instrucciones, según su voluntad, al cerebro de la cabeza y al resto del cuerpo. La sabiduría antigua ya había revelado, mediante símbolos, que era posible experimentar la vida a partir de otra conciencia, la del Maestro, es decir, la del alma. La coherencia biológica descubierta en los laboratorios no es más que **la expresión física de ese otro nivel de conciencia**.

Cuando se alcanza la coherencia, las consecuencias que se observan son verdaderamente impresionantes.

I – CONSECUENCIAS EN LOS TRES ASPECTOS DE LA PERSONALIDAD

❖ El cuerpo físico

Cuando el cerebro del corazón puede asumir su papel de dirigente, entonces el cuerpo físico funciona de manera óptima: **la salud es excelente** y el nivel de energía, elevado. En efecto, se sabe que la homeostasis, equilibrio perfecto del cuerpo, se debe al equilibrio que existe entre los sistemas simpático y parasimpático. Cuando es el cerebro del corazón el que dirige, el sistema parasimpático actúa al máximo de su capacidad y equilibra la acción del simpático. De modo que, en cuanto hay un atisbo de desequilibrio, el corazón produce la hormona antiestrés ANF, que modera y pone en su justo lugar los viejos mecanismos —de defensa o de ataque, de miedo o de separación— que se disponen a entrar en juego. Y el estrés desaparece. Las repercusiones en la salud son inmediatas; entre otras, las siguientes:

- desaparecen las enfermedades, o se reducen de forma notoria, porque el sistema inmunitario funciona de manera óptima,
- el sueño es reparador,
- la tensión arterial es normal,
- se acrecienta la vitalidad, puesto que todos los órganos funcionan en condiciones óptimas según el principio de resonancia.

La vitalidad y la salud de nuestro organismo dependen mucho menos de los medicamentos —estimulantes u otras sustancias químicas— que de la actitud interior que nos pone en contacto con la voluntad armonizadora del Maestro.

Si el ser humano se encuentra tan a menudo enfermo o débil es porque vive casi siempre en medio de un caos interior. Trata de cuidarse utilizando sustancias externas para contrarrestar las consecuencias de su incapacidad para vivir en un estado de coherencia interna. Los medicamentos resultan útiles, por supuesto, y a veces

indispensables, porque la mayoría de los seres humanos todavía no está en condiciones de conducir su vida por ese nuevo camino de la conciencia. Pero, cuanto más nos aproximamos a él, más cerca estamos de ser libres y autónomos, es decir, de necesitar cada vez menos ayudas exteriores para restablecer la salud.

❖ Las emociones

Según las experiencias realizadas en laboratorio, las emociones que generan la coherencia más hermosa son, en primer lugar, la gratitud, seguida de cerca por el amor incondicional y las demás cualidades del corazón: la bondad, la generosidad, la compasión, la serenidad, la paz interior, la apertura a la vida y a los demás, el gozo tranquilo, la satisfacción, etc. Son todas ellas emociones de tipo «superior», que no tienen nada que ver con las emociones del circuito primario; más bien son opuestas.

De todas las emociones que existen en el gran depósito emocional, el circuito del Maestro del Corazón utiliza naturalmente las llamadas «positivas» o «elevadas». No son emociones que pudiéramos calificar de «afables o tiernas»; son emociones intensas, cargadas de compasión, de amor y de sabiduría. Nos hacen fuertes, inteligentes, sólidos, estables, sabios, generosos, compasivos y, al mismo tiempo, muy eficaces y creativos en la acción porque no dilapidamos la energía en vana inquietud o resistencia.

❖ La satisfacción

Cuando vivimos en esa nueva dinámica, sentimos una alegría serena y *una profunda satisfacción interior cualesquiera que sean las circunstancias*. Lo de «cualquiera que sean las circunstancias» es fundamental porque, cuando nos encontramos en ese estado, el bienestar sereno y la deliciosa experiencia de la vida no dependen del exterior sino que provienen directamente del interior, del estado natural de coherencia resultante de la apertura del Corazón. Nada puede perturbar su calidad.

Y el gozo que tendréis nadie os lo podrá arrebat.

Jn 16, 22

Como estamos poco acostumbrados a conducir nuestra vida de esa manera, nos cuesta mucho imaginar que se pueda vivir con semejante satisfacción. La programación que tenemos grabada en lo más profundo del ser nos hace creer que sólo seremos felices si nos volvemos a enamorar, o si realizamos el trabajo que nos gusta, o si heredamos de la abuela y nos vamos de vacaciones al Caribe, o si todo el mundo reconoce nuestro talento; en fin, siempre por razones procedentes del exterior. Y vivimos en permanente desazón buscando situaciones de ese tipo. Pero como sabemos que, aunque las consigamos, el placer será efímero, queremos siempre más. Así que, o nos agitamos inquietos esperando que ocurra algo emocionante, o lamentamos decepcionados que las cosas no hayan transcurrido como hubiéramos deseado.¹

*Eso no es malo en sí.
Es, sencillamente, la forma en que funciona la máquina del ego según las
propias leyes de la Naturaleza.*

Estar atrapado en esa dinámica no deja de ser doloroso. Sin embargo, cuando todo el ser oscila en sincronía con el corazón, no necesitamos circunstancias especiales para *estar* contentos. *Somos* felices. No es una teoría filosófica, sino una experiencia concreta. El cuerpo físico nos lo dice, nos lo hace sentir. Y el cuerpo no cuenta mentiras...

*Eso no es bueno ni malo en sí.
Es, sencillamente, la forma en que funciona la nueva dinámica según las
propias leyes de la Naturaleza.*

◆ El impacto del circuito del corazón en nuestras relaciones

Como hemos visto arriba, se ha logrado medir en laboratorio el campo magnético del corazón y se ha comprobado que, según el tipo de emociones que lo gobiernan, puede ser muy armonioso o, por el contrario, absolutamente incoherente. Además, es mucho más intenso que el de los demás órganos y rebasa ampliamente los límites del cuerpo físico, pudiendo extenderse hasta varios metros a su alrededor. Eso significa que los campos energéticos de las personas no sólo se rozan sino que se interpenetran. Estamos inmersos en los campos magnéticos del corazón de los seres que nos rodean.

Recordemos también que el oscilador más potente tiende a modificar la frecuencia de las ondas de los menos fuertes, llevándolos a vibrar con su propia frecuencia. Así que, querámoslo o no, nos estamos influyendo continuamente unos a otros. Si alimentamos emociones negativas y separadoras muy intensas, el campo caótico de nuestro corazón hará vibrar los campos de los que nos rodean (si son menos fuertes que el nuestro a ese nivel) en esa misma frecuencia; es decir, entrarán en resonancia vibratoria con el nuestro, lo que significa que se reactivarán en ellos las emociones inferiores. Si, por el contrario, somos portadores de fuertes emociones positivas, generosas y unificadoras, el fenómeno de resonancia hará que se activen en los demás emociones del mismo tipo. De modo que, con la fuerza magnética de nuestro corazón, podemos llevar los corazones de las personas que nos rodean a vibrar también en un estado perfectamente coherente...

Todos tenemos una frecuencia característica de oscilación. Si queremos vivir relaciones de gran calidad, debemos vibrar intensamente con la sabiduría y la fuerza de las emociones superiores del Corazón.

Ése es el medio más sencillo y, al mismo tiempo, el más fuerte y radical de establecer armonía en nuestras relaciones. No es necesario hacer grandes discursos; incluso a veces es preferible el silencio. Basta irradiar la vibración del Maestro que vive

en nuestro Corazón.

Así que, optar por vivir en el estado al que nos conducen las emociones superiores, no sólo nos facilita la vida sino que influye directa y concretamente en nuestras relaciones con los demás.

Recordemos pues que, cuando llegamos a cierto grado de evolución,

- podemos elegir nuestros estados emocionales, y
- podemos elegir el circuito desde el que gobernamos nuestra vida.

En el circuito inferior sobrevivimos en medio del caos, y sufrimos. En el circuito superior alcanzamos el bienestar en medio de un estado perfectamente coherente; participamos, creamos y vivimos de verdad.

El dominio emocional permite a la conciencia emprender el camino del Maestro que reside en el Corazón y establecer la coherencia.

Comprender lo que acabamos de decir resulta fácil, pero aplicarlo a la vida diaria ya no lo es tanto... Dominar las emociones y mantener el equilibrio, la serenidad y la paz en todo momento es una ardua tarea que va en contra de los mecanismos del ego. Para facilitarla, propondremos en la tercera parte algunas estrategias que pueden ayudarnos en la práctica, en las situaciones del día a día. Cuanto mejor comprendamos su oportunidad y eficacia, tanto mejor sabremos utilizarlas.

❖ La mente

Aunque seamos conscientes de una verdad, no la haremos verdaderamente nuestra hasta que sintamos su fuerza en lo más profundo de nuestro ser. Al conocimiento del cerebro hay que añadir la experiencia del alma.

Arnold Bennett

Desde hace mucho tiempo es bien conocido que el ser humano utiliza un porcentaje muy reducido de la capacidad de su cerebro. Ahora comprendemos por qué. Mientras reine el caos en el conjunto del ser, el cerebro no podrá rendir al máximo de su capacidad, es imposible. Pero ocurre que el estado de caos generalizado del ser es precisamente el estado de conciencia —o más bien de inconsciencia— en que se encuentra una gran parte de la humanidad. Sin embargo, cuando el ser alcanza un estado general de coherencia, el cerebro físico funciona de manera óptima, como hemos visto arriba. Eso no es más que la manifestación física de un hecho evidente, y es que el intelecto, liberado de los viejos circuitos, puede llevar a *la inteligencia a su máximo rendimiento* y a un nivel mucho más amplio de lo que podemos imaginar.

◆ Una nueva percepción de la realidad

Respecto a la mente, la primera e importante consecuencia del estado de coherencia es que permite tener una percepción más justa de la realidad. Una mente iluminada junto a un corazón activo.

Recordemos que, en el circuito inferior, percibimos la realidad a través de un espeso filtro —construido con las experiencias humanas vividas a lo largo de miles de años— que deforma constantemente nuestra percepción de las cosas. Ya hemos visto que la percepción de la realidad que facilita el circuito inferior es muy rápida, desde luego, pero sólo aproximada y más bien sesgada; y que la facilitada por la corteza cerebral es más objetiva, pero más lenta y asimismo limitada. Pues bien, **el cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza unos centros superiores de percepción completamente nuevos** que interpretan la realidad sin apoyarse en absoluto en experiencias pasadas. *El nuevo circuito de la conciencia no pasa por las viejas memorias*, de modo que lleva a un conocimiento inmediato, **instantáneo**, del momento presente, a **una percepción exacta de la realidad**. Tenemos pues en él mayor rapidez que en el circuito de la amígdala y más objetividad que en el de la corteza cerebral, ¡y a ello se añaden aptitudes completamente nuevas!

El Maestro que vive en nuestro Corazón permite tener una percepción instantánea y exacta de la realidad.

De modo que, si fuéramos capaces de utilizar el nuevo camino de la conciencia, modificaríamos radicalmente la percepción que tenemos de todo cuanto nos rodea, y nuestras actitudes, nuestro comportamiento y, en general, nuestras reacciones ante las distintas situaciones de la vida se transformarían por completo.

Se acostumbra a definir la «inteligencia» como una capacidad mental, simplemente...

*Pero ahora hemos descubierto que la inteligencia incluye también dimensiones de otro tipo, como la dimensión psicológica y la emocional. Todos tenemos mucha más inteligencia de la que creemos; lo que ocurre es que nunca hemos aprendido a hacerla funcionar con «coherencia».*²

◆ Mente iluminada

El nuevo camino, liberado de los viejos mecanismos emocionales de supervivencia, es el terreno idóneo en el que pueden florecer plenamente las cualidades más elevadas de una verdadera inteligencia, de una inteligencia global: la creatividad, el discernimiento, la reflexión, la apertura, la imaginación, y mucho más... Si se activan, en concreto, las partes más evolucionadas del cerebro derecho, el nuevo circuito lleva a superar ampliamente el intelecto habitual dando acceso a facultades mentales fuera de lo común.³

El estado de coherencia es condición indispensable para que pueda emerger la percepción «supramental» de la realidad.

♦ **Intuición y conocimiento directo**

En el inmenso espacio abierto por la percepción exacta y amplia de la realidad, florece en particular lo que llamamos comúnmente **intuición**. Aparece en forma de idea, de pensamiento o sentimiento, de sensación⁴ (con frecuencia no racional); se tiene una visión o una repentina toma de conciencia, una revelación sublime («se acaba de hacer un importante descubrimiento científico») o de tipo práctico («las zanahorias ya están cocidas, ve a apagar el fuego...»); se tiene una percepción perfecta de cada acontecimiento, y una inspiración genial. La inteligencia y el corazón, unidos en una síntesis superior, pueden así hacer oír su voz tanto en las situaciones complicadas como en las más sencillas de la vida cotidiana.

La intuición es un mecanismo que permite el acceso directo al conocimiento. Es la capacidad de conocer instantáneamente la realidad de una situación tal como es en verdad, **sin necesidad** de información exterior ni **de una referencia al pasado**. No necesita grabación alguna; la memoria se ha convertido para ella en un sistema caduco.

Conocemos la verdad no sólo a través de la razón sino también a través
del corazón.

Blaise Pascal⁵

¡Podemos imaginar fácilmente la libertad, seguridad y poder que nos dará una capacidad semejante! Ya no habrá oscuridad en nuestra vida porque el camino estará iluminado desde el interior. Todas las decisiones que tomemos nos beneficiarán, tanto a nosotros como a los que nos rodeen. La percepción exacta de la realidad nos dará un poder asombroso y una extraordinaria eficacia creativa en la acción. Llevaremos las riendas de nuestra vida y de las circunstancias que la rodean. La intuición es una dinámica superior que forma parte del potencial de la naturaleza humana. En principio es accesible a todos los seres humanos, y ahora más que nunca, porque nos encontramos al comienzo de una etapa absolutamente nueva en el proceso evolutivo de la humanidad, en la que las cualidades superiores florecerán de forma generalizada.

Añadamos, por último, que son las condiciones ideales en las que se puede desarrollar plenamente una capacidad excepcional de **creación**: el verdadero genio, la inspiración...

Mis descubrimientos nunca han sido el resultado de un proceso de razonamiento racional.

Albert Einstein

◆ ¿Magia?



El cambio en cuestión tiene unas consecuencias mucho más radicales y espectaculares de lo que creemos. En efecto, el estado de coherencia abre la puerta al desarrollo de toda una serie de facultades extraordinarias que están muy por encima de nuestra visión limitada de las cosas y que pueden parecernos mágicas o inimaginables, al menos por ahora. (Si un ser humano de la Edad Media hubiera visto volar un avión, ¿no le habría parecido algo «mágico»?) Por ejemplo, tendremos una percepción muy diferente del tiempo, utilizaremos habitualmente la telepatía, percibiremos lo que ocurre a distancia sin necesidad de los sentidos físicos, incluso podremos desafiar la ley de la gravedad, etc. De hecho, los sentidos físicos serán trascendidos, pues tendremos otra manera, directa y completamente nueva, de percibir la realidad que permitirá el desarrollo de unas facultades de la conciencia verdaderamente extraordinarias. No es una utopía. El estado general de coherencia es un trampolín desde el que dichas facultades surgirán espontáneamente, porque así es como están hechas las leyes de la Naturaleza. Los recientes descubrimientos realizados en física cuántica, que comentaremos en el capítulo 14, demuestran que es posible.

El Maestro que reside en el Corazón permite al cerebro funcionar de forma óptima, abre la puerta a una inteligencia superior y activa unas facultades mentales excepcionales y completamente nuevas.

❖ Entonces ¿el corazón o la cabeza?

La pregunta tiene ahora un sentido completamente distinto. Porque ahora sabemos que, cuando es el Maestro el que lleva las riendas de nuestra vida a través del cerebro del corazón, y no el ego a través de la amígdala instintiva o de un córtex limitado, tenemos acceso a la sabiduría amorosa del alma, a la inteligencia superior, a la intuición exacta y al conocimiento directo. Así que podemos seguir los dictados del Corazón (no del corazón emocional inferior, sino del Maestro del Corazón), que nos conducirá siempre hacia un mayor bienestar y nos llevará a tomar decisiones lúcidas y adecuadas tanto para nosotros como para los que nos rodean.

En principio, nada de esto es nuevo. Todas las enseñanzas espirituales nos prometen la expansión, el florecimiento, la plena realización de nuestro ser. Lo que ocurre es que ahora comprendemos que ese estado superior de bienestar, portador de una potencialidad excepcional, proviene, en primer lugar, de la capacidad del individuo para crear en su interior el estado de coherencia, con lo que, gracias al dominio emocional y mental, entrega las riendas de su existencia al cerebro del corazón y le deja que sea él el que dirija. Esto no tiene nada que ver con la mística o la moral. Es una ley de la Naturaleza.

II – EL PRINCIPIO DE UNIDAD

Para que se manifieste la gran presencia del alma —que hemos dado en llamar el «Maestro que reside en el Corazón»—, **tiene que haber desaparecido por completo** el miedo, la lucha por el poder, las emociones inferiores, etc., en una palabra, **la separatividad**. Es una exigencia absoluta.

Por otro lado, las emociones y pensamientos positivos que, como hemos visto, son condiciones indispensables para la manifestación de dicha presencia, no son en realidad sino la expresión de un principio fundamental del universo: el **principio de unidad**.

El Maestro que reside en el Corazón exige que vivamos en UNIDAD con todos los seres y todas las cosas.

Cuando se vive en plenitud, es un estado sublime que no puede explicarse con palabras. Los grandes místicos han hablado de unión con la Divinidad, algunos poetas han intentado describirlo, y los grandes músicos, con algunas composiciones que nos conmueven el alma, nos lo han querido explicar también a su manera. La sensación de unidad nos hace vibrar profundamente y, aunque no siempre somos conscientes de ello, es lo que buscamos todos.

Pero no es un estado reservado sólo a hermosas experiencias interiores. La voluntad del Maestro es que **expresemos la unidad en las acciones de la vida cotidiana**, en nuestras decisiones y en la forma de relacionarnos con los demás. Ahí es donde se pone verdaderamente a prueba nuestra capacidad para vivir en la unidad. La fraternidad, la compasión, la bondad, el respeto, la creatividad superior y el genio creador, es decir, los pensamientos y sentimientos «elevados», son *manifestación expresa de la unidad vivida*. Cuando es el Maestro que vive en nuestro Corazón el que está al mando, entonces ese estado se establece naturalmente en el ser.

El intelecto es un excelente servidor, pero un pésimo amo.

El intelecto mantiene la separatividad.

Un corazón intuitivo y lleno de compasión abre la puerta a la unidad.

Con el estado de unidad de fondo, el circuito corazón-cerebro se encuentra libre de obstáculos y, debido al fenómeno de resonancia, los dos osciladores, cerebro y corazón, vibran en perfecta sincronía. En consecuencia, envían a todo el cuerpo órdenes coherentes, eficaces, inteligentes y totalmente adecuadas a las necesidades del momento, de modo que el funcionamiento del sistema humano es óptimo a todos los niveles.

Cuando el Maestro está al mando, los pensamientos y sentimientos son expresión directa del principio de unidad y el oscilador humano global funciona de manera óptima.

Hemos visto que, según las enseñanzas de la antigua sabiduría, el principio mental, fuente de separación, fue necesario para desarrollar la conciencia de sí, la individualidad. Una vez que el ser separado se ha hecho auto-consciente, la etapa siguiente en el proceso evolutivo de la conciencia es hacer de nuevo la experiencia de la unidad con el universo. En el momento actual, la conciencia humana está preparada para la transición. Por eso hay tantas personas que buscan y se hacen preguntas sobre la vida. Llegan tiempos nuevos en los que la humanidad vivirá a partir de una intención completamente distinta de la que tenía hasta ahora, opuesta a la que ha presidido su evolución durante miles de años, **la separación**. Ahora **la humanidad está preparada para pasar a la experiencia de unidad**, que se expresará en todos los campos de la actividad humana. La faz del mundo va a cambiar por completo.⁶

Los mecanismos inferiores nos han mantenido durante mucho tiempo en un estado interior fragmentado, separados unos de otros y del mundo por las «tres P». Pero ahora, el Maestro que reside en el Corazón puede impulsarnos hacia la unidad en un proceso evolutivo «ascendente» y acelerado. Basta que le escuchemos. En ese caso, el arsenal emocional y mental de los circuitos inferiores contruidos desde la noche de los tiempos *no será suprimido* sino que, en resonancia con la voluntad del Maestro, *será orientado* con una nueva intención, en dirección opuesta a la que ha seguido durante miles de años. Pasamos del deseo de separación del ego al deseo de unidad del alma, lo cual no sólo conlleva la unificación de los distintos aspectos de nuestra personalidad sino que también nos hará vivir en unidad con el mundo que nos rodea, con los demás, con la Naturaleza y, en definitiva, con todo el universo.

❖ El poder

El poder humano es un poder de influencia. Cuando nos relacionamos unos con otros, nos influenciamos mutuamente; es inevitable. No podemos negarlo, el poder de influencia está en nosotros. Pero tiene un impacto muy distinto según el nivel de conciencia desde el que se utiliza. Puede ser demoledor si lo alimentan las fuerzas

inferiores de separación y de dominación; en cambio, puede ser extraordinariamente beneficioso si lo utiliza el Maestro que vive en nuestro Corazón. Así como el poder del ego separa y fomenta en los seres humanos la ambición y la rivalidad constante, así el poder del Maestro del Corazón los une y favorece a todos. Porque es, básicamente, el poder del amor. De modo que, en la vibración de unidad del Maestro, el poder genera paz, fraternidad y libertad, crea abundancia para todos e invita a compartir.

El poder del ego separa y crea sufrimiento. El poder del Maestro que reside en el Corazón une y contribuye al bienestar de todos.

El poder en manos de quienes no se han librado de los mecanismos emocionales inferiores es muy peligroso. Los dirigentes deberían ser personas de corazón puro..., no por sentimentalismo, sino porque es lo que garantiza que se lleve a la práctica un poder inteligente, eminentemente creador, que respete a todos y procure el beneficio de la colectividad, no de un individuo o de un país separado de los demás, sino de toda la humanidad.

Así es el poder del Maestro del Corazón, profundamente beneficioso.

♦ Una trampa

Las consecuencias del estado de coherencia parecen en verdad maravillosas. Lo malo es que el ego, nuestro «hábil ego», puede interesarse demasiado por ellas, hasta el punto de verlas como un medio sofisticado de colmar sus deseos de seguridad, de placer y de poder, es decir, utilizarlas en su propio beneficio. Pero mientras sea el ego el que dirija nuestra vida, por refinados que sean sus disfraces, no alcanzaremos ni la sombra de esos resultados. Para experimentar el estado superior del que hemos hablado, tendremos que dar un enorme salto en cuestiones como el desapego, la inseguridad y el abandono de todo lo que creemos ser; en una palabra, tendremos que enfrentarnos a lo que el ego más teme y atrevernos a *mirar al mundo con una mirada completamente nueva*. No es fácil. Por eso algunos se pasan la vida meditando o se retiran del mundo, para intentar «pasar por la puerta estrecha». El retiro exterior no es imprescindible; pero si de verdad queremos vivir en el auténtico mundo del alma, tendremos que dar prueba de una *intención* y de una *atención* completamente distintas, porque el «entrenamiento» que conduce a ese virtuosismo, a esa destreza, es muy exigente.

❖ La coherencia integrada en la vida cotidiana

El estado de coherencia no es sólo para los momentos de relajación, de expansión emocional o de meditación. Puede formar parte de las actividades diarias, y debe hacerlo si queremos encontrar el sentido profundo de nuestra vida. Más que un simple conjunto de pensamientos y emociones positivas, es un estado de orden y paz interior —

consecuencia del *alineamiento entre la voluntad del corazón y la de la mente*— que genera coherencia a todos los niveles. Es también un estado de perfecto dominio de los circuitos inferiores mentales y emocionales, el cual permite llevar a cabo acciones justas y beneficiosas, y realizar a la perfección, incluso de forma extraordinaria, actividades fuera de lo común.

Por ejemplo, el artista de circo que hace acrobacias en el trapecio debe encontrarse en un perfecto estado de coherencia si quiere que le salgan bien las proezas que realiza. Es el estado del cocinero que disfruta con su oficio y sabe intuitivamente cuándo sacar el pastel del horno; el del piloto que dirige con mano maestra el aterrizaje del avión; el de la madre que mece a su hijo con ternura; el del pianista que interpreta un concierto con verdadera inspiración; el del matemático que se concentra profundamente en las ecuaciones y se apasiona por los descubrimientos que realiza; el del profesor que transmite dichoso su enseñanza; el del médico que no sólo cuida con sus conocimientos sino con todo su corazón; el de cada uno de nosotros cuando estamos en contacto con esa percepción tranquila e intuitiva de las cosas que nos hace hacer o decir lo más adecuado y que proviene de no se sabe dónde...

Es evidente que si el trapecista está emocionalmente perturbado corre el riesgo de fallar y caer a la red. De la misma manera, si el piloto acaba de reñir con su mujer y su mente está anclada en amargas emociones, se arriesga a cometer un error o un olvido que puede resultar fatal; si el cocinero está distraído, el maravilloso pastel puede convertirse en un trozo de carbón; si la madre recibe una llamada telefónica que le perturba emocionalmente, el niño se pondrá a llorar casi con toda seguridad; si el profesor está preocupado por problemas económicos, no transmitirá con entusiasmo su enseñanza y los alumnos acabarán por aburrirse; si el médico está enfadado con alguno de sus colegas, seguramente no tendrá acceso a la intuición que le permitiría percibir la causa de la enfermedad de su paciente. Etc. Es el caos interior, las dificultades de la vida cotidiana...

De modo que el estado de coherencia no está vinculado a la inacción, sino todo lo contrario. La persona *se concentra en la acción justa, eficaz y dichosa*, al mismo tiempo que vive en el silencio interior, el silencio del ego que se encuentra por completo al servicio del Maestro. **El alboroto del ordenador ha cesado, el Maestro puede actuar.** Eso es lo que, en las disciplinas espirituales, se denomina con frecuencia «silencio mental»; es el silencio de la parte automática de la mente vinculada al mecanismo emocional inferior. Y en él puede florecer una intensa actividad de la mente superior, una creatividad extraordinaria, y acciones adecuadas y de gran trascendencia que contribuyan al bienestar del mundo. Subyace en todas las actividades de la vida cotidiana. Ese estado vibratorio elevado en el que los pensamientos y las emociones están perfectamente alineados es en realidad el que buscamos todos, pues nos aporta una gran paz interior, y una profunda sensación de libertad y de plenitud.

III - ¿Y EL AMOR?...

El amor sana... tanto a los que lo reciben como a los que lo dan.

Dr. Kart Menninger

Cuando hablamos de corazón, hablamos también de amor, evidentemente. ¿Qué podemos decir de esa fuerza extraordinaria? ¿Qué hacemos con ella? Dependerá de los circuitos en que opere nuestra conciencia...

A todos nos fascina el amor, de un modo u otro. La razón que subyace en la fascinación que el amor ejerce sobre todos nosotros es que se trata de una poderosa dinámica del universo que *nos empuja a buscar la unidad perdida*. Si tratamos de relacionarnos unos con otros, de una manera o de otra, es porque queremos volver a encontrar el paraíso perdido de la unidad. Nuestros esfuerzos, a menudo torpes, para establecer relaciones armoniosas y satisfactorias nos llevan a vivir experiencias diversas que acaban enseñándonos a discernir el verdadero del falso amor. La fuerza del amor nos golpea a través del sufrimiento y va podando el ego para que al fin podamos encontrar el auténtico camino del Corazón.

Como hemos visto en el capítulo 4, la experiencia del amor es inaccesible mientras permanezcamos prisioneros de la máquina del ego. A ese nivel, podemos vivir muchas «pasiones»⁷ y emociones, expectativas y esperanzas, alegrías y pesares, pero nunca tendremos la experiencia extraordinariamente beneficiosa y liberadora del amor. Sin embargo, cuando cambiamos de nivel de conciencia, cuando emprendemos el camino del Maestro que vive en nuestro Corazón, el amor se convierte en una realidad natural y espontánea en nuestras vidas. Ya no se trata de ese cúmulo de emociones, de amor sentimental, pasional y traumático producido por el ordenador inferior, generador de placeres efímeros, decepciones y sufrimientos. Se trata de una experiencia deliciosa de la vida que nos pone en contacto justo y verdadero con todo lo que nos rodea...⁸

El amor no es una emoción. Es un estado de conciencia.

Pero debemos recordar que no tendremos el corazón verdaderamente abierto, que no podremos amar realmente y crear relaciones de calidad excepcional, mientras no sepamos utilizar el nuevo circuito de la conciencia y, en particular, mientras no nos hayamos liberado del mecanismo de las emociones inferiores separadoras y vivamos en la luz de la unidad.

Amor y unidad son dos caras de la misma realidad. Pues la experiencia del amor puro, en su esencia más profunda, ¿qué es sino la experiencia de la unidad que se manifiesta en nuestras relaciones con los demás, con nosotros mismos y con todo el Universo?

La unidad vivida en presencia del Maestro que reside en el Corazón permite vivir el amor en la vida cotidiana con toda su pureza, su fuerza y su verdad.

Así es como, ***de la experiencia del miedo y de la separación, podemos pasar a la del amor y la unidad***, y hacerlo en la vida cotidiana. ¡Se trata, efectivamente, de un circuito de la conciencia completamente distinto!

El amor es la ley del Maestro que vive en el Corazón; sólo esa fuerza, de un magnetismo excepcional, puede hacernos encontrar de nuevo la unidad con todo y con todos. El Maestro que reside en el Corazón nos habla de amor todos los días, en cada instante de nuestra vida. ¿Lo escucharemos?

Capítulo 11

LA DOBLE NATURALEZA DE LAS EMOCIONES

No olvidemos que las pequeñas emociones
son los grandes capitanes de nuestra vida.

Vincent Van Gogh

Resulta pues evidente que hay dos clases de emociones de naturaleza completamente distinta. Están, por un lado, las emociones primarias, separadoras: el miedo y todo el arsenal de las llamadas emociones «negativas», que proceden de un ego programado para la supervivencia física y psicológica. Y, por otro, las emociones llamadas «positivas», unificadoras, que proceden de un circuito de la conciencia que nada tiene que ver con el anterior: es el que expresa la voluntad del Corazón. En el lenguaje corriente utilizamos la misma palabra para designar tanto unas como otras, cuando en realidad proceden de dos circuitos de la conciencia completamente distintos.

¿Cómo distinguirlas en la práctica?

- Las emociones que proceden del circuito inferior hacen que nos sintamos mal o, al menos, no muy a gusto con nosotros mismos. Notamos en nuestro interior cierta *tensión*, algo no resuelto, una especie de malestar (reconocido o no). Cuanto más consciente es uno de sí mismo, más fácilmente detecta esa dinámica en el caso de que surja en su interior.
- Las emociones que proceden del Maestro que reside en el Corazón hacen que nos *sintamos bien*, a gusto con la vida y con los demás, y todo ello de un modo natural, sin esfuerzo alguno por nuestra parte. Experimentamos una especie de expansión tranquila, no siempre espectacular; a veces sí, a veces no. Si estamos atentos a nuestras emociones, podemos percibir como un espacio abierto en el pecho, o algo así. Podemos respirar, y no sólo físicamente...

La definición anterior, subjetiva, corresponde a un determinado estado biológico, que ya hemos descrito, y a una realidad energética bien conocida por la sabiduría antigua.

❖ El fenómeno del deseo

¿A qué se debe tal confusión? Ocurre que, en realidad, todas las emociones provienen de un mismo depósito energético del universo, llamado «plano astral» en las enseñanzas de la antigua sabiduría. Éstas explican que, en dicho plano, hay diferentes frecuencias vibratorias —al igual que ocurre en todos los planos de manifestación— y que el ser humano puede utilizar los distintos «materiales» que existen en él según su nivel de conciencia. De la misma manera que en el plano físico no se puede crear una obra de arte con materiales toscos, y, en cambio, con materiales maleables, flexibles, trabajados y refinados se puede expresar gran belleza, así también en el plano vibratorio de las emociones —y en el de los pensamientos— podemos elegir los materiales que queremos utilizar para alimentar nuestra vida. Es lo mismo que hacemos respecto al cuerpo físico. Elegimos los alimentos con los que nutrimos el cuerpo, y éste nos hace saber antes o después si la alimentación es correcta y de calidad, o no.

El lenguaje lo tiene en cuenta instintivamente. En efecto, cuando hablamos de sentimientos «bajos» o «elevados», no hacemos sino traducir una realidad energética bien conocida por la ciencia de los mundos sutiles. La «materia» de la que están hechas las emociones puede vibrar con una frecuencia vibratoria muy baja (odio, ira, deseos de venganza, envidia, egoísmo), media (cortesía, neutralidad, indiferencia) o muy elevada (compasión, amor incondicional, don de sí, bondad, generosidad, altruismo, fraternidad, gozo).

En todos los casos entra en juego el fenómeno del deseo, una dinámica muy potente que no podemos ignorar porque forma parte intrínseca de la naturaleza humana. Es más, la necesitamos. No sólo porque asegura la supervivencia y la continuidad de la especie, sino también porque le permite al ser humano actuar y crear a niveles cada vez más elevados. **El ser humano necesita ese depósito emocional para crear.** En el circuito primario, la máquina del deseo se activa por los principios separadores (el miedo, el placer y el poder); en el circuito superior, el Maestro del Corazón utiliza esa misma máquina para acercar a los seres humanos entre sí y crear en la Tierra el mundo de paz y armonía que todos deseamos.

Las emociones primarias (sensaciones inferiores) son los medios por los que se protege la personalidad. La intuición, que es una sensación superior, es el medio por el que se manifiesta la voluntad del alma. Las dos clases de sensaciones se expresan a través de «deseos».

❖ La pasión en la coherencia

Las emociones que producen el estado de coherencia más puro están relacionadas con la apertura de corazón (gratitud, amor incondicional, bondad, fraternidad, altruismo, ternura, etc.) y con la paz de la mente (serenidad, paz interior, apertura, silencio, etc.) ¿Y

dónde está la pasión?, se preguntarán tal vez los románticos o los que gustan de emociones fuertes.

La coherencia generada por un estado emocional sereno y armonioso no hace la vida aburrida o tibia, ¡ni muchísimo menos! La coherencia no sólo aporta bienestar y serenidad al ser humano, sino que ***le hace experimentar la vida con toda intensidad***. Así que no hay en ello pasividad alguna. A menudo, programados como estamos por varios siglos de culpabilidad y de represión judeocristiana, creemos que nuestra vida será menos intensa si pasamos a un nivel superior de conciencia. Pero lo que se produce en realidad es exactamente lo contrario. En el circuito inferior, la vida puede ser «intensa», desde luego: gritos, dramas, grandes alegrías efímeras seguidas de profundas penas, expectativas seguidas de decepciones y desesperanza, hiperactividad seguida de depresión, mucha energía seguida de inmenso cansancio, etc. Es la montaña rusa de las emociones primarias. ¡Desde luego que no se aburre uno! ¡Pero a qué precio! Se sufre y se hace sufrir a los demás.

En el circuito del Maestro, la vida es intensa, pero de manera muy distinta. Es intensa en la apertura, en la comunión con la Vida, donde lo más insignificante —como la sonrisa de un niño o la pirueta del gato— nos llena el corazón de alegría. Es intensa en *el bienestar permanente que produce la profunda experiencia de unidad con la Vida*. En el estado de coherencia, la pasión se transforma en un **fuego sagrado** que arde intensamente e irradia desde lo más profundo del corazón. Es fuego sagrado el de la bailarina que ensaya sin descanso horas y horas; el del músico que compone hasta altas horas de la madrugada; el de la madre que permanece a la cabecera de la cama de su hijo enfermo a pesar del cansancio; el del profesor, que se queda generosamente en la escuela después del trabajo para ayudar a un alumno; el del médico que acude sin miedo a lugares peligrosos para atender a los enfermos; el del revolucionario que defiende una causa noble. Es el fuego sagrado de la valentía, de la integridad, del total don de sí, de la visión noble, del amor. Gracias a ese fuego sentimos **la pasión de crear**, de colaborar, de ayudar, de servir; gracias a él sentimos la pasión de amar de verdad, incondicionalmente; sentimos la pasión de dejarnos llevar de lleno por la inspiración, el gozo y la libertad que aporta la apertura del Corazón. El fuego sagrado pulveriza nuestros temores, nos empuja a superar los límites ordinarios del ego y a vivir cada instante plenamente con una libertad y confianza absolutas en la fuerza que nos guía desde el interior. En el estado superior de coherencia, la llama del alma ilumina nuestra vida con mil hogueras. ¿El aburrimiento? Desaparece por completo de nuestra vida. Además, ¡adiós al cansancio! Porque, alimentados por esa fuerza interior, tenemos una vitalidad casi inagotable. Y, pase lo que pase, **el fuego interior no se apaga jamás**.

❖ **Influencia universal de nuestros estados emocionales**

La llama del alma no sólo caldea nuestro ser sino también los seres que nos rodean. No es sólo una bella imagen, sino una realidad energética. Ya hemos visto que el campo energético del corazón se extiende a varios metros a nuestro alrededor, y por eso nuestro estado emocional influye en las personas que nos rodean. Pero hay más.

Y es que la influencia de los estados emocionales va mucho más allá. Para ilustrar este hecho, mencionemos, por ejemplo, los experimentos que ha realizado en los últimos años el Dr. Masaru Emoto, científico japonés, para estudiar el efecto que producen en el agua determinadas emociones y pensamientos. Los cristales que se forman cuando el agua ha estado en contacto con palabras que expresan amor o gratitud son de los más perfectos y hermosos que se conocen; en cambio, cuando ha estado en contacto con palabras que expresan odio o ira, los cristales son feos e informes. Gracias a esas investigaciones y a otras muchas que se están realizando en la actualidad, podemos comprobar por nosotros mismos que los estados emocionales tienen un efecto favorable o nocivo, según el caso, incluso en la materia.¹

Los dos tipos de emociones son pues de naturaleza completamente distinta. Y producen asimismo efectos distintos, por no decir opuestos, tanto en la propia experiencia de la vida como en todo lo que existe en el mundo, y hasta en el universo. Como veremos en el capítulo 14, la física cuántica confirma ahora esa realidad. No estaría de más que buscáramos una palabra nueva para señalar la diferencia. Se ha hablado de «sentimiento», es cierto; pero la distinción entre emociones y sentimientos dista mucho de estar clara. Además, a lo largo de los últimos siglos se ha cargado tanta culpabilidad sobre las emociones negativas y tanta coacción moral sobre las positivas que no se siente uno muy a gusto al tratar de este tema. Y se sigue dejando en el terreno de lo vago e impreciso.

No obstante, para pasar por el punto de bifurcación hacia el lado favorable, tanto a nivel personal como colectivo, es indispensable tener un conocimiento profundo de la doble dinámica emocional. Sería muy beneficioso para todos que los mecanismos de base se explicaran en la escuela. Porque el conocimiento de uno mismo, como se sabe desde hace mucho tiempo, abre la puerta hacia la libertad. El ser humano actual está preparado para conocer su dinámica interna; sólo así podrá dominarla y participar en el surgimiento de un mundo totalmente nuevo. El mundo nuevo no va a surgir de la nada. Surgirá cuando haya suficientes seres humanos que hayan aprendido a trascender las emociones primarias de separación pasando a una dinámica emocional superior de amor y de unidad. Una vez más, no se trata de filosofías o de sentimentalismos. Es una condición energética real del planeta, descrita por los Maestros espirituales desde hace mucho tiempo y ahora reconocida por la propia ciencia. Reconocer este hecho puede ser una potente palanca que sirva para transformar el mundo.

Capítulo 12

¿QUIÉN SOY YO? LA ZONA GRIS

La gran pregunta, «¿Quién soy yo?», no es sólo metafísica. Conciérne directamente a la calidad de nuestra vida cotidiana y, por resonancia, a la calidad de todo lo que ocurre en el planeta.

Cuando dejamos que nuestra vida sea dirigida por pensamientos separadores y emociones negativas, cuando utilizamos los antiguos circuitos amígdala-córtex, todavía en funcionamiento, vivimos como una máquina; de hecho, *nos identificamos con ella*. A ese nivel de conciencia, la respuesta a la pregunta «¿Quién soy yo?» es ésta: «Soy un robot programado, un autómatas». O bien, si no se quiere ser tan radical: «¿Qué objeto tiene esa pregunta? El hecho es que me comporto como un robot programado.» Es triste..., tanto más cuanto que, en esas circunstancias, no hacemos sino crear el caos en nosotros mismos y a nuestro alrededor. Mientras el mundo esté lleno de máquinas y sea gobernado por máquinas, la abundancia, el bienestar, la libertad y la paz en la Tierra seguirá siendo una utopía.

¡Pero nosotros hemos encontrado al Maestro! Y ahora sabemos que el Maestro que vive en nuestro Corazón puede dar a nuestras vidas una dimensión completamente distinta. Porque, cuando decidimos seguir su voluntad, ponemos en marcha un proceso fundamental; pues, de hecho, **la conciencia pasa a identificarse con otro aspecto del ser**. Entonces, sólo entonces, dejamos de ser máquinas. En medio de la paz y de la fuerza del amor-unidad, *volvemos a encontrar el secreto que habíamos olvidado. Y es que «tenemos» una máquina, pero «somos» el Alma, ¡y somos libres!* Los grandes Sabios nos lo han dicho siempre, y los mensajes concretos del corazón físico lo confirman.

Cuando el Maestro que reside en el Corazón lleva las riendas de nuestra vida, descubrimos la esencia de lo que somos verdaderamente, la esencia de lo que siempre hemos sido y de lo que seremos por toda la eternidad, por encima del ego y de la ilusión.

❖ Una nueva identidad

Nuestra experiencia de «ser» —no la idea de lo que somos sino la **verdadera experiencia de lo que somos**— depende de con qué se identifique nuestra conciencia, es decir, de la identidad que nos atribuyamos a nosotros mismos. La identidad que elegimos, falsa (ego) o real (alma), determina por completo nuestra percepción de la realidad y la calidad de nuestra vida. En consecuencia, de ella depende que alcancemos la verdadera felicidad, la libertad y la liberación definitiva del sufrimiento. Entonces, ¿yo quién soy? ¿Mi alma? ¿Mi ego? ¿O alguna otra cosa?

❖ **La zona gris** (*del gris oscuro al gris claro...*)

Los dos caminos de la conciencia descritos arriba son esencialmente distintos. Sin embargo, el ser humano actual, salvo algunas excepciones, no se encuentra de un modo claro y definido en uno u otro sino que navega entre ambos. Es cierto que algunas personas viven casi exclusivamente en el camino inferior; otras, que pasan desapercibidas por su escaso número, ya han sido «iluminadas» y viven por completo en la conciencia del alma. Pero en el resto de la humanidad influyen los dos caminos en mayor o menor medida, y eso es lo que hace al ser humano tan complejo, una complejidad que es específica de cada ser. Las llamadas «personas buenas» están en esa zona de doble influencia que podríamos llamar **la zona gris**.

Por eso, dado el nivel en el que se encuentra la conciencia actual de la humanidad, la pregunta «¿Quién soy yo?» tiene tres respuestas posibles:

Nivel	¿Quién soy yo?	Grado de certeza
Conciencia superior	«Soy mi alma»	Certeza superior
Conciencia intermedia	«Sé que no sé quién soy. Busco»	Incertidumbre
Conciencia inferior	«Soy mis deseos y mis pensamientos programados por la dinámica de supervivencia de las tres P»	Certeza primaria

El tono de la zona gris es «más o menos oscuro» según que la influencia principal sea la del ego o la del alma.

El estado que nos interesa aquí, el más avanzado, —el que corresponde al gris claro, podríamos decir— es aquel en el que se hace sentir cada vez más la presencia del Maestro, que está a punto de tomar las riendas. Es el caso de las personas que, aun sin haber sido «iluminadas», gobiernan su vida en función de valores como la integridad, la honestidad, la reflexión y el discernimiento inteligente, la amistad sincera, la armonía y el respeto en las relaciones..., pero sin haber alcanzado completamente el dominio mental y emocional que permite el acceso directo al poder que tiene el Maestro que reside en el Corazón. Sin embargo, él está ahí, subyacente. A veces actúa; otras desaparece tras los viejos mecanismos de la conciencia todavía no dominados. Cuando uno se encuentra en la parte superior de la zona gris, es lo bastante consciente como para dominar los viejos mecanismos primarios, pero los nuevos todavía no se han anclado con la profundidad necesaria —sobre todo a causa de antiguas heridas no resueltas— como para extraer de ellos el néctar de la juventud y la belleza del alma. Ya no le interesa vivir en la rutina ilusoria del mundo ordinario, pero todavía no es capaz de vivir completamente en la realidad fundamental del alma. Presiente otra realidad, pero aún no tiene pleno acceso a ella.¹ Al llegar a ese estadio, se hacen preguntas sobre la vida. Busca.

Una vez el hombre ha sacudido su letargo, ya no puede contentarse con una vida estereotipada, interminable tejido de uniforme simpleza para la que parece habersele dado cerebro por inadvertencia, porque la médula espinal le basta con creces para hacer frente a las situaciones de cada día.²

❖ Las características emocionales del pasaje

En la parte superior del camino intermedio puede uno experimentar una serie de emociones elevadas —como alegría interior y plenitud, serenidad, dinamismo, fuerza, valentía y energía creadora— que le conducen a un hermoso estado de paz. No obstante, es posible que en algunos momentos emerjan otros estados menos agradables que pueden inducirle a confusión. Esas emociones, que podríamos calificar como intermedias, ya no pertenecen totalmente al mecanismo de las tres P, aun cuando a veces resulten lamentables. Son más bien la manifestación del alboroto interior que provoca la llegada del Maestro frente a un ego que no sabe muy bien qué hacer con el intruso que invade su reino. A menudo resulta difícil vivir la mezcla de las dos voluntades, la del ego y la del Maestro, sobre todo cuando este último está cada vez más presente y la energía del Corazón es cada vez más activa.

Las emociones intermedias pueden manifestarse en forma de tristeza, desánimo, impaciencia, a veces incluso como rebeldía o cólera, o como depresión, simplemente. Pero eso no es negativo. No es más que la expresión de una profunda nostalgia del alma, de una llamada intensa —a veces desesperada— hacia algo más hermoso, más verdadero, más libre.

Esos estados aparentemente carentes de armonía y más bien dolorosos son emociones de transición alojadas en el corazón, y éste debe cuidarlas porque es ahí donde se producirá la sanación y el verdadero despertar. La llegada del Maestro reaviva la sensibilidad y puede hacer que surja de nuevo todo lo que no ha sido armonizado o «sanado» en las experiencias emocionales del pasado. Por eso, paradójicamente, el caos emocional puede parecer mayor que el de la zona más «oscura» que se está a punto de abandonar, donde el ego se había organizado su pequeño tren de vida, limitado, desde luego, pero relativamente cómodo, aceptable, conocido... La influencia creciente del Maestro tiende a expulsarnos de esa comodidad ilusoria y, como es lógico, el ego se resiste tanto como puede. Sin embargo, la dinámica emocional concreta que se activa en esas condiciones es la que va a impulsar al ser hacia la realidad del Maestro. Es importante reconocerla y respetarla con el fin de no caer en la tentación de cerrar el corazón —que quiere abrirse— y volver atrás, hacia la antigua manera de funcionar, para evitar una situación incómoda.

Continuar con valentía por el camino de apertura del corazón a pesar de las dificultades que ésta provoca asegura solidez y profundidad en el proceso de transformación. Sin la apertura al Maestro del Corazón, el «despertar espiritual» de los centros de la cabeza es ilusorio e incompleto. Puede incluso que resulte peligroso, porque el ego recibe grandes poderes cuando quizá no está del todo purificado. La luz del alma actúa sobre la personalidad como el sol en un jardín, que hace crecer tanto hermosas flores como malas hierbas. «Desbrozar» la personalidad es responsabilidad de cada uno. Es un trabajo que hay que realizar correctamente; de lo contrario, la persona puede tener un gran poder espiritual, una mente brillante y un gran carisma y, en cambio, comportarse de manera poco honorable. Sólo la apertura del Corazón asegura la pureza necesaria para recibir la fuerza del alma y hacer buen uso de ella.

❖ El «punto de bifurcación» emocional

El paso del estado de conciencia inferior al superior no se hace de forma brusca. Como cualquier otro proceso evolutivo de la Naturaleza, está basado en un desarrollo lento y progresivo, en un intenso periodo de preparación que va dejando aparecer cada vez más la luz del alma hasta llegar a un punto en que la tensión es tal que se produce un vuelco total. En la ciencia esotérica, a ese momento en el que se produce la transformación radical se le llama «iniciación», o a veces también «iluminación». Puede parecer instantáneo, pero es la culminación de un largo proceso evolutivo dirigido en primer lugar por la propia Naturaleza y después por la voluntad «iluminada» del ser humano.³

Todas las tradiciones espirituales han hablado de él, un proceso que se desarrolla a lo largo de sucesivas etapas y que acaba desembocando en esa especie de «vuelco» o «despertar». No tiene lugar de manera aleatoria, sino según un plan general bien establecido al que cada ser humano aporta, por supuesto, su propio colorido y sus

propias variantes. Pero la estructura de fondo es la misma para todos. En la obra de Alice Bailey, la primera etapa concerniente al resurgimiento del alma viene descrita en estos términos:

*La primera iniciación indica un comienzo, que tiene lugar cuando se ha alcanzado cierta medida de vida justa, de pensamiento justo y de conducta justa. [...] Marca el comienzo de un modo de vida nuevo, el inicio de una nueva manera de pensar y de percibir conscientemente la realidad. Durante muchos siglos, la vida de la personalidad en los tres mundos ha alimentado el germen de esa nueva vida y ha hecho crecer la minúscula chispa de luz que se encuentra en el seno de la oscuridad de la naturaleza inferior. [...] Cuando tiene lugar la primera iniciación, normalmente es el centro del corazón el que es vivificado, con el fin de adquirir un dominio más eficaz del vehículo emocional y poder rendir así mejor servicio a la humanidad...*⁴

Una vez superada esa etapa, se presenta otra, que en la actualidad concierne a gran parte de la humanidad, pues se trata de la adquisición del dominio emocional. En la misma obra se describen algunas de sus características peculiares:

*[...] Para mucha gente, el proceso iniciático entre la primera y la segunda iniciación es el momento más duro. Es una etapa en la que el discípulo está sometido en todo momento a la angustia, a las dificultades, a la toma de conciencia, y a los problemas y esfuerzos que supone clarificar el camino. [...] La tormenta que levanta su naturaleza emocional, las oscuras brumas entre las que camina, las nubes en las que se encuentra, es decir, todo lo que él ha creado durante el ciclo de sus vidas encarnadas, debe ser disipado.*⁵

El momento de la «iniciación», de la transformación radical, precedido de las muchas e intensas dificultades que las tradiciones antiguas conocen bien, corresponde a lo que la ciencia llama punto de bifurcación, un momento clave del que hemos hablado en el capítulo 6. Nosotros, seres humanos, que tenemos el privilegio de estar experimentando una transformación emocional en la dinámica del corazón, lo vivimos de una manera muy especial. El corazón puede estar triste, cansado, desesperado, frustrado, incluso muy enojado ante **la aparente imposibilidad de vivir en la luz que presiente**. No obstante, ese mal-estar, ese estado de ánimo que hace que uno no se encuentre bien ni en un mundo ni en otro, es muy distinto al del caos creado por las emociones primarias. Es el **caos que anuncia la transformación**. No hay que tratar de evitarlo, pues forma parte intrínseca de un pasaje necesario y, de hecho, es portador de hermosas promesas. Sin la incomodidad que provoca la llamada apremiante del alma, el ser humano permanecería encerrado en los viejos mecanismos y en los sufrimientos que éstos conllevan sin hacerse preguntas. Pero cuando uno empieza a hacerse preguntas sobre la vida, es que el momento del cambio ha llegado...

Ahora sabemos que podemos liberarnos del yugo de la conciencia inferior con su séquito de limitaciones. Sabemos que existe otra posibilidad. Haber descubierto al Maestro en nuestro Corazón, aunque momentáneamente provoque cierto alboroto interior, nos permite esperar, con una esperanza sin precedentes, que llegaremos a realizar nuestras más elevadas aspiraciones. Es el momento de la total sanación del corazón y de la expresión de sus más bellas cualidades. ¡Pero eso no es todo! Hay otros

elementos positivos, revelados también por las últimas investigaciones científicas, que se añaden al descubrimiento anterior y expresan con mayor riqueza aún lo que somos verdaderamente.

En el capítulo siguiente presentaremos, en primer lugar, un resumen de lo que hemos visto hasta ahora en forma de cuadros, esquemas y relatos. Después pasaremos a explorar otros caminos que ofrece hoy en día la física de vanguardia, y algunos de sus secretos. Secretos que llenarán nuestro corazón de asombro y fascinación.



Capítulo 13

LOS CAMINOS DE LA CONCIENCIA



I - CUADROS DE SÍNTESIS



II - CONCIENCIA Y FILTRO DE PERCEPCIÓN



III - LOS DOS CAMINOS DE LA CONCIENCIA EN LA VIDA COTIDIANA

CUADRO RESUMEN 1

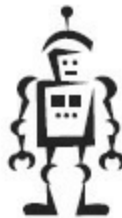
EL CAOS

Dinámica de fondo

MIEDO — SEPARACIÓN

*Dinámica de supervivencia siguiendo el mecanismo automático de las tres P: pánico - placer
- poder*

ROBOT



1. Percepción de la realidad:

➤ Automática, deformada, espejismo, ilusión, reacciones automáticas.

2. Circuitos físicos implicados:

➤ Amígdala y córtex programados.

3. Dinámica mental-emocional inferior:

➤ Separación, miedo y estrés, que generan todo el arsenal de las llamadas emociones «negativas»: ira, odio, crueldad, ansiedad, resentimiento, envidia, sensación de impotencia, desconfianza, victimitis, culpabilidad...

➤ Egoísmo y búsqueda del placer personal inmediato, seducción, falsedad.

➤ Búsqueda del poder mediante dominación y manipulación; orgullo, utilización del poder de la mente con frialdad y egoísmo, competición; querer tener razón, querer imponer el propio punto de vista, juzgar; fanatismo, sistemas de creencias rígidos, estrechez de espíritu, arrogancia, rigidez, insensibilidad con los demás.

4. Creación poco eficaz y destructora por reaccionar en función de las tres P.

➤ Problemas irresolubles.

5. Consecuencias personales:

➤ Físicas: enfermedad, cansancio, agotamiento, estrés —*degeneración del cuerpo*

➤ Interiores: estrés, inquietud, insensibilidad o hiperemotividad, rigidez o inestabilidad. Emociones congeladas o exageradas. Tristeza, sensación de carencia, de vacío interior, de impotencia.

➤ Relaciones: difíciles, caóticas, insatisfactorias; traiciones, decepciones, sufrimiento emocional, rigidez, dependencia —*degeneración del corazón*

- Relación con el dinero: difícil, estresante, búsqueda desenfrenada de bienes materiales o de poder. Penuria, desigualdad.
- Insatisfacción crónica general según la dinámica del ciclo de insatisfacción.
- Fácilmente descentrado, fácilmente manipulable, previsible, pérdida de libertad.
- Inteligencia limitada, confusión.
- Poder creador limitado, rutina, ineficacia –*degeneración del espíritu*
- La vida es una lucha permanente.

6. Consecuencias sociales, políticas y planetarias:

- Guerra, explotación y dominación, abuso de poder, poder del más fuerte, pobreza, miseria, injusticia, ausencia de libertad, sufrimiento, violencia, caos político, económico y social...

CUADRO RESUMEN 2

LA COHERENCIA

Dinámica de fondo

UNIDAD – AMOR

*Dinámica de **Vida** y de creación basada en el amor y en la sabiduría*

LIBERTAD



1. Percepción «cuántica»:

- Percepción exacta de la realidad. Acción apropiada e inspirada.

2. Circuitos físicos implicados:

- El cerebro del corazón, que influye en el córtex y en la amígdala.

3. Dinámica mental-emocional superior:

- Sensación natural de unidad y de seguridad.
- Compasión, fraternidad, ternura, capacidad para compartir, cooperación, generosidad, bondad, amabilidad, desprendimiento, amor incondicional.
- Buena voluntad, impersonalidad, flexibilidad.
- Inteligencia superior, apertura de espíritu, sensatez, conocimiento directo, creatividad superior, imaginación, intuición, ingenio, genialidad.
- Percepción exacta de la realidad.
- Cooperación, capacidad para compartir y contribuir. Justo reparto de los recursos.

- Humildad, respeto, inocuidad, servicio.
- El gran poder del Maestro del Corazón se pone al servicio del bien común.

4. Enorme creatividad a través de acciones justas, libres y originales:

- Soluciones creativas.

5. Consecuencias personales:

- Serenidad, gozo, sosiego, libertad.
- Físicas: buena salud, energía, bienestar.
- Interiores: gozo, serenidad, satisfacción que no depende de las circunstancias, paz interior.
- Relaciones: sanas, armoniosas, libres, respetuosas, ricas y fuente de creación.
- Relación con el dinero: abundancia natural, «mágica».
- Inteligencia: creatividad, originalidad, eficacia, éxito.
- Bienestar y florecimiento a todos los niveles del ser, abundancia.
- Poder para establecer en el mundo algo diferente, positivo, y alegría por hacerlo.
- La vida es una celebración permanente.

6. Consecuencias sociales, políticas y planetarias:

- PAZ en la Tierra, abundancia para todos, relaciones humanas justas, cooperación, respeto, comprensión, libertad, crecimiento. Organización política, económica y social justa que asegure el bienestar de todos.

Todos esos beneficios no dependen de las circunstancias. Eso significa que **somos libres**

I – CONCIENCIA Y FILTRO DE PERCEPCIÓN

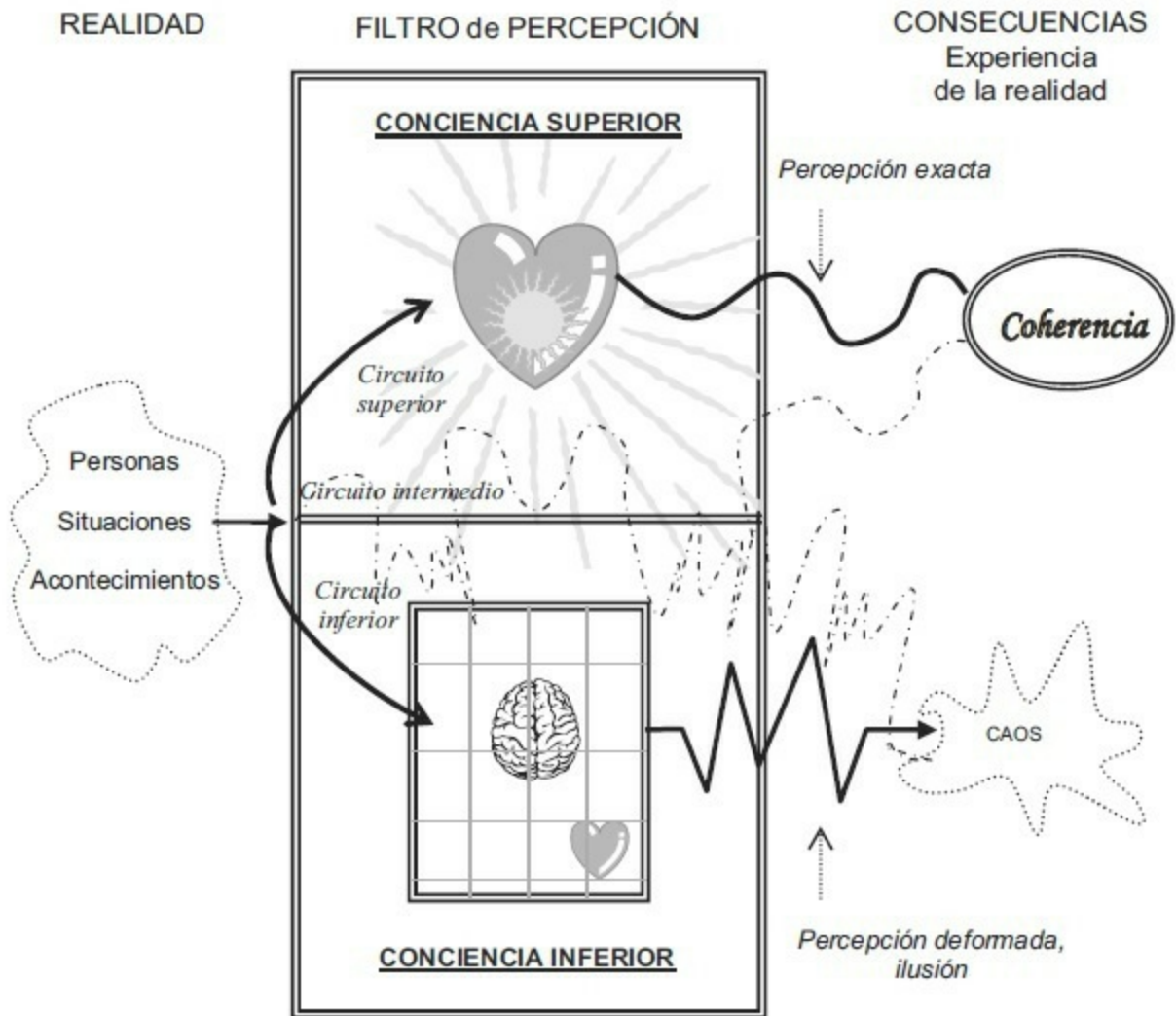
Existe una íntima relación entre la conciencia y el sistema de percepción. Ser «consciente» es ser capaz de percibir la realidad, tanto la interior como la exterior. «¿Percibir la realidad?», dirán algunos. «Pero ¿cuál es el problema? Todo el mundo percibe la realidad, así que todo el mundo es consciente, ¿no?» Pues no, por desgracia no es así. Como hemos visto, **existen infinitos grados en la percepción que tenemos de la realidad.**

Al definir los posibles circuitos que puede tomar la conciencia humana actual hemos definido distintas maneras de percibir la realidad, distintos sistemas de percepción. De modo que podemos observar el funcionamiento de la conciencia en términos de circuitos o bien en términos de «filtro de percepción». (El aspecto de este último fue descrito con detalle en *La libertad de ser*.) Son metáforas equivalentes porque, en realidad, el filtro de percepción está constituido por los distintos circuitos que puede tomar la conciencia para tratar la información.

En el actual nivel de evolución de la humanidad, la conciencia puede percibir el mundo a través de dos caminos esencialmente diferentes, uno inferior y otro superior, o a través de un tercer camino intermedio que oscila entre los dos primeros:

Esquema 1

EL FILTRO DE PERCEPCIÓN Tratamiento de la información por los tres circuitos



❖ Los caminos de la conciencia en el filtro de percepción y sus consecuencias – La experiencia concreta de la realidad

Los dos posibles niveles de conciencia —las dos partes del filtro— son muy distintos; pero, en la práctica, el ser humano actual se ve influenciado por ambos. De ahí el camino intermedio. El modo en que se comporta, sus opciones y decisiones son el resultado de esa mezcla más o menos afortunada...

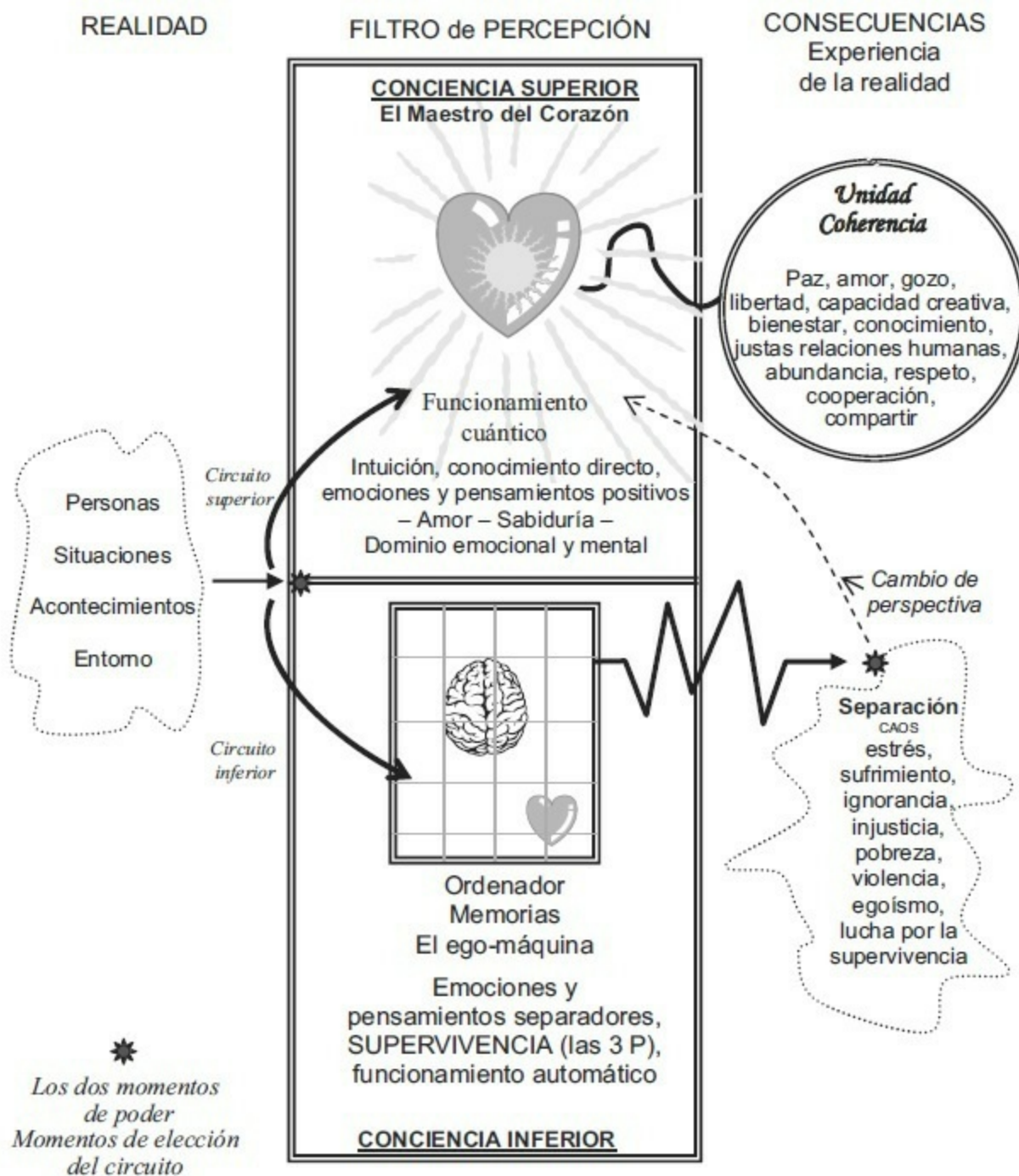
Recordemos algunas características de las tres posibilidades:

- El camino inferior (cuando sólo se utiliza la amígdala). Está basado en la separación absoluta; da lugar a un mundo de pura supervivencia en el que domina la ley del más fuerte. El ego emocional primario es el que hace la ley, «la ley de la jungla». El camino inferior crea un mundo de combate o huída determinado por los principios primarios de las tres P: pánico, placer, poder.
- El camino intermedio (cuando se utilizan la amígdala y la corteza cerebral, y el corazón va apareciendo progresivamente). Se han desarrollado los aspectos emocional y mental, y el ser humano oscila entre la separación y la unidad. Es la situación que modela el mundo actual y que genera, por una parte —cuando dirige el ego—, egoísmo, injusticia, violencia, estrés, locuras tecnológicas y la carrera hacia el poder; y, por otra —cuando se escucha al Maestro—, la búsqueda sincera de verdaderas soluciones, de relaciones auténticas y de creación de un mundo más justo. Es un mundo en transformación que ofrece los dos aspectos, el viejo y el nuevo, y todos los grados posibles entre ambos.
- El camino superior (cuando la amígdala y la corteza cerebral están totalmente al servicio del Corazón). Es un camino en construcción, basado en el principio de unidad que crea un mundo de cooperación, de amor, de fraternidad y de respeto; generador de paz, de abundancia, y de capacidad de creación infinita en medio de la alegría y la libertad... El Maestro es el que dirige. Sería como crear el paraíso en la Tierra...

La calidad de nuestra vida depende de la parte del filtro que utilicemos, es decir, del camino que tome nuestra conciencia en el interior del filtro.

Esquema 2

LOS CAMINOS DE LA CONCIENCIA CONSECUENCIAS La experiencia concreta de la realidad



❖ Evolución del filtro de percepción en función de la evolución de la conciencia humana

Los tres caminos que puede tomar la conciencia o, lo que es lo mismo, los tres posibles filtros de percepción que puede utilizar, representan globalmente tres estadios de su evolución. Podemos resumirlos en el esquema de la página siguiente.

Recordemos que el proceso evolutivo del ser humano es muy complejo. Y aunque podamos diseñarlo a grandes rasgos, lo cierto es que, a nivel personal, los meandros son numerosos. No es un proceso lineal, sino multidimensional. Algunas personas ya han desarrollado las cualidades del Corazón, con lo que, de un modo natural, han armonizado la mente. Y, de un tiempo a esta parte, todos estamos llamados a desarrollar nuestras aptitudes y talentos, aunque también ahí con colores muy diversos. En el camino son posibles muchas variantes. Para esclarecer la gran riqueza y diversidad del proceso evolutivo del ser humano sería de gran utilidad realizar un estudio de la psicología humana en función de los «rayos de energía», tal como han sido presentados por Alice Bailey. Dedicaremos a ello un volumen posterior.

Señalemos igualmente que, en los lejanos tiempos de la prehistoria, el circuito límbico era muy eficaz porque no había posibilidad de desacuerdo entre distintos circuitos del cerebro. Sólo había uno, el límbico. El funcionamiento era sin duda «óptimo», en conformidad con el nivel de conciencia y los objetivos de evolución del momento. Pero con la aparición del córtex y el desarrollo de la naturaleza mental-emocional, las cosas empezaron a cambiar. Pues bien, en la actualidad se está produciendo una nueva revolución porque el ser humano puede acceder a un nuevo circuito de la conciencia, el del Corazón, que ofrece la posibilidad de un nuevo funcionamiento «óptimo» completamente distinto.

Esquema 3

EVOLUCIÓN Y FILTRO DE PERCEPCIÓN

CONCIENCIA SUPERIOR Humanidad actual y futura	UNIDAD El Maestro que reside en el Corazón 	<u>Conciencia de Sí</u> VIDA • Cerebro del corazón + córtex totalmente desarrollado + cerebro límbico dominado • Funcionamiento cuántico	Equilibrio consciente	AUTO - CONCIENCIA Paraíso encontrado Bienestar consciente
CONCIENCIA INTERMEDIA: BÚSQUEDA Humanidad actual	Desarrollo mental y emocional 	<u>Desarrollo de la auto-conciencia</u> • Córtex y neocórtex + cerebro límbico • Funcionamiento racional y/o emocional	Desequilibrio	Paraíso perdido Malestar
CONCIENCIA INFERIOR Humanidad primitiva	Ordenador: el corazón en la máquina  SEPARACIÓN	<u>Inconsciencia</u> • Cerebro límbico • Funcionamiento automático	Equilibrio primario	Paraíso Bienestar inconsciente INCONSCIENCIA

II – LOS DOS CAMINOS DE LA CONCIENCIA EN LO COTIDIANO

Los cuadros precedentes no son simples conceptos. Describen lo que ocurre en concreto en nuestra vida, pues no hay que creer que los circuitos de la conciencia se activan sólo de vez en cuando. No. Hagamos lo que hagamos, y dondequiera que estemos en el planeta, no hacemos sino expresar el estado de nuestra conciencia. En cada instante de la vida, la conciencia se sitúa en algún lugar concreto del esquema-síntesis que acabamos de ver. Y, según sea la posición, generamos caos o coherencia, separación o unidad, bienestar o sufrimiento, tanto en nuestra vida personal como en el mundo.

Hagamos lo que hagamos, dondequiera que estemos en el planeta, no hacemos sino manifestar el estado de nuestra conciencia, con las consecuencias que de ello se derivan...

Una anciana acaba de tropezar en la acera y se ha caído. Trata de levantarse a duras penas.

Circuito inferior: *Un truhán aprovecha la circunstancia para robarle el bolso. Además del botín, se lleva consigo la ira y la violencia que le roen el corazón. Un hombre de negocios apresurado no puede detenerse ni un segundo: sus citas son más importantes. Seguirá en su mundo, frío y hermético, y probablemente acabará con una crisis cardíaca debido al estrés que irá acumulando a causa del trabajo.*

Circuito superior: *Una persona de buena voluntad ayuda a la anciana a levantarse y la acompaña a su casa a pesar del retraso que eso le produce en las actividades del día. A cambio, su jornada se ve iluminada por tan generoso gesto, que le aporta un bienestar interior que no se adquiere en ninguna tienda... Además, es muy posible que el fenómeno de sincronicidad le traiga hermosas sorpresas en las horas o días siguientes...*

Algunos países en desarrollo son muy vulnerables.

Circuito inferior: *Algunos de los grandes de este mundo, truhanes internacionales, se aprovechan para explotar sus recursos. En contrapartida, cosechan guerras y atentados terribles... La población de los países ricos, centrada únicamente en la satisfacción de sus deseos, permanece indiferente y muere de estrés, de obesidad o de enfermedades debidas a una abundancia material mal gestionada.*

Circuito superior: *Algunos individuos y organizaciones sinceras trabajan de verdad en los mismos países desfavorecidos para volver a darles poder y abundancia. Sus ideales les aportan gozo y entusiasmo, que comparten con los demás. Son una inspiración para el mundo.*

Y más en directo, aquí, ahora:

La conciencia de usted, que está leyendo estas líneas, se encuentra en un lugar muy concreto del cuadro anterior. Puede que esté en la parte superior, por ejemplo si está atento a la lectura, centrado y sereno, con el espíritu abierto y las emociones apacibles, y dispuesto a recibir nuevos conocimientos y una mayor comprensión de sí mismo. El intelecto superior está activo y la conciencia se encuentra situada en la parte de arriba. También es posible que algunos aspectos de la lectura le conmuevan especialmente y despierten en usted un sentimiento de gratitud y de profunda paz. Su conciencia sigue en la parte de arriba. Es posible que, en ese momento, se le acerque su hijo de dos años para enseñarle un nuevo juguete. Usted puede acogerle con amor y

ternura (permanece en el estadio superior) o con impaciencia por haberle perturbado mientras estaba gozando de una hermosa experiencia (pequeña vuelta de tuerca hacia abajo...)

También es posible que se haya puesto a leer para olvidar un mal día lleno de frustraciones. El intelecto intenta atraerle la atención hacia la lectura, su corazón busca la paz, pero la máquina emocional inferior está en activo. Usted se pasea de la casilla superior a la inferior, en equilibrio inestable sobre la línea simbólica de separación de los dos estados de conciencia.

También es posible que deje el libro abierto sobre las rodillas y empiece a rumiar una venganza por la afrenta que ha sufrido unas horas antes. Su conciencia está en la parte de abajo, con el malestar que de ello se deriva.

También es posible que deje el libro abierto sobre las rodillas y que, cerrando los ojos, entre en un estado meditativo profundo, en contacto con la inmensa paz del alma. Su conciencia está en la casilla de arriba, con el bienestar que de ello se deriva.

También es posible que el timbre del teléfono le saque bruscamente de ese estado sublime y una voz desagradable le recuerde con aspereza algún olvido. Usted puede permanecer sereno y centrado (la conciencia sigue arriba) o zambullirse de repente en la piscina mentalemocional de abajo y encontrarse de pronto estresado, a la defensiva y muy a disgusto consigo mismo. Notemos de paso que no es la llamada telefónica lo que origina el cambio en su estado de ánimo, sino el nivel de conciencia con el que ha respondido a la situación, la forma en que ha tratado la información.

Nuestra conciencia oscila en cada instante entre los niveles inferior y superior, y seguirá así hasta que hayamos adquirido dominio suficiente como para mantenerla en la parte de arriba pase lo que pase.

El movimiento ocurre a partir del momento en que la conciencia despierta, es decir, a partir del momento en que la persona empieza a ser consciente de sí misma y se hace preguntas. Porque, cuando la conciencia está poco desarrollada, no hay oscilación alguna: todo ocurre en el camino inferior. Muchos de nosotros hemos despertado ya lo suficiente como para encontrarnos en la situación intermedia, de modo que ***el esquema-síntesis anterior describe la historia y calidad de nuestra vida.***

Así pues, en cada instante podemos elegir entre:

- tomar el camino inferior de la conciencia y dejar que entren en acción nuestros circuitos físicos primarios, **con todos los perjuicios que eso entraña**, o
- tomar el camino superior y dejar que se manifieste la voluntad del Maestro interior a través del corazón, **con todos los beneficios que de ello resultan.**

❖ Dos opciones. Relato

Jacques y Sylvie están en el aeropuerto de Montréal. Destino, Miami, donde Sylvie tiene una importante reunión de trabajo. Jacques ha decidido acompañarla para visitar a unos amigos y tomarse juntos unos días de vacaciones cuando ella termine el trabajo. Es pleno invierno y nieva desde hace varias horas; parece que va a haber una gran tormenta. Jacques y Sylvie tienen prisa por partir. Pero he aquí que de pronto anuncian por los altavoces que el vuelo saldrá con varias horas retraso y que sólo podrán embarcar la mitad de los pasajeros.

Esto constituye la realidad transitoria de Jacques y Sylvie: el aeropuerto, la temperatura, el retraso..., sobre un fondo de realidad más duradera: su relación, el trabajo de Sylvie, el cansancio de Jacques, sus deseos y expectativas, etc. ¿Cómo van a reaccionar? Su conciencia puede tomar dos caminos.

• **El camino inferior.** *Las emociones primarias se activan inmediatamente y no están dominadas. Jacques siente que desaparece su energía y se deja caer en un sillón presa del más absoluto desánimo. Sylvie está furiosa y arremete contra la compañía aérea; se considera lesionada en sus derechos. La actitud pasiva de su cónyuge la pone fuera de sí («¡Hay que ir a protestar! ¡Este vuelo es muy importante para nosotros! ¡No puedo permitirme llegar tarde!» Etc.) Como está tan nerviosa, no ve a dos personas mayores que están allí cerca mirándola con compasión. Va irritada de un mostrador a otro, pero vuelve con las manos vacías y empieza a discutir con Jacques. Éste sale de su abatimiento para lanzarle alguna que otra observación sarcástica. Sylvie está enfadadísima. El ordenador mental-emocional inferior está en plena actividad. Se ponen en marcha las memorias del estrés, de los fracasos, de la falta de confianza en sí misma, del miedo al fracaso profesional, las memorias de la traición, de la falta de apoyo... Todas ellas se han puesto en marcha y empiezan a funcionar a pleno rendimiento, descentrándola por completo y haciéndole perder incluso la sensatez. Vuelve al mostrador de la compañía aérea y se enfada con la responsable de vuelos. Ésta, que antes de salir de casa ha discutido con su hijo adolescente y está muy disgustada, no la recibe bien, y coloca a la pareja al final de la lista de embarque. Hoy no volarán, desde luego... El estrés está ahí, dominando la situación, volviéndolos ciegos y sordos a una perspectiva más amplia de la realidad. Lo que sigue... puede uno imaginárselo.*

• **El camino superior.** *Al oír el anuncio del retraso, Jacques y Sylvie se miran. Se sienten decepcionados, por supuesto, pero su caballo no parte al galope. Tienen suficiente dominio como para acoger la vida tal como llega y contemplar con serenidad la situación. Van juntos al mostrador de la compañía aérea para ver si es posible realizar algún trasbordo, pero se enteran de que no. No se puede hacer nada; todos los vuelos han sido cancelados por el momento. Aunque eso supone un gran inconveniente para Sylvie porque la reunión iba a tener lugar poco después de su llegada, permanece serena y se sienta en un lugar tranquilo y retirado para revisar sus*

papeles. Jacques tampoco se deja abatir por la situación. Llama a sus amigos de Florida, que le cuentan una anécdota graciosísima que les acaba de ocurrir y le hacen llorar de risa. Además le dicen que les van a dejar un velero para que lo disfruten a su antojo durante unos días. Jacques, riendo todavía en su interior, se sienta tranquilamente y empieza a conversar con la pareja de personas mayores que esperan el mismo vuelo. Éstos, sin problemas económicos, viajan siempre en primera clase. Cuando Jacques les comenta lo importante que sería para su mujer tomar ese vuelo, ellos le proponen cambiar su lugar prioritario en la lista de embarque. No les importa el retraso, tienen todo el tiempo del mundo. Van juntos al mostrador de la compañía para hablar con la responsable de vuelos, que piensa en el problema que ha tenido con su hijo. Al principio no se muestra muy receptiva, pero ante la amabilidad de la señora y el dinamismo y buen humor de Jacques —ambos irradian cualidades del corazón— acaba por sonreír y consiguen arreglar las cosas de modo satisfactorio para todos. Jacques se lo agradece sinceramente, agradecimiento que recibe como un grato y cálido rayo de sol en una jornada difícil para su corazón de madre. También Jacques siente una profunda gratitud hacia las dos personas mayores, tan generosas, y los invita al velero de su amigo.

Un par de horas después, Sylvie y Jacques suben al avión entre los primeros, hacen un magnífico viaje en primera clase y llegan sin excesivo cansancio. Las notas de Sylvie están a punto; en realidad, el retraso ha sido para ella una bendición porque, durante la espera, se le ha ocurrido una solución genial que va a proponer a sus nuevos clientes y a la que no podrán negarse porque es ventajosa para todos. Relajados, Jacques y Sylvie aprovechan el viaje para hablar, y su conversación es apacible y profunda. Están llenos de gratitud hacia la vida.

En el camino inferior, Jacques y Sylvie se encuentran en un estado de resistencia a la vida. Y **cuando nos resistimos a la vida, la vida se nos resiste**. Es el camino del ordenador programado por las memorias activas del pasado, como se ha descrito en el capítulo 3. Es el camino de la falta de dominio emocional, con las consecuencias desagradables, por no decir dolorosas, que conlleva. Es el caos. Todo el mundo sale perdiendo.

La calidad de nuestra vida no depende de las circunstancias exteriores. Depende en todo momento del camino que toma nuestra conciencia.

En el camino superior, Jacques y Sylvie se dejan llevar por el río de la vida, lo cual no significa que sean pasivos o inactivos. No. Deciden no resistirse, sencillamente, y tomar con serenidad, con inteligencia y apertura lo que la vida les trae en el momento presente. El Maestro del Corazón puede entonces tomar las riendas. En lugar de ser un

drama, el retraso se convierte en una ocasión para crear, para abrirse a los demás, para sorprenderse, incluso para reír; un conjunto de «sincronicidades» favorables transforman mágicamente el curso de los acontecimientos. Estamos en el reino de la coherencia. Todo el mundo sale ganando.

Lo que hemos hecho aquí no ha sido sino ilustrar dos dinámicas de la conciencia que están siempre a punto para entrar en acción en lo cotidiano. En cada instante de la vida estamos en un camino u otro. O bien percibimos la realidad a través de la parte superior del filtro, o bien nos dejamos atrapar por la parte inferior, con las consecuencias que de ello resultan en uno u otro caso.

Para utilizar el camino superior con la mayor frecuencia posible a fin de facilitar el estado de coherencia y evitar las trampas del camino inferior tendríamos que cambiar físicamente los circuitos en el cerebro. Pero eso es muy difícil. Sin embargo, dado que los circuitos cerebrales se activan a través de los mecanismos de la conciencia, cambiemos éstos. Porque eso sí podemos. **El ser humano tiene el gran privilegio de poder elegir su estado de conciencia.** En eso precisamente consiste su proceso evolutivo.

❖ Y ahora... ¿qué hacemos?

La cuestión práctica que se nos plantea en la vida cotidiana es ésta:

- 1) ¿Cómo podemos neutralizar los mecanismos automáticos de la conciencia inferior sabiendo que generan sufrimiento?
- 2) ¿Cómo podemos vivir en estado de coherencia, es decir, en contacto con el Maestro del Corazón? Porque, según parece, es así como hallaremos la verdadera dicha.

En otras palabras, ¿qué debemos hacer para desbrozar nuestra personalidad y cultivar las mil flores del alma?

A lo largo de la tercera parte descubriremos de nuevo «el arte de la jardinería». Pero, para cultivar bien nuestro jardín interior, nos conviene antes conocer sus increíbles posibilidades, pues todavía nos reserva algunas sorpresas... La física cuántica es la que va a revelarnos ahora todo su potencial.

Capítulo 14

CORAZÓN, CONCIENCIA Y CAMPO DE ENERGÍA CUÁNTICA

I – EL UNIVERSO NEWTONIANO

Después de todo, no experimentamos el mundo directamente, sino a través de la conciencia.

Ervin Laszlo

La rápida evolución que se está dando en la actualidad en todos los órdenes alcanza también a la ciencia: la ola de la vida la lleva hacia horizontes completamente nuevos, inconcebibles hace apenas un siglo. En efecto, la perspectiva científica desde la que los investigadores de vanguardia presentan ahora el universo supone un absoluto desafío al entendimiento racional y echa por tierra muchas certezas materialistas. Y nos está llevando, no sin convulsiones internas, a contemplar la vida bajo un enfoque increíblemente amplio. Lo mejor de todo es que la nueva perspectiva está en perfecto acuerdo con la esencia de las mejores y más antiguas enseñanzas espirituales de la historia de la humanidad. Los momentos actuales son tiempos de síntesis; y la ciencia, al señalar el nuevo camino que puede tomar la conciencia en el punto de bifurcación —del que depende el destino de la humanidad—, está colaborando, sin saberlo, en la transformación del mundo.

El nuevo punto de vista de la ciencia ha sido iniciado y sostenido por un grupo de investigadores de primera línea, en particular en el campo de la física cuántica, del que forman parte científicos de varios países, entre los que se cuenta el profesor Ervin Laszlo.¹ Todos ellos, personas de profundos conocimientos científicos y mente especialmente clara, se han visto casi en la necesidad de ampliar el horizonte de la ciencia teniendo en cuenta un fenómeno en el que estamos inmersos en todos los instantes de la vida: la conciencia.

A – CEREBRO Y CONCIENCIA

Ya hemos visto que son varios los circuitos físicos que pueden entrar en acción para tratar la información que procede del entorno, y que las consecuencias que se derivan de la utilización de uno u otro son muy distintas. Pero ¿qué es lo que origina que se active uno u otro? ¿Qué es lo que hace que a veces tome el mando el cerebro límbico y otras el córtex racional o el cerebro del corazón?

En realidad, el cerebro (tanto el de la cabeza como el del corazón), el sistema nervioso y todo el conjunto de sistemas complejos vinculados a ellos, como el hormonal, no hacen sino reaccionar a un fenómeno que llamamos conciencia. Así pues, ¿qué es la conciencia? Es una pregunta que se viene haciendo el hombre desde hace miles de años. *Conciencia y percepción de la realidad son conceptos íntimamente relacionados.* El propio lenguaje así lo revela: ser consciente de algo es ser capaz de percibirlo con claridad.

El nivel de conciencia está íntimamente relacionado con la claridad y amplitud con que se percibe la realidad.

Pues bien, como hemos visto, según el circuito que se utilice para tratar la información existen distintas maneras de percibir la realidad: uno, inferior, primario y automático; otro, superior, permite una percepción más clara y «consciente». Si existe la posibilidad de utilizar distintos circuitos de percepción es porque existen diferentes niveles de conciencia. Dicho de otro modo, *el circuito que utiliza cada persona, así como la claridad con que percibe la realidad, dependen del nivel de evolución de su conciencia.*

❖ Los límites del modelo materialista

La estrecha óptica materialista del siglo pasado daba por supuesto que las emociones y los pensamientos eran producidos por el cuerpo, concretamente por el cerebro. No se disponía entonces de otro modelo de la realidad desde el que hacer avanzar la investigación.

Pero el modelo en cuestión, para el que no existía más funcionamiento del cuerpo que el físico, se topaba a veces con algunos fenómenos inexplicables. Y en la actualidad está cada vez más a menudo en flagrante contradicción con los últimos descubrimientos realizados en física cuántica. Siempre lo ha estado con las enseñanzas de la antigua sabiduría.

El enfoque materialista había observado, con acierto, que el cerebro y el cuerpo estaban relacionados con los pensamientos y las emociones. Y rápidamente sacó la conclusión de que los primeros eran la causa de los segundos. Pero muchos fenómenos de la Naturaleza invalidan esa extrapolación. La causa fundamental de lo que ocurre en el cerebro, en el corazón y en las glándulas parece provenir de más lejos. Laszlo recuerda que el cerebro no está dotado de suficiente capacidad como para poder tratar y almacenar todas las experiencias de la vida. Y escribe lo siguiente:

Aunque los científicos y filósofos materialistas dan por supuesto que el cerebro físico es la sede de la conciencia, nunca se ha podido demostrar. Lo único que indican las pruebas clínicas y experimentales es que existe una relación entre las funciones cerebrales y el estado de conciencia. [...]

El hecho de que un grado elevado de conciencia —conciencia formada por imágenes, pensamientos, sentimientos y elementos inconscientes ricos y bien articulados— se encuentre asociado a unas estructuras neuronales complejas no significa automáticamente que la conciencia sea producto de esas estructuras. En otras palabras, observar que el cerebro funciona en correlación con la conciencia no nos permite concluir que la conciencia sea creada por el cerebro...²

Las imágenes, pensamientos y emociones que el cerebro registra tampoco se producen en él ni por él, como tampoco las imágenes y sonidos de la televisión son producidos por el televisor; ni la voz que oímos en el teléfono es producida por el aparato...³

Lynne McTaggart hace la misma observación en una obra muy bien documentada, *El campo*. Dice así:

Es muy posible que los científicos comprendan hasta el mínimo detalle los tornillos, las tuercas, y los diversos engranajes, pero no saben nada de la fuerza que alimenta el motor. Es posible que sepan tratar los menores procesos mecánicos corporales, pero parecen seguir ignorando los misterios fundamentales de la vida. [...] Lo que faltaba de manera evidente a la biología convencional era la explicación de su principio organizador: la conciencia.⁴

El error materialista —o su limitación, podríamos decir— es del mismo orden que el que cometería un habitante de la Edad Media que, trasladado a la época actual, creyera que el automóvil avanza gracias al motor, a los pedales y al volante. No es que eso sea falso, pero es insuficiente. Para que la compleja mecánica del coche pueda avanzar hace falta un conductor. Es evidente que hay que cuidar el buen estado del motor, y que para ello resultan muy útiles los mecánicos. El motor —el cerebro físico— tiene mucha importancia, desde luego, pero lo que dirige el conjunto es muchísimo más importante.

Es cierto que el funcionamiento de la conciencia y el de la materia están íntimamente relacionados, como un coche y su conductor lo están en la carretera. Que el viaje sea más o menos agradable depende del estado del motor, por supuesto; pero también, si no más, de la forma en que conduzca el conductor, lo cual depende de su grado de conciencia. El conductor no es el coche. Puede salir y continuar su existencia en un mundo distinto al del interior del vehículo...

No obstante, si bien es cierto que las reacciones físicas no son la conciencia —son su efecto, no su causa— no es menos cierto que la ponen de manifiesto a nivel físico. Por eso, el estudio de los circuitos fisiológicos ha despertado nuestra curiosidad y ha aportado una magnífica información respecto a los distintos tipos de funcionamiento de la conciencia, aun sin revelar por completo su secreto. La ventaja de considerar el tema desde esa perspectiva es que las experiencias físicas se pueden medir y reproducir. Constituyen, pues, un excelente punto de partida; pero sólo eso, un punto de partida. El punto final, el de llegada, parece encontrarse mucho más lejos. Es como la pista de despegue de un avión, que es muy útil, desde luego, pero el vuelo ocurre en el inmenso cielo, que nada tiene que ver con lo que ocurre a ras de suelo...

Los grandes Maestros espirituales, los místicos y filósofos nos han hablado de elevación, de transformación de la conciencia. La ciencia, que siempre ha querido distanciarse de lo filosófico y humano sacrificándolo todo en el altar de una ilusoria objetividad, tiene sin embargo el mismo propósito: tratar de comprender y dominar el universo, de dominar la vida. Pero, como está hecha por seres humanos, en definitiva no hace sino expresar el mundo en la forma en que éstos lo perciben y describen. Pues bien, gracias a los últimos descubrimientos de física cuántica, se puede ahora constatar la extraordinaria vinculación que existe entre las distintas etapas de la investigación científica y los diversos estados a través de los cuales ha ido evolucionando la conciencia hasta el día de hoy. A pesar de que la ciencia materialista ha querido ignorar todo lo «humano», la física cuántica la está lanzando hacia dimensiones muchísimo más amplias que incluyen lo ya adquirido. Vamos a ver ahora que **la evolución de la ciencia desde el siglo pasado es también la historia de la evolución de la conciencia.**

B – EVOLUCIÓN DEL PARADIGMA MATERIALISTA

El universo fragmentado

❖ Tecnología y conciencia

Se nos ha condicionado a creer que lo «científico», es decir, lo que se podía medir y reproducir, daba una representación objetiva y, por tanto, verdadera y total de la realidad. Eso es correcto sólo hasta cierto punto porque, al realizar determinados experimentos, los científicos se han dado cuenta de que algunas medidas que se suponían objetivas se veían influenciadas por la presencia del observador. El modelo newtoniano ha sido útil, es cierto, pues ha permitido realizar muchas experiencias y grandes descubrimientos. Pero, como todo modelo, llega un momento en que debe ceder el puesto a otro modelo más amplio porque las premisas sobre las que se apoya ya no permiten explicar —ni, por tanto, dominar ni utilizar— muchos fenómenos de la Naturaleza que se observan cada vez con más frecuencia en el mundo actual. Ése es el proceso natural de cualquier investigación en el campo científico. Y no es que ahora exista un problema con el modelo; el problema está en los seres humanos que se aferran desesperadamente a él como si fuera la representación definitiva de la realidad. No obstante, el enfoque newtoniano y todo cuanto implica nos interesa porque corresponde a un determinado estado de conciencia.

◆ La máquina

Uno de los paradigmas básicos de ese enfoque es que el universo es una inmensa máquina. Y, como cualquier máquina, si se conoce su funcionamiento, se la puede dominar y utilizar a voluntad. Desde esa perspectiva se realizaron las investigaciones

científicas que tuvieron lugar a lo largo del siglo pasado y que han permitido el espectacular desarrollo tecnológico actual. Una de las características de las máquinas es que responden linealmente a la ley de causa y efecto; por tanto, son previsibles y sin matices. Es el mundo de la dualidad, el 0 el 1, que ha dado lugar, entre otras cosas, a la gran revolución informática actual. El dominio estrictamente material del aspecto tecnológico nos ha dado gran libertad para poder utilizar nuestra energía con fines más creativos. Si ahora puedo escribir en un ordenador lo que estoy escribiendo, es gracias a la ciencia materialista. Hay algunas ventajas, desde luego, pero hasta cierto punto. Porque, en esa óptica, aunque se haya llegado a un dominio absoluto en la utilización de las máquinas, no se ha planteado la cuestión de quiénes las utilizan, ni por qué, ni para qué...

◆ **La realidad fragmentada**

La percepción mecánica del universo llevó a parcelar la realidad en pequeños fragmentos para conocerla mejor, apoyándose en la premisa de que las máquinas que constituyen el universo —entre otras, el ser humano— no son sino trozos separados que pueden funcionar individualmente sin necesidad de los demás fragmentos. O sea, que se apoyaba en un paradigma de separación: todas las partes del universo están separadas entre sí; los seres humanos, por lo tanto, también. Así es como se pretendía que funcionaba *el todo*, cada uno en su burbuja. No podemos imaginar hasta qué punto ha influido en nosotros esa manera de pensar, hasta qué punto ha condicionado nuestra percepción de la realidad y, en consecuencia, nuestra manera de vivir. Hasta hace poco, no se ponía en duda que ésa fuera la óptica correcta. Como ejemplo del condicionamiento que ha generado esa percepción de las cosas citemos el paradigma que ha presidido la investigación en el campo de la medicina a lo largo del siglo pasado: el ser humano se dividió en sectores, y cada sector era estudiado por los especialistas correspondientes. Siguiendo ese enfoque, un neurólogo no tomaba en consideración la alimentación de la persona, ni sus aspectos psicológicos. La división en compartimentos tenía algunas ventajas; pero, llegados a cierto punto, el ser humano no respondía, ni la Naturaleza tampoco...

◆ **El vacío: fragmentos separados que flotan en el vacío**

La premisa de separación se apoya en un aspecto esencial de esa perspectiva, y es que todo lo que existe en el universo flota en un ***vacío realmente vacío que, por su propia naturaleza, separa todas las cosas entre sí.***

En eso se basa la visión newtoniana mecanicista del mundo, cuyos fundamentos han empezado a temblar cuando la física cuántica se ha visto en la necesidad de ponerla en entredicho. La revolución iniciada por los descubrimientos de esta última ya ha empezado a repercutir en todos los campos del conocimiento, incluyendo el de la condición humana.

Porque, aunque el modelo materialista representa una cierta verdad, existe otra mucho mayor, más inclusiva, y un poco más molesta para nuestra mente... de dinosaurio o de intelectual. Einstein ya sacudió el viejo paradigma newtoniano. Los últimos descubrimientos de física cuántica han venido a confirmar sus teorías y a ampliarlas. Los Maestros de la sabiduría ya habían dicho que:

En toda búsqueda, cualquiera que sea, nunca se pasa del error a la verdad. Siempre se pasa de una verdad menor a una mayor.

◆ El ser humano «newtoniano»

Las cosas que constituyen un universo mecánico (una galaxia, un ser humano, una célula, una montaña, etc.), separadas entre sí por un vacío inerte, ¿se comportan como sistemas mecánicos automáticos y previsibles? Atención... porque, en lo que concierne al ser humano, ¡puede ser absolutamente «cierto»! Lo «es», desde luego —o más bien parece serlo— cuando se comporta según la conciencia inferior, como hemos descrito arriba: dualidad, actuación robótica, automática, reacciones previsibles, separación... ¡Newton tenía razón! En el nivel inferior de conciencia, sus premisas son correctas; porque, en efecto, se puede manipular al ser humano como se puede manipular un ascensor si se conoce el mecanismo. ¡Y bien que lo han aprovechado algunos!

Cuando la conciencia está atrapada en la máquina, sustenta y expresa el principio de las máquinas. La ciencia materialista no ha hecho sino expresar lo que el ser humano portaba en sí a ese nivel y sacarle partido, materializarlo. Es la humanidad la que, desde su nivel inferior de conciencia, ha generado la ciencia newtoniana; de la que, por cierto, no puede decirse que sea un error: es, simplemente, la descripción de un caso particular en el seno de otros aspectos muchísimo más amplios de la realidad.

◆ Un mundo de máquinas dirigido por máquinas

El mundo del ego es un mundo de máquinas perfectamente previsibles y manipulables. Y dado que la mayoría de nuestros dirigentes, por desgracia, están atrapados en los mecanismos de las tres P, tenemos un mundo de máquinas dirigido por máquinas. Todo funciona según el mecanismo de las tres P. En esas condiciones, la belleza, el amor, la plenitud, la compasión, la abundancia y la libertad para todos no existen más que como conceptos generales. Por algo tenemos el mundo que tenemos, con una tecnología cada vez más desarrollada y, sin embargo, con un sufrimiento cada vez mayor. Un contraste demasiado grande... El caos que existe en el mundo actual es consecuencia de la estrecha percepción que se tiene del ser humano y del universo, de la mecanización de todo. El aspecto máquina del ser humano se ha estudiado a fondo, y se le ha manipulado muchísimo; pero nadie se ha ocupado del «conductor»: ni de su naturaleza ni de su estado. Las máquinas guiadas por la mecánica primaria del ego no podían crear otra cosa que la violencia y el caos que tenemos en el mundo actual; nada más lejos de la libertad a

la que aspiramos todos. Atrapados en el espejismo de la tecnología, **habíamos olvidado** al «señor», **al Maestro** interior, otra posibilidad, otra necesidad de la conciencia. Lamentable olvido que estamos pagando muy caro...

Ya decía Montaigne, filósofo insigne (y bastante visionario para ser del siglo XVI), que

Ciencia sin conciencia es la ruina del alma...

Pero el ser humano, lo mismo que el universo, lleva en sí un potencial insospechado, amplísimo, creativo y original, y una serie de secretos que no responden a las leyes newtonianas más que superficialmente. Porque sólo **se comporta como una máquina cuando se encuentra en el nivel inferior de la conciencia**, es decir, cuando ve las cosas desde ese sistema de percepción. ¿Y qué ocurre cuando se sale del engranaje? Pues entonces surgen benefactores de la humanidad, grandes artistas, seres extraordinariamente bondadosos y generosos, y genios egregios y creativos en los diversos campos de la actividad humana. Sí, eso también existe, es cierto. Pero nos gustaría que fueran cualidades permanentes y que predominaran en el seno de la humanidad.

Nosotros, al encontrar al Maestro en el Corazón, hemos descubierto una llave — accesible a todos los seres humanos— que abre la puerta a otro posible camino de la conciencia, a otra manera de percibir las cosas, a otra manera de **ser**. Pues bien, vamos a ver ahora que, presionada por fenómenos inexplicables según el antiguo paradigma, la física cuántica está obligando a la ciencia a abrir una brecha análoga.

❖ Los enigmas de la ciencia actual

En todos los campos del conocimiento han ido apareciendo —o, mejor, se han ido observando— algunos fenómenos que no se pueden explicar con los conocimientos del siglo pasado. Y eran ya demasiado numerosos y recurrentes como para que los investigadores sinceros y abiertos siguieran ignorándolos. En una obra excelente, *El universo in-formado*, el eminente profesor Ervin Laszlo describe con claridad algunos de esos «enigmas», o aspectos inexplicables de la realidad que se dan en cuatro campos fundamentales de la investigación actual: en la cosmología, en la ciencia física, en la biología y en la psicología freudiana y post-freudiana (los fenómenos de la conciencia).

1) **La cosmología** es la ciencia que estudia la estructura y evolución del universo considerado en conjunto.⁵ Según los cálculos más avanzados de los cosmólogos actuales, es imposible que nuestro universo se haya formado mediante una combinación aleatoria

de fenómenos físicos, como los científicos materialistas han pretendido hasta ahora. En efecto, la probabilidad de haber «llegado a esto» por casualidad es tan infinitesimal que resulta prácticamente nula.

Algo ha estado actuando, pero ¿qué?



2) **La física cuántica:** Un gran enigma que se ha observado en física cuántica es el de la «no-localidad». El físico Nick Herbert lo define así: «*La esencia del fenómeno denominado no-localidad consiste en que una acción tiene lugar a distancia sin intermediario. Una interacción no-local vincula dos lugares sin cruzar el espacio, sin alteración, y de forma instantánea*». ⁶ Es un fenómeno que se ha observado en muchas ocasiones en las partículas subatómicas y que desafía el paradigma científico conocido hasta ahora...

Algo está actuando, pero ¿qué?



3) **La biología:** Se ha observado que los organismos vivos no son máquinas bioquímicas, ni muchísimo menos. La bioquímica no puede explicar la coherencia que existe en ellos ni las correlaciones instantáneas, no lineales y heterogéneas, ni la rapidez y complejidad de los procesos orgánicos.

Uno de los principales enigmas a los que se enfrenta la biología actual es el de la evolución y mutación de las especies. La teoría darwinista (evolución aleatoria y ley del más fuerte), que ha dominado durante el siglo pasado, es claramente insuficiente —por no decir errónea— para explicar las observaciones más avanzadas que se han realizado en laboratorios de vanguardia. Se ha demostrado que la evolución de las especies tal como se ha pretendido hasta ahora es sumamente improbable. «*Los cosmólogos y el matemático Fred Hoyle han hecho notar que el que la evolución de la vida se deba al azar es tan poco probable como que un huracán ensamble una aeronave tras pasar por un depósito de chatarra...*» ⁶

Además, los organismos vivos, aun los menos desarrollados, presentan una estructura tan sofisticada que no puede explicarse por las simples interacciones bioquímicas o físicas. Las hormigas y las abejas, por ejemplo, tienen un cerebro muy rudimentario; sin embargo, demuestran una organización extraordinaria a la hora de construir el hormiguero o la colmena y de asegurar la supervivencia del grupo. En los

países cálidos, si se dejan unas migajas de pan en la mesa, al poco rato aparece todo un ejército de hormigas dispuesto a llevárselas. ¿Cómo les ha llegado la información tan rápidamente? El azar no puede explicar comportamientos tan sistemáticos. Todas las estructuras vivas, desde la más rudimentaria hasta la más compleja, como el ser humano, plantean unos enigmas que el paradigma materialista es incapaz de resolver. Parece como si hubiera una corriente de información que relaciona todos los elementos del organismo de manera compleja e instantánea; es decir, que forma parte integrante de su propio medio vital, y eso es algo que ni la genética ni la bioquímica pueden explicar.

Algo está actuando en algún lugar, pero ¿qué?



4) **La conciencia:** La ciencia materialista ha ignorado asimismo durante mucho tiempo las llamadas experiencias transpersonales —conocidas sin duda por muchos de los lectores de este libro— por la sencilla razón de que el modelo en curso no las podía explicar. Expansión de la conciencia, percepción ampliada de uno mismo y de la realidad, telepatía, percepción del tiempo diferente a la habitual, conocimiento directo, intuición exacta de lo que va a suceder, etc. Pero no se pueden seguir ignorando unos fenómenos que experimentan cada vez mayor número de personas, algunas de las cuales pueden incluso provocarlos a voluntad. Los fenómenos transpersonales han sido objeto de numerosas experiencias en las últimas décadas, y se ha puesto en evidencia que había «algo» que relacionaba directamente a unos seres con otros, que les hacía vivir experiencias fuera del tiempo habitual y del espacio tridimensional, que les hacía entrar en contacto con una fuente de información y de conocimientos inesperados y, por último, que les hacía alcanzar unos niveles de conciencia imposibles de explicar mediante el enfoque materialista.

Algo está actuando, pero ¿qué?



II – EL CAMPO DE ENERGÍA CUÁNTICA

La ley de la unidad... En ruta hacia el universo unificado

**El vacío lleno – Intervención del campo de energía cuántica
Unidad y poder de creación**

Al enfrentarse a esos enigmas ha sido cuando los investigadores, en particular en el campo de la física cuántica, han descubierto que existe un campo de energía muy especial en lo que antes se creía «vacío», un «campo de energía cuántica», de energía virtual llamado campo cero o campo cuántico. Lo que la ciencia newtoniana creía vacío porque no se podía medir allí ninguna actividad resultó ser, de hecho, un campo de energía extraordinariamente rico y complejo, con unas características especiales. El campo cuántico penetra todo lo que existe en el universo, lo visible y lo invisible; todo baña en él, todo está impregnado de él. Así pues, toda parcela del universo, cualquiera que sea, está en contacto con todo, lo que da una percepción completamente nueva del universo y de la vida. Durante más de cuarenta años de investigación, en colaboración con los más importantes laboratorios y organizaciones científicas, el profesor Laszlo ha explorado los múltiples aspectos de esa nueva realidad. En una obra brillante, *El universo in-formado, una teoría integral del Todo*, ha decidido llamarla «campo A», en referencia a los Anales Akáshicos de la tradición oriental. Algunas de las características básicas de ese campo nos interesan aquí en especial porque, como veremos, están íntimamente relacionadas con la transformación radical de la conciencia de la que venimos hablando.

❖ Características del campo A o campo de energía cuántica

◆ La ley de la unidad

El fenómeno de la no-localidad que tanto ha intrigado a los científicos proviene de que todo lo que existe en el universo está intrínsecamente vinculado, unido en y por el campo de energía cuántica. Es una realidad física, energética. Es un principio de funcionamiento muy preciso que hace que los planetas giren, que nuestro cuerpo digiera, que los pájaros canten... Todo colabora con todo. Es lo que hace que nuestro universo exista. Es una fuerza de cohesión de extraordinario poder que hace que nuestro mundo sea mundo, desde el átomo más insignificante hasta la galaxia más lejana. Estamos íntimamente vinculados con todas las cosas y con todos los seres del universo. La separación es una ilusión, una falta de perspectiva y de comprensión de la verdadera naturaleza de las cosas. La realidad fundamental del universo es que estamos todos unidos por la energía virtual del campo A.

La ley fundamental que mantiene nuestro universo es una ley de relación, una ley de unidad.

La interconexión entre todas las cosas es una realidad que impone su ley en el universo. ***La unidad no es un hecho sentimental, emocional o filosófico***, sino una ley fundamental que sustenta todo el universo. Así que, como todo está relacionado con

todo, también nuestra conciencia está vinculada con la de los demás y con la de todos los hologramas del universo.

Gracias al campo de energía cuántica, nada en el universo está separado. Todo está en relación con todo de manera inmediata, «no local».

◆ El fenómeno de no-localidad y la información instantánea

En el campo A, la información se transmite a través de un medio vacío, sin rozamiento y de forma instantánea. No transcurre tiempo alguno desde que la información «parte» hasta que «llega». A los físicos les ha costado mucho comprender este hecho, pues parecía que la información se propagaba a una velocidad superior a la de la luz. Hasta que se han dado cuenta de que tal velocidad no existe. No se necesita. En el campo cuántico, todo parece estar continuamente en contacto con todo. La comunicación no necesita velocidad, ni grande ni pequeña, es instantánea. Todo está permanentemente comunicado. Podemos pues decir que en el campo cuántico el tiempo no existe porque no se necesita tiempo para desplazarse por él.

Eso significaría, entre otras cosas, que si uno fuera consciente de ese campo, podría estar en comunicación instantánea con todo y con todos; en realidad, con toda la información que contiene el universo a todos los niveles.

Es difícil imaginar esto para unas mentes como las nuestras, forjadas en los conceptos de tiempo y de espacio. Tendríamos que situarnos en otro mundo..., o más bien tomar plena conciencia de la dimensión infinitamente amplia del mundo nuevo que nos muestra la ciencia, del que el antiguo no era sino una parte...

◆ Las memorias akáshicas y el universo in-formado

Podríamos definir el «pasado» como lo que está formado por todas las manifestaciones materiales (por oposición a las virtuales) que han tenido lugar en el universo desde la noche de los tiempos. Según las leyes del campo A, todos los acontecimientos manifestados, cualesquiera que sean y dondequiera que tengan lugar, ***dejan en él una huella concreta que no se borra jamás***. Todo lo que se manifiesta se graba de manera concreta y para siempre en dicho campo. Las tradiciones antiguas conocen desde hace muchísimo tiempo la existencia de esa inmensa biblioteca del universo que designan con el nombre de «Anales Akáshicos». Algunas personas con elevado nivel de clarividencia han podido «leer» en ella determinadas informaciones sobre ciertos aspectos del pasado. Son muy pocos los clarividentes con capacidad para discernir la información contenida en ellos, pero algunos ha habido a lo largo de la historia, y han obtenido informaciones muy interesantes relativas a la historia del universo, corroboradas en la actualidad por la ciencia.

Según las leyes del campo A, no sólo queda una huella de todo lo manifestado, sino que todas las huellas dejadas a lo largo del tiempo tienen un impacto sobre todo lo demás, en particular sobre las entidades del mismo tipo. Así que no son huellas pasivas. Según palabras del profesor Laszlo, «in-forman» al resto del universo y tienen influencia sobre el conjunto del campo de esa manifestación.

Laszlo describe esa característica del campo cuántico del modo siguiente:

Como hemos visto, según la nueva física, las partículas, los átomos, las células, los organismos y las galaxias que aparecen y se mueven en el espacio y en el tiempo emergen del mar virtual de energía conocido bajo el nombre de «vacío cuántico». No sólo provienen del mar de Energía del vacío, sino que están constantemente en interacción con él. Son entidades dinámicas que «leen» sus huellas respectivas en el campo akáshico y entran en interacción a través de él. Las huellas del campo akáshico, es decir, los hologramas creados por esas entidades, no son efímeras, sino que persisten e informan a todas las cosas, en primer lugar a las que son del mismo tipo que las que las ha creado.

Y, respecto a lo que nos concierne, dice lo siguiente:

Generación tras generación, los seres humanos han dejado sus respectivas huellas holográficas en el campo akáshico. El reagrupamiento de esos hologramas da un super-holograma que es, de hecho, el de una tribu, el de una colectividad, el de una cultura. Esos hologramas entran en contacto a su vez creando el super-holograma de todos los pueblos, un depósito inmenso que contiene la información colectiva de toda la humanidad.⁷

Las huellas holográficas superan con mucho la llamada conciencia colectiva. Todo lo que entre en manifestación, sea un ser humano, un planeta o una galaxia, deja su huella en el campo A y puede «in-formar» a cualquier otra cosa que se mueva en ese campo.

La nueva perspectiva que ofrece la ciencia converge con las numerosas e «inexplicables» vivencias que muchas personas tienen en las llamadas experiencias transpersonales, sea en estados de meditación profunda, sea en el curso de un trabajo interior intenso. Yo misma las he vivido, y he sido testigo de numerosísimas experiencias de ese tipo en muchos de los talleres que imparto. Algunas personas han alcanzado un estado de conciencia muy amplio y, de modo inesperado y sin pensarlo, se han sentido de pronto identificadas con todo un holograma de nuestro mundo, han sentido que ellas mismas se convertían en ese holograma. Por ejemplo, se han sentido identificadas con el holograma de todo el reino mineral, o con el de los árboles de la Tierra, o con el holograma de todas las madres, o con el de los guerreros de toda una época, o con la conciencia del átomo, o con la de todo el cosmos, o con la del «vacío cuántico». Según la información que facilitan, todas las experiencias se asemejan entre sí de forma sorprendente, y todas ellas resultan inexplicables para el cerebro racional. En realidad son expresión de la frecuencia vibratoria alcanzada por la persona, tan elevada que le permite entrar de modo consciente en el campo A y, desde ahí, trascender los límites de la personalidad habitual y unirse con una parte del universo mucho más amplia que la que tiene el propio ser como ego.

La incursión en el campo A es una experiencia espontánea en la que el ser deja de identificarse con el ego y conecta con la universalidad de su propia esencia. La conciencia se desprende, al menos durante el tiempo que dura la experiencia, del yugo de la personalidad limitada y queda inmersa en una dimensión infinitamente más amplia de sí mismo. Al retorno del viaje, cambia por completo la manera de percibir la vida. Se relativizan totalmente los pequeños problemas personales que pueda uno tener de tejas abajo, y a menudo se resuelven por sí mismos tras el contacto energético habido durante la ampliación de la conciencia.

He aquí un poema de Mary Elizabeth Frye, escrito en 1932. Tuvo un gran impacto en el momento de su publicación y desde entonces ha tenido mucho eco en la conciencia colectiva, y no sin razón.⁸ Porque describe la realidad trascendente que todos presentimos.

*No llores ahí de pie ante mi tumba
No estoy durmiendo en ella
Ahora soy los mil vientos que silban en la tarde
Soy los destellos que resplandecen en la nieve
Soy la luz del sol que madura las semillas.
Soy la lluvia que cae suavemente en el otoño.*

*Cuando te despiertas en la paz de la mañana
Soy el rápido movimiento de los pájaros
Que levantan el vuelo y forman círculos en el cielo
Soy las silenciosas estrellas que brillan en la noche.*

*No llores ahí de pie ante mi tumba
No estoy en ella. Estoy en todas partes. Estoy viva...*

◆ El campo de creación

El campo A no sólo es portador de todas las memorias pasadas del universo manifestado, sino también de las memorias del **porvenir**. Lo cual no significa que el campo A defina nuestro futuro, ni muchísimo menos, sino que es portador de la infinidad de posibilidades de creación, de **manifestación** en la materia. Todo está virtualmente creado en el campo cuántico, todos los escenarios posibles han sido ya pensados y escritos — virtualmente— hasta en el menor detalle, desde el más trivial hasta el más universal, desde el número de puntos negros de la chinchilla hasta el mayor acontecimiento planetario o galáctico, y eso en cada instante del universo... Nada de lo que se ha inventado procede de la nada, de ninguna parte. Todo existe en potencia en ese campo. La cuestión es saber cuál de las muchas posibilidades que existen vamos a hacer que se manifieste en el mundo.

Todo ha sido ya creado y existe en potencia en el campo de energía cuántica. La conciencia humana selecciona algunas de las posibilidades existentes y las trae al mundo físico, donde se manifiestan de modo concreto.

Para ilustrar lo dicho, relataremos una experiencia que vivió Hank Wesselman, sociólogo, doctor en antropología y profesor de universidad en Estados Unidos. Científico de formación y de profesión, en varias ocasiones experimentó, sin proponérselo, ciertos estados de expansión de la conciencia que iluminaron sus conocimientos científicos con una luz completamente nueva.

En el curso de una de ellas, se vio identificado con uno de sus descendientes que vivía alrededor del año 5000. Veía, sentía y vivía todo lo que ese personaje podía ver, sentir y vivir. Durante el tiempo que duró la experiencia, «fue» ese personaje. Era también un científico y trabajaba en investigación. Buscaba rastros de una civilización perdida que parecía un mito porque apenas quedaban vestigios. Se hablaba de ella como se habla en nuestros días de la Atlántida, pero no había ninguna prueba material lo bastante convincente como para asegurar que hubiera existido. Dicha civilización era la nuestra, que habría sido destruida casi por completo tras una catástrofe planetaria. El profesor Wesselman revivía todas las preguntas que se hacía el investigador y viajaba «en él» por todo el planeta del futuro en busca de algún rastro del mundo que tenemos en la actualidad. ¿Una utopía sin interés? Sí y no.

Ese escenario, como todos los escenarios posibles e imaginables, está escrito en el campo A con todo detalle. Es **una** posibilidad. ¿Significa que es eso lo que va a suceder? No, en absoluto, porque **hay otros escenarios posibles**, todos ellos escritos en el campo A... *Puede ocurrir*, desde luego, *todo puede ocurrir*, todo tiene la posibilidad de descender del campo A y manifestarse en el mundo físico. Depende de lo que los seres humanos elijan, de las decisiones que tomen. Dadas las condiciones físicas y psicológicas que existen en la actualidad, el escenario descrito tiene más probabilidades de ocurrir que cualquier otro, efectivamente. Pero sólo son probabilidades. El ser humano tiene un absoluto poder de creación; así que podemos crear, es decir, hacer descender a la materia lo que queramos. **¿Qué queremos hacer entrar en manifestación física?** ¿Qué es lo que de verdad queremos para nuestro mundo? Ésa es la verdadera cuestión.

◆ La ley de coherencia

La estrecha relación que existe entre las diversas partes del universo en el campo A hace que, en ese nivel profundo que parece ser la mismísima fuente de la creación, todo el universo se encuentre en coherencia perfecta. Coherencia que no siempre es visible o evidente, ni mucho menos, desde una percepción ordinaria de la materia. A menudo el mundo nos parece incoherente y falto de armonía. Pero hay una coherencia de fondo que mantiene al universo manifestado. Sin la realidad del campo cuántico, sin ese vínculo energético sutil profundo, hace mucho tiempo que nuestro mundo habría dejado de existir. Algo lo mantiene. Algo que hasta ahora no había sido identificado ni, en consecuencia, medido. Recordemos el ejemplo dado por el matemático Fred Hoyle, citado arriba, según el cual la evolución de la vida por puro azar es tan improbable como

que un huracán pueda ensamblar un avión tras pasar por encima de un depósito de chatarra... El «ensamblaje», la coherencia del universo proviene de las leyes del campo cuántico que rigen el universo entero, y que la física cuántica está empezando a descubrir.

❖ La ciencia ha muerto. ¡Viva la ciencia!

El nuevo paradigma científico, que se apoya en descubrimientos fundamentales de la ciencia actual y en observaciones muy sólidas, está haciendo sonar el toque de difuntos para la ciencia en su forma antigua. Porque ***nunca se podrá demostrar la realidad del campo A con los antiguos criterios materiales de demostración*** supuestamente objetivos, puesto que la «objetividad» no existe a ese nivel. No se puede demostrar una realidad que existe en una elevada frecuencia de vibración con instrumentos y medios — nuestros sentidos físicos, instrumentos físicos y un razonamiento lineal— que existen en una frecuencia vibratoria inferior. Pero sí se puede tener de ella una experiencia y certeza interiores. «¡Ay, ay!», dirán algunos. «¿Dónde está la sacrosanta objetividad? ¿Ha desaparecido? Mala noticia...» Pero buena noticia si mantenemos la mente abierta de verdad, dispuesta a deshacerse de las estrechas certezas que la tenían atada; entonces, la objetividad limitada puede ser sustituida por una «objetividad» de nivel superior, por una percepción más amplia y real del mundo. Porque si los sentidos físicos (y los instrumentos físicos, que son una extensión de ellos) nos permiten una cierta percepción de la realidad, tal vez estemos *desarrollando otra capacidad de percepción* más refinada, más precisa, que capta una imagen más completa de la realidad.

Sin haberlo buscado, la ciencia actual apunta en la dirección de las enseñanzas espirituales de los grandes Maestros de la sabiduría antigua, y eso es una buena señal. Porque el campo de energía cuántica que penetra todo el universo y que acaba de ser descubierto por la ciencia es la misma realidad que las antiguas tradiciones han designado con distintos nombres: «El espíritu de Dios», la energía universal, la conciencia cósmica, el Chi, el prana, el plano etérico, etc. Los grandes Maestros sabían... Pero la masa humana no estaba preparada para acceder a ese inmenso depósito energético. Ahora las cosas están cambiando. Porque reconocer que existe ese campo no sólo responde de manera directa y brillante a los enigmas de la ciencia (por ejemplo, la más que probable coherencia del universo) sino que, además, puede tener un impacto fulminante en el salto cuántico de conciencia que puede realizar la humanidad.

En efecto, aunque la ciencia siempre ha querido ser independiente de los extravíos psicológicos o de las incursiones en lo espiritual, está profundamente vinculada a todo ello, como vamos a ver. Porque el importante salto que ha realizado la ciencia al pasar del paradigma de un mundo fragmentado, lleno de máquinas, al de un mundo de unidad y coherencia es el mismo que el que está viviendo la conciencia actual de la humanidad, en vías de transformación. Ya hemos visto que el ser humano puede dejar de lado la

separación y vivir en un estado de coherencia y unidad cuando acoge la gran presencia bienhechora de su alma. ¿Tendrá entrada en el campo A el Maestro que reside en el Corazón?

III – EL MAESTRO QUE RESIDE EN EL CORAZÓN PASAPORTE PARA EL CAMPO DE ENERGÍA CUÁNTICA

Para salir del mundo mecánico y entrar en un mundo cuántico

La similitud entre las características del estado de conciencia que se adquiere cuando actúa el Maestro que vive en nuestro Corazón y las de la realidad que describe la física cuántica es muy reveladora, en particular en cuanto concierne al principio de unidad. Cuando se percibe la realidad desde el circuito del Corazón, cualquier filosofía o demostración resultan vanas: la experiencia de unidad se vive en cada instante. Es una realidad experimentada, vivida. Otras características comunes interesantes son la transmisión instantánea de información y el fenómeno de no-localidad, que equivalen a lo que, en el aspecto espiritual, se denomina telepatía y conocimiento directo, respectivamente. El número de personas que experimentan sincronicidades y «coincidencias» de una precisión cada vez mayor, así como otros muchos aspectos del campo A, crece sin cesar. ¿Cuál es el vínculo común?

❖ Percepción automática y percepción «cuántica»

El funcionamiento automático y separador de la conciencia inferior generó el mundo mecánico «newtoniano», con las características y consecuencias que conocemos. Pero ahora hemos descubierto que existe otra posibilidad que consiste en utilizar el circuito del Maestro del Corazón. Como está basado en una dinámica de unidad y de coherencia, el nuevo sistema de percepción sintoniza el ser con la dinámica del campo A. Así que el nuevo sistema de percepción podría denominarse «**sistema de percepción cuántica**».

El mundo newtoniano corresponde al funcionamiento automático y separador de la conciencia inferior. El mundo cuántico corresponde al funcionamiento intuitivo y unificador del Maestro que reside en el Corazón.

Cuando nos encontramos en estado de coherencia y de unidad con la vida siguiendo los designios del Corazón, se eleva nuestra frecuencia vibratoria y entramos en resonancia con el campo A. A partir de ese momento, como estamos en armonía

profunda con las leyes del universo, tenemos libre acceso a las posibilidades superiores contenidas en dicho campo. Así que podemos pasar

- **del mundo mecánico del ego**, que responde a ciertas leyes,
- **a un mundo cuántico**, el del alma, que responde a unas leyes completamente diferentes, un mundo abierto a unas posibilidades infinitamente más amplias y beneficiosas.

La conciencia de la humanidad tiene ahora la posibilidad de pasar de un sistema de percepción automático, gestionado por el principio de supervivencia del ego, fuente de caos y de separación, a un sistema de percepción «cuántica», gestionado por el Maestro que reside en el Corazón, fuente de coherencia y de unidad.

❖ Algunos ya lo sabían...

El campo de energía virtual que la ciencia acaba de descubrir y de poner al alcance de nuestra comprensión no es otro que el que han descrito las grandes tradiciones espirituales como el gran campo de acción del alma humana o el inmenso campo de las infinitas posibilidades de creación en el universo manifestado. Lo que en esas tradiciones se llama «Dios» o Conciencia Cósmica parece ser la descripción de lo que ocurre en el campo de energía cósmica con sus leyes correspondientes. «*En Él vivimos, nos movemos y existimos.*» Son palabras de la Biblia que hacen referencia al mismo fenómeno.

En los escritos de Alice Bailey encontramos también una descripción del campo cuántico, al que ella llama «vehículo etérico planetario»:

No hay más que una ÚNICA VIDA que se derrama en la masa de las formas, cuya totalidad constituye el planeta tal como lo conocemos. Todas las formas están relacionadas entre sí, son interdependientes, están vinculadas: el vehículo etérico planetario las mantiene unidas en un todo cohesionado y coherente...

*La idea de separatividad, de aislamiento individual, es una ilusión de la mente humana no iluminada. Todo, cada forma, los organismos de cada forma, todos los aspectos de la vida manifestada en todos los reinos de la Naturaleza están íntimamente unidos entre sí por el vehículo etérico planetario que sustenta todo lo que es... La mesa sobre la que usted escribe, la flor que tiene en la mano, el caballo que monta y el hombre con el que habla comparten con usted la amplia vida que circula por el planeta vertiéndose en, a través y fuera de todos los aspectos de la naturaleza de las formas. **Las únicas diferencias que existen residen en la conciencia, y en particular en la conciencia del hombre...***⁹

Los seres humanos, ignorantes pero con libre albedrío, podemos vivir en la ilusión de la separación. Es una ilusión que procede de la mente, una perspectiva muy estrecha que nos impide ver la realidad del mundo tal como es y no nos deja acceder a las posibilidades del campo A ni a las cualidades que podríamos desarrollar en él. El precio que pagamos por ello es elevado: caos, falta de armonía, relaciones difíciles (entre las

personas y con el entorno), sensación de impotencia, pérdida de poder creador, pérdida de vitalidad, en una palabra, sufrimiento en una forma u otra. Desde el momento en que despertamos a las verdaderas leyes de la Naturaleza, abandonamos el mundo ilusorio del ego y entramos en el *mundo real del alma*; entonces el sufrimiento desaparece y encontramos de nuevo la libertad.¹⁰

Si bien es cierto que los grandes Maestros de la sabiduría antigua conocían perfectamente ese fenómeno, para la mayoría de la gente, en cambio, no era más que una filosofía, una creencia, una percepción intuitiva o una experiencia individual que, aun siendo irrefutable, no por ello dejaba de ser subjetiva. Pero a partir de ahora, gracias a la ampliación de perspectiva que ofrece la ciencia de vanguardia, podemos abrir nuestro horizonte y comprender mejor la condición humana. Hay «algo» en el universo —sea cual sea el nombre que se le dé— que no sólo lo vincula todo y genera una coherencia perfecta, sino que facilita al ser humano el desarrollo increíble de sus facultades, siempre y cuando éste se oriente hacia esa realidad. ¿Qué facultades son éstas? ¿Cuáles son las características del mundo cuántico desde el punto de vista de la psicología?

IV – CONSECUENCIAS DE LA PERCEPCIÓN CUÁNTICA

La magia del campo A

❖ **La creación «mágica»**

El ser humano siempre ha soñado con poder crear todas las cosas que quisiera. Por eso se debate como un condenado para construir, organizar, planificar y manipular la materia o la energía de la mejor manera posible. Algunos lo consiguen, y realizan —es decir, manifiestan en la materia— con bastante facilidad todo tipo de cosas. Hay quienes trabajan como esclavos pero obtienen escasos resultados, y otros, por último, no hacen sino someterse a lo que les «sucede». Pues bien, pase lo que pase en nuestras vidas, detrás de todo lo que el ser humano puede «crear» hay un secreto.

En primer lugar, recordemos que, según los últimos descubrimientos científicos, todo existe en potencia en el campo A, todo existe en el «espíritu de Dios», todos los escenarios posibles, todos los futuros posibles. Nada se «inventa» realmente. Todo lo que, en un momento dado, se manifiesta de una forma u otra existía ya en potencia en el campo A. Como hemos indicado arriba, *el juego de la conciencia humana consiste en hacer que se manifiesten concretamente en la materia algunas de las infinitas posibilidades que existen en el campo cuántico*. La cuestión está en saber qué posibilidades nos conviene elegir.

En las últimas décadas hemos oído decir a menudo que somos «creadores» de nuestra propia realidad. Es cierto, pero sólo en el sentido de que podemos *elegir*, de entre las infinitas posibilidades del campo A, la que queremos que entre en manifestación. Por eso se ha hablado de «realidades paralelas». Aquí preferimos hablar de las infinitas realidades posibles que pueden manifestarse en cada instante en el mundo tridimensional y que dependen de nuestro *estado de ser*.

El proceso de creación es neutro en sí mismo. Detrás de toda manifestación material hay un pensamiento, un deseo, una intención. ¿Cómo accede el ser humano al campo de energía cuántica en busca de lo que quiere que entre en manifestación? Pues mediante sus pensamientos y emociones. Pero puede hacerlo de dos maneras: o a partir de los pensamientos y emociones del ego, o a partir de los pensamientos y emociones que están en resonancia con la intención del alma.

Crear a partir del ego es lo que todos hacemos de modo más o menos eficaz e inteligente, y es lo que ha generado el mundo que tenemos y la vida que vivimos. El principio de separación, del que el ego es portador, se contrapone de modo absoluto y radical a la ley de unidad del universo. Por eso, aun cuando algunas personas posean un ego muy fuerte, tanto mental como emocionalmente, y sean capaces por ello de traer muchos de sus deseos a manifestación concreta, no es menos cierto que, debido a su resistencia frente al principio de unidad, el resultado global final es de caos, desavenencias y limitaciones para ellas mismas y para los demás. El principio de separación jamás puede crear bienestar, belleza, armonía y paz permanentes. Así están hechas las leyes del universo.

¿Qué nos aporta el Maestro del Corazón? Como nos pone en contacto con una dinámica de unidad, que es la esencia del campo de energía cuántica, la esencia del universo, ***el Maestro que reside en el Corazón impulsa nuestra capacidad de creación a un nivel superior*** y nos permite crear un mundo en el que reina la coherencia, la fluidez, la colaboración y la armonía con todo lo que nos rodea, desde el insecto más insignificante hasta la mayor de las galaxias, pasando por todos los seres humanos, por supuesto. El universo resulta así acogedor, bienhechor y seguro, un inmenso terreno de juego en el que poder crear con eficacia, armonía y libertad. Recordemos a San Francisco de Asís, hablando a los pájaros, y a Santa Blandina, dirigiéndose a los leones en el circo romano... ¿Qué ocurría sino que vivían el principio de unidad a un elevadísimo nivel? ¡Su realidad era completamente distinta a la nuestra!

Si estamos dispuestos a seguir al Maestro que reside en el Corazón, él nos dará el pasaporte para acceder a esa otra realidad. Ése es su secreto.

El circuito del Maestro que reside en el Corazón es portador del principio de unidad, por lo que pone naturalmente al ser humano en contacto con las más hermosas posibilidades de creación del campo de energía cuántica. A partir de ahí, todo es posible.

◆ Creación mecánica horizontal y creación «cuántica» vertical

Así pues, hay dos maneras de hacer que las cosas o los acontecimientos se manifiesten en nuestra vida:

- La manera «**horizontal**», que es como procedemos normalmente. Llevamos a cabo una serie de acciones, en función de los pensamientos y deseos de nuestra personalidad, con la esperanza de que conduzcan a resultados favorables. Para conseguir nuestros fines, tratamos de influir en nuestro entorno material o humano de forma vilmente manipuladora o, por el contrario, relativamente respetuosa, pero en ambos casos sin salir del nivel horizontal.
- La manera «**vertical**» consiste en dirigir la mirada, en primer lugar, al Maestro interior; en situarse «verticalmente» y actuar a partir de una intuición clara y directa (que a veces puede parecer «irracional») que nos lleva de inmediato y como «por arte de magia» al objetivo que queríamos alcanzar.

Y así, *el principio de causa y efecto queda sustituido por la creación instantánea.*

Existen dos modos de creación: La creación mecánica, que utiliza el principio de causa y efecto (modo horizontal); y la creación «cuántica», que utiliza el principio de manifestación instantánea (modo vertical).

◆ Algunas condiciones...

Para poder crear «mágicamente» hay que cumplir ciertas condiciones, claro. Es preciso haber trascendido los mecanismos mentales y emocionales de la personalidad. Y, alimentando sólo pensamientos y emociones superiores, debe uno estar en condiciones de vivir en la luz que irradia el Maestro que reside en el Corazón. ¡Todo un programa!

Aunque en principio puede uno elegir lo que quiere manifestar en la materia, en la práctica *el grado de libertad de elección* depende del grado de conciencia del individuo. Para poder elegir libremente y ser capaz de manifestar a voluntad lo que uno quiera, tiene que haber alcanzado antes un gran dominio emocional y una gran sabiduría. Por fortuna, hay que añadir. Porque, ¿qué sería de nuestro mundo si todos los seres humanos que lo habitan, con el nivel de conciencia actual, tuvieran poder para crear instantáneamente en función de sus deseos? Tendríamos sin duda un caos aún mayor del que tenemos hoy en día. Nuestra capacidad para crear es tanto menor cuanto mayor sea la carga de deseos del ego, deseos que proceden de los antiguos mecanismos de supervivencia; son ellos los que nos cortan el acceso a las más hermosas posibilidades que contiene el campo A.

En cambio, los deseos intensos —fuerte intención— del alma se realizan plenamente si nos sintonizamos con el campo A, es decir, si entregamos las riendas de nuestra vida al Maestro del Corazón, al alma. Él nos conduce sabiamente hacia la realización de nuestros deseos porque nos pone en contacto con el poder creador del universo. Las leyes del universo están muy bien hechas...

Sólo se puede acceder a la magia de la creación si se han trascendido los deseos del ego y se vive según la intención del Corazón.

Así que el Corazón nos ofrece un camino de creación verdaderamente regio porque funciona en el seno mismo del campo cuántico; es de su misma naturaleza. Desde el momento en que nos abrimos a su influencia, tenemos acceso directo a todas las posibilidades de manifestación del universo y también a la capacidad de traerlas a la materia. Y eso, instantáneamente. Para crear de verdad, no sólo en nuestros pensamientos sino también en la vida cotidiana, ya no es necesario que nos esforcemos en «modo horizontal» para producir circunstancias favorables. Si estamos en un estado general de coherencia y, en particular, de dominio emocional, basta con que abramos el corazón y elevemos la conciencia al nivel del Maestro. Él nos guiará para que llevemos a cabo las acciones correctas con una eficacia perfecta. En armonía con la voluntad del alma, entramos en la magia del campo A y todo resulta posible.

El Maestro que reside en el Corazón ofrece un camino regio de creación porque funciona según las propias leyes del campo de energía cuántica.

Los grandes artistas, los grandes creadores que siempre han existido en el seno de la humanidad, tienen de forma innata un contacto privilegiado con el campo cuántico. Sus magníficas obras provienen de ese mundo de armonía y belleza que son capaces de hacer descender a la materia a través de la música, de la pintura, de los poemas... Por eso sus obras nos conmueven tanto, porque resuenan en nuestra esencia profunda, la esencia que todos deseamos encontrar. Y el tiempo no les hace perder un ápice de su esplendor.

Lo que existe en la base creadora del genio no es una gran inteligencia
ni mucha imaginación.

Ni siquiera las dos a la vez.

¡Amor! ¡Amor! ¡Amor! He ahí el alma del genio.

Wolfgang Amadeus Mozart

❖ La abundancia

Los seres humanos vivimos en un mundo limitado desde hace miles de años, y casi siempre ha sido un mundo de carencias. Estamos tan acostumbrados a las limitaciones que nos parece lo normal. Según el paradigma del antiguo sistema, «no hay bastante para todos». Y, en efecto, es la «realidad» que se manifiesta en ese estado de conciencia. No obstante, tenemos al alcance de la mano una abundancia infinita, porque en el campo A existen todas las posibilidades. Si sabemos conectarnos a él, la abundancia aparecerá a nuestro alrededor con tanta facilidad como crecen las flores en el jardín.

Pero —y ese «pero» es muy significativo— conectarse al campo cuántico supone, en primer lugar, utilizar el circuito superior de la conciencia, es decir, abandonar los viejos mecanismos del ego. Ahí está el problema. Porque el ego tiene su propia manera de desear la abundancia. Configurado por las tres P, como sabemos, la desea para tener seguridad (que siempre es ilusoria), para satisfacer su programación de supervivencia, de placer y de llenado, y para conseguir poder de una forma u otra. Pero la abundancia obtenida a base de acumulación y construida sobre las bases de la conciencia inferior es una abundancia falsa que genera sufrimiento, injusticia, codicia, envidia y caos. La verdadera abundancia, la que procede del Maestro del Corazón, la que ofrecen las más elevadas posibilidades del campo A es muy distinta: es la capacidad de crear lo que se necesita (y no más), cuando se necesita (y no antes), para llevar a cabo la intención del alma (no la del ego), que es crear «el paraíso en la Tierra» para uno mismo y para los demás.

Nada de esto es nuevo. De forma un tanto primaria, ya se nos había prometido el «paraíso si obedecíamos a Dios», percibido a veces como exterior al ser humano (Dios trascendente) y otras como interior a él (Dios immanente). En cambio, ahora que no nos coarta la culpabilidad ni el sistema de creencias, comprendemos mejor cómo y por qué podemos crear el paraíso en la Tierra, tanto interior como exterior a nosotros, y de qué paraíso se trata. Si el ego se pone al servicio del Corazón, si vivimos el principio de unidad a través de los pensamientos y de las emociones elevadas, entraremos en contacto con nuestra esencia, con la esencia de lo que realmente somos, con el Maestro en nosotros, con el poder creador bienhechor.

La capacidad de creación que reside en el Corazón, sea en forma de abundancia o de cualquier otra manifestación, hace de nosotros verdaderos magos. Al menos es lo que parece. Y, en definitiva, será nuestra realidad última. Pero, por ahora, hay que reconocer que son pocos los que han llegado a ese estadio. No obstante, debemos saber que cada vez que optamos por la coherencia, cada vez que abrimos la mente y el corazón, la magia se instala un poco en nuestra vida; un poco más de magia cada día. Y tal vez mucha más de lo que podamos creer.

❖ La sincronicidad

En el campo A todo está relacionado y en perfecta sincronía. En cuanto se alcanza ese nivel vibratorio, todo se organiza cabalmente a nuestro alrededor en función de nuestra frecuencia vibratoria. El Maestro que reside en el Corazón es el que dirige las sincronicidades, porque puede hacer vibrar y atraer las situaciones adecuadas del campo A, es decir, puede hacerlas «descender» haciendo que se manifiesten en la materia.

Como todos estamos directa e instantáneamente vinculados a través del campo cuántico, si vivimos la unidad que le es inherente, nuestra información llega enseguida, tanto a los demás como a las posibles situaciones que existen en él. De modo que cualquiera de ellas puede manifestarse, puede «ocurrir»; todo depende de nuestra frecuencia vibratoria y de la voluntad del alma.

Cuando estamos en los circuitos inferiores de la conciencia, anclada en los mecanismos del ego, hacemos entrar en manifestación de forma automática e inconsciente lo que corresponde a dichos mecanismos: caos, limitación y separación; entonces tenemos la impresión de que todo sucede «por casualidad», no sabemos cómo ni por qué, y nos sentimos impotentes ante las cosas tan raras que ocurren en el mundo. Ese modo de percibir la realidad nos mantiene en un estado de ansiedad permanente; es, en efecto, lo que pasa en el mundo ordinario: en cierta forma, estamos sometidos al azar. Porque, si mantenemos la conciencia en el nivel inferior, el principio de separación bloquea el flujo natural de energía que nos vincula a todos y, por tanto, bloquea toda posible sincronización.

Por el contrario, cuanto más vivimos en estado de unidad, más se «sincroniza» todo a nuestro alrededor. Cuando la voluntad del ego se apaga, otra voluntad mayor —la del Corazón, la del principio de unidad del campo A— toma el relevo. Una vez ha desaparecido el deseo de control y nos dejamos guiar por la intuición, vemos que se producen como por encanto coincidencias luminosas que nos llenan de gozo. No se trata de verdadera magia; lo que ocurre es que dejamos que actúen a través de nosotros las leyes naturales del universo, sencillamente. El fenómeno de la sincronización es bien conocido en la actualidad, y muchas personas lo experimentan en su vida cotidiana. En el siglo pasado, el gran psicoanalista Carl Jung ya habló de él. Y, más recientemente, una sencilla obra como *Las nueve revelaciones*¹¹ ha hecho que ese concepto se haya inscrito en la conciencia colectiva. El fenómeno de la sincronización se explica fácilmente si se tiene en cuenta cómo actúa el campo A.

❖ Poderes «paranormales»

Algunas cualidades como la intuición, la telepatía y el conocimiento directo han sido a menudo calificadas como paranormales. En realidad son absolutamente normales desde el momento en que nuestro estado es de perfecta coherencia y de contacto con el alma, porque dichas cualidades no son sino expresión de la corriente de vida que circula a través de todas las formas del campo A.

Cuando se está en contacto con el campo cuántico, pueden aparecer otros poderes inhabituales, mágicos en apariencia, como son: la visión a distancia, la clarividencia superior, el dominio de la energía y de la materia, la teleportación (o teletransportación), etc., poderes que algunos niños actuales ya poseen de forma natural, pues forman parte de la vanguardia de la nueva humanidad. Todo es posible. Y no se trata de una afirmación gratuita. Las leyes del campo A están hechas así; pero nuestra incapacidad para dejarlas actuar produce las limitaciones a las que nos vemos sometidos habitualmente.

❖ **Expansión del sentido de la propia identidad, inmortalidad...**

Como hemos visto arriba, el contacto con el campo A nos permite ampliar el sentido de la propia identidad y trascender los límites de la personalidad. Al identificarnos con el alma, con el Maestro del Corazón, nos definimos como algo muchísimo más vasto que el ego. Desaparecen las limitaciones que éste impone, como la inseguridad y el miedo en general y, en particular, el miedo a la muerte. En último término, todos experimentaremos la inmortalidad, la inmortalidad de la conciencia.

Y en ese momento, ¿qué seremos exactamente? Las huellas de nuestra personalidad quedarán activas en el campo A por toda la eternidad; en ese sentido, podríamos decir que somos inmortales. Pero las huellas sólo son la forma que ha tomado nuestra conciencia, no son la esencia de lo que somos. Una vez desprendida de la forma, la conciencia lo trasciende todo, lo engloba todo. Inmortales ya lo somos. Sólo nos falta tomar conciencia de ello, no mediante un razonamiento filosófico sino a través de la experiencia directa de la vida. Al prometernos entrar en resonancia con el campo A, el Maestro que reside en el Corazón nos abre de par en par las puertas que nos llevarán a experimentar la eternidad de nuestro ser.

El sabio no llora a los que no han muerto
ni a los que han muerto, porque son eternos.
El cuerpo nace y muere
pero el espíritu existe eternamente.¹²

Desde esa perspectiva, la importancia que puedan tener nuestros pequeños problemas cotidianos es muy relativa. Y lo que tan a menudo se ha recomendado en las disciplinas espirituales o psicológicas, esto es, el desprendimiento, se convierte ahora en algo natural. No se trata de un desapego difícil, como podría suponerse, acompañado de una sensación de pérdida. Es más bien como el del adulto que ya no se interesa por los juegos de niño, ya no juega acunando la muñeca o empujando el camioncito porque el juego de su vida se encuentra ahora a otro nivel. Es un desapego que emerge naturalmente con la madurez del alma. Pero el ego es tenaz y se rebela ante esa idea...

Se aferra a sus ataduras porque tiene la impresión de que, si se las quitan, morirá. Sí, morirá a una falsa personalidad, es cierto, pero vivirá en medio de una luz completamente distinta.

❖ El eterno presente

En el campo A todo existe al mismo tiempo, como hemos visto. En él no existe pasado ni futuro.

Vivir en contacto con el campo cuántico es abandonar el mundo horizontal del espacio-tiempo y entrar en el mundo vertical del eterno presente.

La experiencia del momento presente no puede hacerse mediante el esfuerzo personal, ni a través de una búsqueda filosófica, ni luchando contra el ego. Sólo puede vivirse mediante la apertura del Corazón, apertura que lleva al verdadero desapego del ego y que impulsa naturalmente la conciencia al reino del campo A, el campo del eterno presente.

❖ El amor...

El ser humano es una parte integrante del todo llamado «universo», una parte limitada en el tiempo y el espacio. Experimenta sus pensamientos y emociones como algo dissociado del resto, pero eso no es sino una especie de ilusión óptica de su conciencia. Una ilusión que es para él una prisión, en cierta forma, pues le condiciona a tomar decisiones puramente personales y a dar afecto sólo a algunas personas, las más íntimas.

Einstein

Sin darse cuenta, la ciencia acaba de descubrir el propio campo del amor. Cuando encontramos al Maestro en el Corazón, vimos, en efecto, que amor y unidad son dos caras de la misma realidad. El campo A, campo de unidad perfecta, es aquel en el que reina el poder inmenso del amor.

El amor que buscamos todos ya está ahí, con toda su fuerza. Y la unidad también. Es el origen del mundo, de nuestro mundo. Es un raudal natural y permanente de energía que podemos acoger o limitar. ***Todos estamos íntimamente vinculados*** a través del campo de energía cuántica. Todos somos ya UNO. Pero lo habíamos «olvidado», sencillamente. Atrapados en los mecanismos del ego, marcados por los sufrimientos afectivos del pasado (los nuestros y los de la humanidad), no sabíamos cómo conectarnos a ella. La energía de la unidad fluye a raudales, pero el ego la bloquea; el Maestro que reside en el Corazón, en cambio, abre las puertas de par en par al flujo de la Vida Una, a la oleada interminable de amor que nos inunda de bienestar.

Así pues, podemos entrar en relación con los demás «horizontalmente», a partir de los deseos, expectativas y esperanzas del ego, o «verticalmente», abriéndonos al campo A gracias al Maestro interior. El amor es entonces sencillo, radiante, profundamente satisfactorio e independiente de las circunstancias exteriores, ajeno a lo que puedan hacer o decir los demás, libre de toda atadura. Está ahí, alimentando en todo momento nuestro corazón y haciéndonos vivir apasionadamente en medio de un gozo y serenidad perfectos.

El amor es un estado de conciencia, el estado de conciencia del campo de energía cuántica.

De modo que, al igual que en el proceso de creación, podemos decir que tenemos a nuestra disposición dos tipos de «amor»:

- **el amor mecánico**, procedente de los atractivos y programaciones del ego, y
- **el amor «cuántico»**, resultante de la gran libertad del alma.

❖ Relaciones magníficas

En ese estado de conciencia desaparecen el miedo, el deseo de posesión y el temor a la carencia, así como todas las emociones y deseos que conllevan. ¡Qué bendición para las relaciones! Se acabó el manipular, seducir, dominar, engañar y mentir (de todos modos, la intuición y la telepatía nos permiten conocer la verdad). No es cosa de los demás, sino nuestra. Somos nosotros los que, si queremos generar amor a nuestro alrededor, debemos irradiarlo. El campo A transmitirá instantáneamente nuestra vibración al universo entero, y aquellos en los que resuene se presentarán a nuestra puerta... Entonces nuestras relaciones serán límpidas, libres y auténticas.

Démonos pues cita en el campo cuántico de las sincronicidades, en el campo de la abundancia y del amor verdadero para encontrar a nuestros compañeros de ruta—en el terreno afectivo o profesional— con el fin de poder crear juntos con facilidad, armonía y gozo...

Se acabaron las relaciones automáticas. ¡Vivan las relaciones cuánticas!

❖ Magia por todas partes

Digamos, por último, que el todopoderoso Corazón nos permite vivir en la magia del campo de energía cuántica. Estamos muy lejos de las consideraciones sentimentales que se asocian en general a la inteligencia del corazón y descubrimos que tiene un significado mucho más profundo. La inteligencia del Corazón, expresión directa del principio de unidad, nos pone naturalmente en contacto con el campo de energía cuántica, con la propia esencia del universo y con un potencial infinito de creación. No es una cuestión sentimental, sino una respuesta fundamental a nuestros cuestionamientos humanos. ¿No buscamos la «felicidad»? Pues hemos aquí capaces de crear algo muy distinto a la minúscula y precaria felicidad que aportan los placeres pasajeros, a la satisfacción efímera de las programaciones del ego-ordenador. Liberados de las coacciones impuestas por los límites de nuestra propia conciencia, nos abrimos a la posibilidad de una dicha inmensa, profunda, extática, permanente e independiente de cualquier circunstancia exterior, *una felicidad cuántica...*

Esa perspectiva, que resulta de un conocimiento profundo de los fenómenos de física cuántica, incluye la posibilidad de hacer que la conciencia humana dé un salto «cuántico».

Es evidente que para conseguirlo hay que hacer todavía mucho esfuerzo, o más bien practicar de verdad el desapego. Pero si la ciencia ha sido capaz de hacer esos descubrimientos, si ha podido salir —y no ha sido fácil— del mundo racional lógico para sumergirse en el mundo extraordinario de la magia, de la posibilidad y de la unidad es porque también ha empezado a producirse la correspondiente revolución de la conciencia en el seno de la humanidad. ¡Todo está relacionado, todo está vinculado!

La brecha que acaba de abrir la física cuántica en el campo del conocimiento está en relación directa con un cambio del nivel de conciencia en el seno de la conciencia colectiva de la humanidad.

Ahora comprendemos por qué, cuando se respeta la ley del amor y de la unidad, se genera naturalmente coherencia y armonía y, en consecuencia, el florecimiento del ser. Y también entendemos por qué el hecho de transgredir esa ley crea sufrimiento y caos. El ser humano está construido según las leyes del universo. Para encontrar la dicha y la plenitud debe realinearse con ellas, no porque eso esté «bien» desde el punto de vista moral, sino porque sólo así entra en armonía con todos los aspectos del universo. No hay otro modo de encontrar felicidad real y duradera.

La fuerza del amor procedente del campo cuántico es tan intensa que traerá *una revolución sin precedentes* a las relaciones humanas, tanto personales como nacionales e internacionales. Tendremos un mundo en el que reinará la paz, la comprensión, la cooperación y la fraternidad, un mundo de abundancia y libertad para todos. Podemos

imaginar todo eso. Pero habrá más. Tendremos acceso a una extraordinaria riqueza informativa, porque en el campo A podremos encontrar con facilidad todos los conocimientos que existen en el universo. Los fenómenos de nlocalidad harán desaparecer las distancias, incluso el tiempo. Los fenómenos llamados paranormales, como la telepatía, la clarividencia superior y la teleportación se habrán generalizado y se utilizarán en beneficio de todos. La «fuerza» de la guerra de las galaxias ya no será ciencia ficción. Y habrá otras cosas mucho más sorprendentes aún.

Pero al ser humano no se le puede dar el poder absoluto de crear todas esas cosas beneficiosas más que «si tiene un corazón puro», como siempre nos han dicho los grandes Maestros, es decir, si es lo bastante consciente como para elegir el camino del Corazón y de la unidad.

La ilusión de la separación nos ha colocado en una situación difícil, muy difícil. Pero ya «ha cumplido su tiempo». Durante miles de años los Maestros de la sabiduría han estado haciendo un llamamiento a la unidad, al amor. Algunos seres lo han escuchado. Pero la mayoría ha tenido que esperar a desarrollarse lo suficiente como para poder acceder a la gran verdad de la Unidad. La física cuántica demuestra la realidad de la unidad y del amor; no es un simple concepto filosófico o moral, ni constituye un sistema de creencias. Es mucho más. Es la ley del universo, que ya estamos en condiciones de comprender. Podemos ignorarla si queremos; pero también podemos reconocerla y utilizarla en beneficio propio.

No reconocer la ley fundamental del universo es tan lamentable como negarse a reconocer la ley de la gravedad y empeñarse en salir de casa cada mañana por la ventana del tercer piso. Bueno, se puede hacer. Pero ignorar la ley no evitará que se cumpla. Uno es muy libre de saltar cada día por la ventana, la decisión es suya; se debe a su ignorancia, no sabe que existe una escalera, aunque ha oído hablar de ella... Pero tendrá que sufrir las consecuencias: se encontrará cada día en el suelo lleno de contusiones y con los huesos rotos. Entonces, en su inconsciencia, reprochará a la casa estar tan alta, y a la acera ser tan dura, y a los viandantes no haberle recogido a tiempo... Nos quejamos de que el mundo esté mal hecho y de que la vida sea tan difícil, y no entendemos por qué tenemos tanto dolor por todas partes. Nos sentimos víctimas de las circunstancias, fuera de control, y nuestra vida se convierte en un infierno.

En cambio, si tenemos en cuenta la ley de la gravedad y nos atenemos a ella, tomamos la escalera para bajar a la calle y salimos de casa de manera fácil, sencilla y agradable. ¡Qué maravillosa es la vida, Dios mío! Señalemos que las condiciones exteriores no han variado un ápice. Pero en un caso nos negamos a respetar una ley natural del universo, mientras que en el otro la reconocemos y la utilizamos con sensatez. No se trata de una cuestión moral. Se trata de utilizar la inteligencia para reconocer las leyes que gobiernan el mundo en que vivimos; redundará en nuestro propio bienestar y en el de todos los que nos rodean.

Después de los Maestros de la Sabiduría, la física cuántica nos muestra el camino: el camino del Amor y de la Unidad.

Ese camino es relativamente nuevo en el seno de la conciencia colectiva. Como aún no nos hemos acostumbrado a él, podemos perderlo fácilmente de vista. Sin embargo, la vía del Corazón es la única que puede conducir a crear un porvenir extraordinario. De entre todas las posibilidades que existen en el campo cuántico, ella es la que nos permitirá elegir las más hermosas, las que aporten el bienestar, la libertad y el florecimiento de todo y de todos que tanto ansiamos. ¿Qué podemos hacer nosotros para potenciar esa nueva visión del mundo, para vivir en perfecta armonía con las leyes del universo, para alcanzar el verdadero poder y traer paz y felicidad a nuestra vida personal y colectiva?

Ha llegado el momento de examinar la cuestión. A eso se dedica la tercera parte de esta obra, a presentar las herramientas de la conciencia que pueden facilitar, incluso acelerar, el proceso de apertura al Maestro que reside en el Corazón.



TERCERA PARTE

Del caos a la coherencia, de la separación a la unidad

Instrumentos de la conciencia para facilitar el gran pasaje

Desearía que el anillo nunca hubiera venido a mí,
que nada de todo esto hubiera pasado...
Como todos los que viven horas tan sombrías,
no les corresponde a ellos decidir.
Todo lo que nosotros debemos decidir es qué hacer
del tiempo que se nos ha dado.

Adaptado de J.R.R. Tolkien,
El señor de los anillos

Capítulo 15

EL PUNTO CERO EL MOMENTO DEL GRAN PASO ADELANTE

En los momentos actuales, al comienzo del tercer milenio, tenemos una oportunidad extraordinaria para cambiar. Gracias al vínculo energético que la humanidad tiene con su entorno natural no está aislada en su proceso de transformación. Cambiar de nivel de conciencia es cambiar de frecuencia vibratoria; y, a ese respecto, la Tierra nos será de gran ayuda.

❖ El planeta Tierra, lugar iniciático para la humanidad

El punto de bifurcación, cuya evidencia hemos subrayado en el capítulo 6, también ha sido descrito —aunque en otros términos— por otros investigadores, físicos y metafísicos con un sólido bagaje científico y un profundo conocimiento de las tradiciones espirituales de todo el mundo.¹ Los citados investigadores reúnen todas las condiciones necesarias para cotejar dos tipos de fenómenos que se dan en la actualidad: por un lado, algunos hechos físicos registrados en laboratorio y, por otro, determinadas experiencias psicológicas y espirituales cada vez más corrientes.

Desde hace algunos años, los laboratorios de investigación científica han registrado algunos fenómenos curiosos, en particular los siguientes:

- 1) La frecuencia vibratoria del planeta se ha elevado. En efecto, la Tierra tiene una cierta pulsación, una especie de frecuencia vibratoria básica que es objeto de profunda investigación. Pues bien, al parecer la frecuencia de vibración ha estado aumentando de forma notable a lo largo de las últimas décadas.
- 2) El campo magnético terrestre ha descendido. Según Gregg Braden,² los datos geológicos indican que a lo largo de los últimos 2000 años el campo magnético ha estado descendiendo de forma incesante. Según Vincent Migliore, redactor jefe de la revista *Geo Monitor Newsletter* —citado en la misma obra—, si se midiera el campo magnético de la Tierra en una escala de 0 a 10, en la actualidad estaría en 1,5. Y el descenso continúa...

Estos hechos, registrados físicamente, no parecen tener consecuencias especiales, salvo un ligero desplazamiento de los polos y la necesaria corrección en la medida del tiempo. La ciencia materialista no puede —o no quiere— decir nada más por ahora. Pero, en cuanto a lo que nos concierne, sí es importante.

Veamos. En un terreno completamente distinto, se ha observado que en los lugares considerados «sagrados» y en los «templos iniciáticos» de numerosas tradiciones se daban ciertas condiciones especiales, comunes a todos ellos. Por ejemplo, se ha explorado la gran pirámide de Egipto, así como otros muchos lugares pertenecientes a otras tradiciones espirituales. Con ayuda de modernos instrumentos, se han realizado diversas mediciones; y en todos ellos se han encontrado, sistemáticamente, dos características comunes:

- la frecuencia vibratoria del planeta era allí especialmente elevada, y
- el campo magnético, especialmente bajo.

Las escrituras antiguas y algunos documentos que describen la dinámica de dichos lugares permiten comprender que ésas son precisamente las condiciones energéticas que se requieren para inducir un cambio radical de nivel de conciencia, lo que se llama una «iniciación».

En aquellos lejanos tiempos, el acceso a esos lugares estaba estrictamente reservado a un número reducido de personas que, bajo la dirección de un maestro iluminado, seguía un entrenamiento psicológico y espiritual muy riguroso para formar su personalidad, purificar el ego y activar la presencia del alma. Cuando el discípulo estaba preparado, se le permitía entrar en el templo iniciático. Allí, en condiciones energéticas especiales, sometían todo su ser a una importante prueba de conciencia y de resistencia. Si salía vivo, había adquirido para siempre una conciencia superior que le aportaba «la gran liberación» o «la iluminación», como se le suele llamar. Esto es, resumido en pocas palabras y en lenguaje actual, lo que se encuentra de una forma u otra en todas las tradiciones espirituales. No se trata de simples relatos, por hermosos que puedan parecer, sino que forman parte de la historia de la conciencia humana.

¿En qué nos concierne esto ahora? Nosotros no habitamos recónditos lugares del Tibet o de la selva amazónica. Vivimos en la barahúnda del mundo contemporáneo, pero tenemos los pies en la Tierra. Pues bien, si comparamos las condiciones energéticas de los templos iniciáticos con las que reúne actualmente la Tierra, observamos una notable similitud, esto es, una frecuencia vibratoria elevada y un campo magnético casi nulo. Y, según parece, son las condiciones energéticas y electromagnéticas ideales para activar un proceso específico: el de transformación de la conciencia. Ya no es necesario retirarse del mundo. *¡La Tierra entera está convirtiéndose en un templo iniciático!*

La época actual, en la que se están generando unas condiciones energéticas «iniciáticas» para toda la humanidad, es el punto de bifurcación para algunos —el momento de «volcarse» hacia un lado u otro— o el «despertar del punto cero» para otros, en referencia al campo magnético de la Tierra, que tiende a cero.

Pero, como en todo paso importante, el reto es de gran envergadura. Todo lo que procede del viejo paradigma de separación se reactiva al máximo con el fin de ser purificado. Las luchas que vivimos, tanto interiores como exteriores, son expresión del

enorme esfuerzo que hace la humanidad para liberarse del principio de separación que bloquea el pasaje a otro nivel de conciencia. Todo está siendo llevado al extremo para que despertemos. Es la fase inicial del proceso iniciático: una purificación de la conciencia colectiva de la que no nos podemos evadir porque todos estamos en el templo...

Todo habitante de la Tierra, lo quiera o no, sea de ello consciente o no, está siendo llevado en la actualidad a vivir unas condiciones excepcionales que favorecen un cambio radical del nivel de conciencia y que ***pondrán a prueba su capacidad para integrar el cambio en lo cotidiano***. Porque, llegados al punto de bifurcación, ya no se trata de filosofía. Se trata de una transformación concreta e inevitable del mundo, de nuestro mundo. A la humanidad le ha llegado el gran momento de la iniciación. Si supera la prueba, podrá crear en el planeta un mundo completamente nuevo.

*El rápido descenso de la intensidad del campo magnético planetario junto a la capacidad de la Tierra para soportar armónicos cada vez más elevados en su pulsación básica marca el comienzo de un nuevo paradigma para la conciencia humana.*³

Las excepcionales condiciones energéticas del planeta facilitarán muchísimo el trabajo interior a todos los que estén preparados, a los que estén abiertos a esas posibilidades de transformación, a los que de modo consciente y de buen grado traten de integrar el principio de unidad en su vida cotidiana. En cambio, los que no quieran abrirse a las nuevas posibilidades, los que permanezcan encerrados en los viejos esquemas de separación y de poder, encontrarán el pasaje muy difícil...

Pero, a poco que estemos abiertos, el propio proceso de transformación física del planeta que está teniendo lugar en la actualidad hace que el menor paso adelante, la menor acción de buena voluntad hacia la unidad, nos impulse hacia una liberación mayor, hacia una toma de conciencia fundamental, hacia una verdadera sanación interior, hacia una experiencia de vida completamente distinta, y todo ello aportará una inmensa capacidad de creación y de contribución al bienestar del mundo de forma enteramente nueva. Gracias a las especiales condiciones actuales, el cambio puede producirse en cualquier momento: mientras se lee un libro, durante un rato de meditación o de reflexión, al escuchar una conferencia, en un taller de crecimiento personal, mientras se pasea por el bosque hablando con un amigo o al estrechar a nuestro hijo entre los brazos, sencillamente... Todo gesto que suponga una apertura del corazón queda amplificado en la actualidad por las especiales condiciones energéticas del planeta, que empujan a éste y a sus habitantes hacia un nivel de conciencia nunca alcanzado hasta ahora por el conjunto de la humanidad. Ha llegado el momento de que se produzca esa apertura, individual y colectivamente, y de que el mundo cambie.

❖ La elección

Sabemos que la historia de la conciencia humana ha llegado a un momento crucial. Tanto si el punto de vista que se adopta es el de «punto de bifurcación» como si es el de «templo iniciático planetario», lo cierto es que la característica esencial del gran paso que ha de dar la humanidad es que *el ser humano debe elegir*.

En efecto, no pasaremos inconscientemente, llevados por la oleada de la evolución, como ocurrió en el pasado. Esta vez tenemos que elegir. Y para poder evolucionar hemos de actuar de modo consciente: reflexión, replanteamiento, estudio, experiencia, búsqueda, etc. Por eso resurgen muchos de los antiguos útiles de la conciencia, y por eso se inventan otros, más modernos; necesitamos poner en práctica una nueva manera de ser, de comunicar y de vivir según nuevos valores tanto a nivel personal como colectivo. Además, el tiempo apremia: recordemos que, en el punto de bifurcación, el equilibrio es inestable y la situación puede dar un vuelco en cualquier momento.

No es por casualidad que, a lo largo de las últimas décadas, sea cada vez mayor el número de personas que se interesa por la búsqueda interior.⁴ Se ha visto florecer lo que, con cierta condescendencia, se denominan filosofías de la «nueva era», terapias alternativas, cursos de formación, talleres de crecimiento personal, conferencias, publicaciones... de diversa calidad, es cierto, pero que indican, pese a todo, un evidente deseo de cambio. Junto a ello han surgido movimientos ecológicos y sociales nunca vistos hasta ahora, que cuestionan de un modo u otro lo realizado en el pasado. A lo largo de la historia de la humanidad ha habido numerosos cambios; así que esto no es nuevo. Lo nuevo, la característica de lo que vivimos en la actualidad, es que se trata de una transformación radical de la conciencia colectiva. Algo absolutamente nuevo está despertando en el seno de la humanidad.

Evidentemente, la elección debemos hacerla cada uno de nosotros. Tenemos libre albedrío. Podemos seguir deambulando por los caminos inferiores de la conciencia, o demostrar en el día a día que queremos avanzar por el camino del corazón. No hace falta ir en busca de técnicas sofisticadas. Basta poner en práctica unos principios básicos de la conciencia que pueden crear una apertura capaz de transformar hasta la más insignificante de nuestras células. ¿Cuáles son los principios que facilitan el gran paso, la enorme transición que nos llevará personal y colectivamente hacia un mundo nuevo? ¿Cómo llevarlos a la práctica? Es el tema que vamos a tratar en la tercera parte.

Capítulo 16

INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA LA GRACIA

Dejad que las flores os cautiven...

Anónimo

Los instrumentos de transformación de la conciencia derivan del conocimiento de nuestro funcionamiento interior. Si decidimos llevarlos a la práctica, podremos manifestar plenamente la luz del Corazón, lo cual redundará en una gran felicidad para nosotros y para los seres que nos rodean.

I – NECESIDAD DE PRACTICAR PARA ADQUIRIR MAESTRÍA

¿Por qué necesitamos instrumentos? ¿Cuál es el objetivo de cualquier ejercicio?

Queremos vivir la vida de modo consciente, no automático. Ya no queremos dejarnos llevar por el circuito inferior. Para ello tenemos que aprender a situar la conciencia en un nivel más elevado del habitual; debemos aprender a percibir la vida a través de un filtro más amplio y menos denso; debemos aprender a utilizar con facilidad y de buen grado el circuito superior de la conciencia. En función de lo que ya hemos visto, sabemos que eso requiere, ante todo, dominar la mente y las emociones. No se trata de elucubraciones filosóficas, sino de experimentar la vida de manera diferente y mejor de cómo lo hemos hecho hasta ahora.

Pero el caso es que no se adquiere maestría sin la práctica. Es preciso ejercitarse. Lo hace el músico para dominar su instrumento, lo hace el alpinista para dominar el arte de la escalada; se ejercita el profesor para dominar su materia; practica el capitán hasta dominar el barco... Para adquirir maestría en cualquier campo hace falta practicar, ejercitarse.

Lo mismo ocurre respecto a la conciencia. Por otro lado, la técnica solamente no basta. No es el dominio de la técnica lo que hace, por ejemplo, a un buen músico; ni la simple adquisición de conocimientos lo que hace a un buen profesor; ni el conocimiento de la mecánica del barco lo que da al capitán la intuición exacta para llevarlo a buen puerto. La técnica se aplica a la máquina, al instrumento, cuyo funcionamiento se debe conocer a la perfección. Eso es necesario, y corresponde a lo que podemos hacer de modo consciente. Pero no basta. Sólo sirve para abrir el ser a mayores posibilidades. Una vez dominado el instrumento, el músico está en perfectas condiciones para recibir la

inspiración; cuando el profesor domina su materia, puede comunicar sus conocimientos con claridad y elegancia. Los aspectos superiores del ser no se originan en la máquina; proceden del Maestro que vive en nuestro Corazón, pero no pueden manifestarse mientras no dominemos nuestro instrumento. Ése es pues el objetivo del trabajo interior; sólo así podrá el Maestro ofrecernos la gracia de su presencia e interpretar en el mundo su maravillosa música.

Por otra parte, sabemos que los distintos estados de conciencia utilizan diferentes circuitos nerviosos. Se ha observado científicamente que las conexiones neuronales pueden cambiar y que *pueden crearse nuevos caminos en el cerebro en función de los nuevos caminos que tome la conciencia*.¹ Cuanto más se utiliza un circuito, más profundo se hace el surco que deja, más se marca el camino y más fácil resulta utilizarlo. Eso es válido tanto para el cerebro físico como para los correspondientes circuitos sutiles de la conciencia. No son las conexiones las que generan la conciencia; ***es el cambio de conciencia efectuado de forma voluntaria lo que produce las nuevas conexiones***.

Modificar directamente la materia física del cerebro sería muy complejo y, de todas formas, sólo daría resultados limitados. Se puede mejorar el rendimiento de un automóvil, pero es evidente que la manera en que conduzca el chófer es lo que determina que se viaje con seguridad y se llegue a buen término. El cerebro físico es el automóvil; la conciencia, el conductor. No olvidemos que, desde nuestro punto de vista, el cerebro no produce la conciencia; es sólo su soporte material, gracias al cual puede expresarse en el mundo físico. Pues bien, ***cambiar el nivel de conciencia está a nuestro alcance***. En realidad estamos aquí para eso, es la tarea que tenemos encomendada como seres humanos en evolución. O bien la llevamos a cabo «de buen grado» mediante la observación y reflexión sobre la vida y realizando un trabajo interior consciente, o bien «a la fuerza» a través del sufrimiento. Las herramientas para transformar la conciencia nos permiten realizarla de buen grado, siempre y cuando la corteza cerebral esté suficientemente desarrollada.

Así que podemos anclar en la conciencia y, en consecuencia, en el cerebro físico, los nuevos caminos que decidamos emprender. Igual que ocurre en el mundo físico, el hecho de ejercitarnos en caminar por el nuevo camino de la conciencia superior, es decir, el hecho de tomarlo cada vez con más frecuencia, hace que nos resulte cada vez más accesible, más conocido y fácil de utilizar. Al mismo tiempo, el no utilizar los viejos surcos hará que acaben por desaparecer. El objetivo de la práctica es pues conseguir pasar lo menos posible por el camino inferior y desbrozar cada vez más el superior, pasando por él de forma consciente y voluntaria y lo más a menudo posible. Cuando el camino esté bien marcado, ya no será necesario decidir utilizarlo o pensar en ello, porque la conciencia tomará naturalmente el camino superior.

Nuestra percepción de la realidad pasa en cada instante por un camino u otro. En cada instante se refuerza uno u otro. ¿Cuál queremos reforzar? El camino superior sólo podrá establecerse de modo seguro y permanente tras una práctica vigilante y consciente

de cada instante.

Debemos precisar lo que entendemos por práctica, porque conlleva dos aspectos: uno, lo que se llaman disciplinas espirituales; y otro, las acciones concretas en lo cotidiano. El objetivo fundamental de las disciplinas espirituales es adquirir el dominio mental-emocional. Para ello existen en la actualidad multitud de métodos y estilos, antiguos y modernos, al alcance de cualquiera. La aplicación en lo cotidiano, en cambio, no es tan fácil de delimitar. Pero precisamente es ahí donde se desarrollan y establecen firmemente las cualidades del corazón que necesita el alma para manifestarse. En las acciones concretas en el mundo material, en nuestras relaciones con los demás es cuando podemos **hacer la elección del Corazón**. Esa elección concreta es el aspecto de la práctica que tiene mayor fuerza para anclar en nuestra vida la nueva conciencia, con todos los beneficios que eso proporciona.

II – ALGUNAS TRAMPAS QUE SURGEN EN LA PRÁCTICA

En el camino de la búsqueda interior las trampas son numerosas. Se debe a que la conciencia está tan acostumbrada a funcionar a partir de los antiguos esquemas que tiende a utilizar los viejos mecanismos aún en medio de la búsqueda más sincera. Cuando se adopta un método cualquiera para el desarrollo interior, el ego puede arrogarse fácilmente el papel de director de operaciones y poner en marcha sus mecanismos habituales. Recordemos que el ego es muy hábil y, a pesar de una correcta intención consciente, puede apropiarse de todo para sacar partido, incluso de las más bellas disciplinas espirituales. No olvidemos que los mecanismos inconscientes son muy fuertes; por eso, para evitar las trampas, el conocimiento de sí mismo es de gran ayuda.²

He aquí algunas de las trampas más corrientes:

◆ Centrarse en el ombligo espiritual



Desde hace varios años, Robert dedica toda su energía, su tiempo libre y sus ahorros a la búsqueda interior. Es un gran viajero: ha viajado a Oriente tras las huellas de Buda, a Egipto tras las de Osiris, a Stonehenge tras las de los druidas, y a México tras las huellas de los mayas. También ha hecho muchos viajes al pasado y ha entrado en

contacto con una vida de gran sacerdote inca, con otra de hechicero amerindio, y con otra en la que era docente en la Atlántida; y también se ha visto siendo águila y delfín. Y está en comunicación directa con sus guías, por supuesto... Obnubilado por las llamadas actividades espirituales, ha descuidado su trabajo, en el que no salía adelante demasiado bien. En cuanto a sus relaciones, sólo son un pretexto para exponer sus nuevas aventuras y visiones y, en definitiva, para hacer valer el falso yo que intenta vanamente construir a través de experiencias a cuál más exótica.

Es muy fácil reforzar la falsa identidad del yo dándole una importancia indebida a la búsqueda interior. Habla uno de su búsqueda, de sus visiones, de sus necesidades, de sus realizaciones espirituales, de sus guías, de sus vidas pasadas, de su historia, de sus sufrimientos, de sus memorias, etc., para intentar construirse una aparente identidad como otros lo hacen a través de sus conquistas amorosas, de su posición social o mediante la adquisición de bienes materiales...

◆ **La esperanza de recibir la iluminación**

Stéphane tiene un solo objetivo en la vida, una esperanza: alcanzar la iluminación. Sabe que requerirá tiempo, ¡no se hace uno santo de la noche a la mañana! Además, ya se sabe que para convertirse en un ser verdaderamente sabio y realizado hay que ser anciano, ¡no hay más que ver las estampas para darse cuenta! Así que se está preparando. Lee todos los libros disponibles sobre el Nirvana, el Despertar, la Iluminación... Se pregunta qué efecto debe hacer, qué se debe sentir, si es que se siente algo. Y si es que sí ¿qué será? Entretanto, medita regularmente, siempre esperando que de un momento a otro descienda la gran luz...

Practicar con la esperanza de obtener un resultado (el despertar, la iluminación, la gran liberación, o lo que sea) no hace sino alimentar un mecanismo del ego que anhela que ocurra algo diferente a lo ordinario, pues nos hace vivir en el futuro. La verdadera práctica consiste en estar en el momento presente se haga lo que se haga, y eso requiere un verdadero desapego de los mecanismos del ego, hechos de promesas y expectativas... Actuar con la vista puesta en el resultado es estar en el futuro: **el momento presente se ha desvanecido**. En esas condiciones, el Maestro se retira y la práctica resulta estéril.

◆ **El esfuerzo**

Al igual que Stéphane, también Rosalie quiere alcanzar la Gran Liberación. También sabe que no basta querer para poder. Se dice a sí misma que, si se empeña con todas sus fuerzas, tendrá más posibilidades de que funcione. Así que no regatea esfuerzos. Vigila sus palabras para no hacer daño a los demás. Vigila sus pensamientos para no hacerse daño a sí misma. Vigila escrupulosamente su alimentación para no hacer daño

a su cuerpo. De modo que vive en un estado de tensión permanente según unos principios espirituales rígidos que le hacen creer que, cuantos más esfuerzos haga, más posibilidades tendrá de ganar el paraíso...

La idea de esfuerzo es a menudo mal comprendida. No es forzando las cosas para alcanzar un objetivo, por bueno y generoso que sea, como se avanza hacia una mayor conciencia; pero tampoco se consigue hundiéndose perezosamente en los mecanismos del ego y negándose a hacer cualquier esfuerzo. El ego intenta conseguir lo que le gusta en función de sus opiniones y deseos, *lo que implica automáticamente una resistencia a lo que es*. Ése es un estado de resistencia que bloquea la venida del alma. Es cierto que en el camino del alma se encuentra también la noción de esfuerzo, pero en un sentido diferente, en el de vigilancia, atención, mirada nueva, presencia consciente, intención clara, visión focalizada en el presente, dominio sereno (no represivo) de los deseos y de la agitación mental, etc., lo cual exige una cierta tensión, desde luego, pero es como la del arquero que tensa el arco para lanzar la flecha. Una tensión serena y flexible que más bien es un silencio consciente, con equilibrio, gran paz y absoluto desapego del falso yo...

Al esforzaros por encontrar la verdad no hacéis sino añadir más confusión. La verdad no es una realización. Está ahí, siempre ha existido. En lo que debéis esforzaros es en eliminar las mentiras.

Ma Deva Padma

No podemos provocar o forzar la venida del Maestro. Lo único que podemos hacer es preparar la casa para recibirlo.

◆ **La búsqueda abstracta, rechazo de la sencillez**

Fernand, un ciudadano de cierta edad y brillante intelectual, sabe que la iluminación existe. En alguna parte, muy cerca. Lo ha leído. Pero está oculta a la mayoría de los seres humanos, sólo se desvela a los que son capaces de penetrar su misterio. Así que está al corriente de las últimas filosofías de alto nivel intelectual, filosofías que sólo se comprenden tras varias lecturas; utilizan una jerga especial y hacen una descripción abstracta y compleja de los fenómenos del Despertar, lo que parece garantizar su calidad excepcional. Entretanto ha olvidado el corazón...

Al ego le encanta ilusionarse con filosofías complejas, porque así permanece en lo vago e impreciso y satisface la máquina intelectual; y con prácticas sofisticadas que, en definitiva, no dan resultados integrables en lo cotidiano. El ego también busca el método milagro, la técnica especial que le aportará la liberación, porque sabe (aunque no lo reconoce, desde luego) que no encontrará nada en absoluto, pero así «guarda las apariencias». Buscamos algo distinto, original, algo genial (que satisfaga el orgullo del ego) para salir del atolladero humano. Pero no existe ningún camino más original que otro. Todo ha sido ya dicho en las grandes enseñanzas que ha recibido la humanidad. Se

puede alcanzar una comprensión más «original», sí, pero eso debe hacerse con sencillez, con renunciación, a la luz del Corazón. Cuando se vive en el espacio del Corazón, hay poco alimento para un intelecto hiperactivo. El camino del alma es un camino de transparencia, de sencillez límpida, de luz pura. El ego lo complica todo para embrollar las pistas. El corazón simplifica e ilumina.

El que se aparta de fórmulas complicadas y transfiere su concentración
al corazón comprenderá la esencia del futuro.

Agni Yoga, Corazón

♦ Las exigencias

Durante sus estudios de chino en la universidad, Jeanne descubrió la riqueza de la cultura espiritual de China. Acabados sus estudios, decidió ir allí en busca de métodos originales de trabajo espiritual. Tras recibir la formación adecuada, volvió a su país con la intención de transmitir sus conocimientos, de los que se siente muy orgullosa. Recordando las proezas de sus Maestros y las de algunos de sus compañeros de entonces, es muy exigente consigo misma y con sus alumnos. Y, comparando a éstos con lo que vio en aquel gran país, a menudo se impacienta y se vuelve muy dura. Además, en el fondo se siente frustrada por no haber alcanzado el estado supremo que prometen las enseñanzas que ha recibido. Y seguirá frustrada durante mucho tiempo, porque ha olvidado jugar...

Es muy posible que la mente exija resultados rápidos e inmediatos, que pretenda la excelencia y que se enorgullezca de su propia sabiduría. Y es muy fácil perder la autoestima por no dominar el «instrumento», y juzgar a los demás, y compararse con los que «juegan» mejor, y caer en el perfeccionismo. La mente quiere controlarlo todo a cualquier precio. Pero cuando desaparece el placer, el alma desaparece también, y el proceso de aprendizaje es mucho más lento. El trabajo espiritual debe hacerse con rigor y conciencia, desde luego, pero al mismo tiempo con flexibilidad, suavidad, ligereza, y aceptación y celebración de nuestros logros, por pequeños que sean. El Corazón no juzga. Nos ama infinitamente como somos, pues comprende que estamos inmersos en un gran proceso de evolución y que somos perfectos tal como somos.³

♦ La misión

Denise estuvo en la India hace unos doce años, y el viaje le hizo dar a su vida un cambio radical. Se tropezó con la muerte en cada esquina, descubrió una miseria sin nombre, y también la filosofía de la no-violencia preconizada por Gandhi. Al volver a su país, el contraste la conmocionó profundamente: despilfarro, superabundancia e indiferencia de los occidentales respecto a los pobres y respecto al entorno, etc. Así que decidió dedicar su vida a convencer a la gente de que tenía que abrir los ojos y actuar... Pero ha acabado enferma de ira y de frustración. Se agota corriendo de un

lado a otro, dividida entre la familia, el trabajo y su deseo de salvar al mundo. Se siente muy desgraciada, llena de rencor y de resentimiento hacia una parte de la humanidad a la que, sin embargo, quiere salvar. Ha caído en la trampa del «misionero».

A veces accedemos a una nueva enseñanza o vivimos una experiencia interior que resuena profundamente en el alma. La resonancia, por justa que sea, puede ser utilizada por el ego para hacer de ella un sistema absoluto y querer convencer a todo el mundo de haber descubierto la Verdad y de que todos deberían adherirse a ella. Se convierte uno en «misionero». No debemos olvidar que cada uno tiene su propia verdad, su propio camino. Está bien compartir con los demás nuestras experiencias espirituales, nuestros descubrimientos, nuestros ideales; pueden inspirar a otros, y tal vez nuestro entusiasmo y nuestra visión de las cosas hallen eco en su corazón. Pero hay una gran diferencia entre compartir con alegría y entusiasmo, pero con serenidad, y querer convencer a toda costa a los demás de que uno posee la Verdad. Es una trampa del ego, que utiliza los más hermosos ideales para querer tener razón e imponer a los demás su propia percepción de las cosas.

◆ Los poderes psíquicos

Joseph sabe desde que era pequeño que es especial. Cuando los niños del barrio jugaban a indios y vaqueros, él conversaba con algunas almas errantes que no conseguían «ascender» desde hacía siglos. Y cuando la familia lloraba al abuelo que acababa de expirar, él lo veía flotar en el techo de la habitación. Al principio no quería hablar de eso. Sabía perfectamente que él era diferente y no estaba seguro de cómo reaccionarían los demás. Pero más tarde se dio cuenta de que «eso» fascinaba a mucha gente. Empezó a sentirse importante, tanto más cuanto que empezó a tener un contacto regular con unos seres especiales del mundo sutil que se le aparecían con frecuencia y decían ser sus guías. Ahora no toma ninguna decisión sin consultarles y transmite sus «mensajes» a quien quiera oírlos. Considera que el común de los mortales, que no tiene acceso a ese campo, es digno de compasión.

El desarrollo de ciertos poderes psíquicos inferiores como la clarividencia, la clara-audiencia, la mediumnidad astral, las visiones, etc., es otra trampa.

Tener esas facultades no es bueno ni malo en sí, pero no significa necesariamente haber avanzado mucho en la vía espiritual. Son poderes que provienen de un contacto con lo que la ciencia esotérica llama el mundo astral, que no es el que tiene la frecuencia vibratoria más elevada, ni muchísimo menos. Si se manifiestan, deben pasarse por el filtro del discernimiento y del dominio emocional, de lo contrario corren el riesgo de ser falseados y utilizados por un ego en busca de identidad y de poder. Sólo la pureza de corazón permitirá aceptarlos en su justa proporción. De todas formas, debemos decir

que, cuantos más poderes se tienen, cualesquiera que sean, materiales o sutiles, más se debe purificar el ego para no caer en sus trampas. Los poderes psíquicos superiores, como la telepatía o el conocimiento directo, son de un orden completamente distinto.



El camino del dominio del ego está sembrado de todas esas trampas y de muchas más. Porque no hay que olvidar que uno de los mecanismos básicos del ego es el rechazo al cambio —para perpetuar el pasado mediante las tres P—, y que su habilidad para jugar su juego ha sido refinada a través de millones de experiencias. Además, cualquiera que sea la práctica que utilicemos, nos encontraremos siempre en una situación delicada y paradójica: por un lado, para avanzar tenemos que «actuar»; por otro, hemos de hacer el silencio en nuestro interior. Porque el estado interior debe preceder a la acción; sólo así podremos liberar al ego de sus ataduras. Para poner en práctica unos instrumentos eficaces se necesita mucha vigilancia, una gran humildad y una enorme apertura de corazón.

Aunque las distorsiones que causa el ego a la búsqueda interior forman una lista casi interminable, bueno es saber que incluso a través de ellas la vida siempre aporta lo necesario para evolucionar. La propia experiencia de esas trampas forma parte del proceso evolutivo y nos conduce tarde o temprano al conocimiento; tenemos que experimentarlas de lleno para poder luego liberarnos. De todas formas, cuando estemos preparados, la vida nos hará ver —a través de las más diversas circunstancias— las trampas en las que estamos atrapados. Por eso, aunque hay que estar vigilantes, no debemos tener tensión ni temor, porque eso sería caer de nuevo en el mecanismo del miedo, el campo del ego. Con una vigilancia tranquila y llena de amor debemos actuar en función de lo que nos parezca justo; es así de sencillo. Después, dejemos que la vida nos conduzca suavemente por nuestro camino.

Digamos por último que la práctica más potente para evitar muchas de las trampas del ego es **la apertura de corazón en la vida cotidiana**. El menor acto de solidaridad, de generosidad, de respeto, de compasión o de apoyo, suele tener una incidencia mucho mayor en nuestro progreso espiritual que algunas de las prácticas más sofisticadas. Cada vez que dejamos actuar al Corazón liberándonos del miedo y abriéndonos al amor, cada vez que nos acercamos a la magia del campo cuántico, integramos la luz del alma más profundamente en nuestro ser. Por eso las cualidades del corazón han sido ensalzadas con tanta frecuencia por las enseñanzas espirituales, porque son las que nos guían por el verdadero camino.⁴

En ese sentido, observemos que existen muchas personas que, sin apelar a ninguna práctica espiritual, no por ello dejan de estar en contacto profundo con el alma. Notamos en ellas un resplandor especial. Son «personas de corazón». Algunas, con mucho poder en el mundo; otras, gentes sencillas. Los verdaderos criterios están en otra parte...

De todas las músicas que ascienden al cielo, la que más alto se eleva es
la del latido de un corazón amante.

Henry Ward Beecher

III – NECESIDAD DE UN CONTEXTO CLARO

A lo largo de los próximos capítulos, más que proponer una serie de métodos, lo que haremos será presentar las bases de lo que constituye un contexto consciente, cuyo objetivo es ofrecer un fundamento sólido para la transformación de la conciencia y la apertura del corazón *cualquiera que sea el estilo y forma del método utilizado* (psicológico, espiritual, terapéutico, en solitario, en grupo, con un maestro, con un mentor, en casa, en un lugar lejano...).

Un contexto puede ser considerado como una actitud interior, una perspectiva global, un marco general que alinea nuestras acciones en un sentido determinado. Es una actitud, *una manera de ser y de pensar* que se encuentra detrás de cualquier acción deliberada y, en particular, respecto al tema que nos ocupa, detrás de cualquier práctica de búsqueda interior. El contexto es el continente; los pensamientos y las acciones, el contenido. El continente tiene una enorme importancia porque garantiza la coherencia y pertinencia del contenido. También podríamos comparar el contexto con los cimientos de una casa. Si son sólidos, la seguridad de la construcción está garantizada, incluso se pueden cambiar los planos sobre la marcha. Pero si son frágiles o inexistentes, el edificio se vendrá abajo antes o después por muy prometedor que en principio pudiera parecer. Es decir, que sin un contexto claro y sólido, puede uno perderse en el laberinto de los mil métodos que existen en la actualidad en el «mercado» y no llegar a nada verdaderamente válido o transformador. Entonces acaba uno decepcionado del método y echa la culpa a causas externas, cuando lo que ocurre en realidad es que ha olvidado (o no ha querido) asegurarse de que el punto de partida fuera el correcto. En general, a menos que tergiversar mucho las cosas, toda práctica realmente sincera conduce a buen término siempre y cuando se mantenga en el contexto adecuado; lo que a veces hay que poner en entredicho no es la técnica en sí, sino el estado de ánimo con el que ésta se lleva a cabo.

Subrayemos que el trabajo interior puede realizarse de modo deliberado en una práctica concreta, pero puede —y, en realidad, debe— integrarse en la vida cotidiana. Es en ella donde entran en acción los mecanismos de la conciencia, en ella se desvelan, se afrontan y pueden transformarse. La «práctica espiritual» más directa es nuestra manera de vivir. De hecho, es el aspecto esencial de cualquier entrenamiento espiritual, porque es en la vivencia de lo cotidiano cuando nos enfrentamos a los mecanismos de la conciencia, y es ahí donde podemos vivir la experiencia de transformación más intensa y auténtica. La calidad de nuestra vida es expresión directa del contenido de nuestra conciencia a todos los niveles. Podemos deleitarnos hablando de bellas teorías o magníficas filosofías, pero si nuestras relaciones caen a pedazos, si nuestro cuerpo está

en malas condiciones, si nuestra creatividad es limitada y somos de un humor imprevisible, tenemos ante los ojos el estado exacto de nuestros mecanismos interiores. Pero también la agitación cotidiana nos ofrece la ocasión de ser más conscientes de nosotros mismos y de realizar una auténtica transformación.

Los contextos conscientes que presentamos en la tercera parte se apoyan en unos principios básicos bastante sencillos, pero fundamentales y muy potentes. Sin embargo, a pesar de su sencillez —o quizá precisamente por eso— a menudo se ignoran, porque no son muy atractivos para el ego. Aunque son conocidos, no se comprenden lo suficiente como para aplicarlos de modo adecuado y hacer que resulten verdaderamente útiles. Sin embargo, apoyar la búsqueda interior sobre bases sencillas, claras y concretas que *se aplican en la vida cotidiana* es lo que permite progresar con rapidez y eficacia hacia el dominio perfecto y la expresión natural de la sabiduría del corazón.

IV – LA PRÁCTICA DE LA GRACIA

Queríamos utilizar el camino del Maestro de modo natural y espontáneo en todos los momentos de la vida. ¿Será suficiente una buena práctica?

La respuesta es a la vez sencilla y compleja. Sencilla respecto al punto de partida, pues concierne a lo que nosotros, seres humanos, podemos hacer consciente y voluntariamente. Compleja e indescriptible respecto a los resultados, pues dependen de una fuerza que supera con mucho la de nuestra pequeña personalidad, por muy valientes y llenos de buena voluntad que nos consideremos.

Podríamos comparar nuestra situación con la de un jardinero que quisiera ver florecer hermosas rosas en su jardín. Ante todo debe estar interesado en el proyecto, y después debe llevar a cabo una serie de acciones concretas: preparar la tierra, plantar algunos esquejes, regarlos, quitar las hierbas y cuidar con regularidad las condiciones del terreno. Todos esos factores favorecerán el crecimiento del rosal y la aparición de las rosas. Pero es evidente que la floración no depende de eso. Depende de la formidable vida que existe —en estado latente— en el tallo y las raíces, en el propio proceso de crecimiento del rosal, depende de la combinación de todas las fuerzas de la Naturaleza que van a hacer que el rosal crezca «mágicamente». El jardinero no está en el origen de su crecimiento, pero puede facilitarlo u obstaculizarlo según opte por actuar de una manera u otra.

Lo mismo ocurre con el proceso de crecimiento interior. Podemos facilitarlo o bloquearlo, la decisión es nuestra. Podemos actuar de forma consciente y preparar el terreno poniendo en ello toda la atención posible, los talentos de que disponemos y nuestra buena voluntad. *Ése es el objetivo de la «práctica»*. Pero que florezca la rosa depende de una fuerza muy superior a nosotros, depende de «algo» muy difícil de definir, llamado a veces «gracia», que procede de la fuerza de evolución de la Vida que

actúa por todas partes en el universo, en todo y a través de todo. No podemos hacer otra cosa más que inclinarnos y dar las gracias a esa fuerza universal que hace florecer las rosas, que hace florecer nuestras almas...

Así que, para efectuar la gran transición, hay algunas cosas que podemos «hacer» de modo consciente y otras que quedan muy por encima de nuestra voluntad y de nuestras facultades, pero que se harán por sí mismas si preparamos el terreno, si abrimos la puerta... Entonces la luz entrará fácil y naturalmente. La práctica sólo sirve para abrir la puerta, aunque eso no significa que sea fácil ni inmediato, pues quizás perdimos la llave hace mucho tiempo y puede que las bisagras estén muy oxidadas...

Lo cierto es, sin embargo, que, igual que para hacer crecer el rosal, también nuestra acción debe estar anclada en la materia, en lo cotidiano. Las hermosas palabras están muy bien, pero no bastan. El milagro de la eclosión interior sólo tendrá lugar si ponemos en práctica los principios de la conciencia superior en la vida cotidiana, en las relaciones con la familia, con los amigos, con la sociedad en general, en el trabajo... Lo que haremos en ese caso será sólo regar, quitar las hierbas y mantener la tierra en buen estado. Pero es lo que permitirá que ocurra el milagro...

Digamos, por último, que si decidimos actuar de modo concreto para dejar que opere la magia de la Vida, debemos hacerlo con sensibilidad, humildad, receptividad, flexibilidad, apertura y paciencia con el fin de sentir, respetar y sustentar la gran fuerza de vida y de transformación que existe en nosotros. La mente, poco acostumbrada a esa actitud, se sentirá decepcionada por no poder controlarlo todo, desde luego. Pero es una magnífica ocasión para dejar de estar atenazados por lo racional ordinario y entrar en contacto con una inteligencia más amplia y una realidad más gozosa. Sólo así podremos dejar que florezcan las rosas...

Capítulo 17

QUITAR LAS HIERBAS DEL JARDÍN

Llegó un momento en que permanecer encerrado en el capullo era más doloroso que eclosionar.

Anaïs Nin

Preparar el terreno, quitar las hierbas y cuidar del jardín significa fundamentalmente desalojar de la conciencia los viejos mecanismos del ego, no dejarnos invadir por el sistema mental-emocional programado, y adquirir el dominio necesario para dejar que florezcan las más hermosas flores de nuestra alma; es poner los medios para no volver a dejarnos prender por el circuito inferior de la conciencia.

Para conseguirlo, primero tenemos que quitar las malas hierbas (desalojar las memorias contenidas en el inconsciente), y luego cuidar la tierra (estar atentos a todo cuanto hacemos de modo consciente). Después podremos cultivar las flores, es decir, podremos abrirnos al contacto con nuestra parte supraconsciente y expresar en la vida cotidiana la belleza y la luz del alma.

En mi obra anterior, *La libertad de ser*, presenté de manera exhaustiva el trabajo que hay que realizar en los tres niveles del ser: consciente, inconsciente y supraconsciente. Aunque la presentación se hacía por separado, es evidente que para facilitar un verdadero cambio de conciencia deben ponerse en práctica los tres simultáneamente. Porque si no trabajamos al mismo tiempo todos los aspectos de la conciencia, nos arriesgamos a dar vueltas como una peonza. El enfoque consciente se queda entonces en lo estrictamente mental, un puro proceso filosófico e intelectual que niega el poder de las emociones. El simple desbloqueo del inconsciente puede quedar en una terapia emocional de alcance muy limitado. Y el enfoque exclusivamente supraconsciente corre el riesgo de dejarnos desconectados de la realidad del mundo. En la actualidad son muchos los métodos de desarrollo interior que trabajan en los tres niveles, aunque con frecuencia no se asimilan bien. Sin embargo, es muy importante hacer de ello una síntesis. Recordaremos aquí algunos aspectos que están relacionados con nuestro tema de un modo especial. Son éstos: adquirir dominio mental-emocional, no dejar que nos invada el caos, y vivir en el estado de coherencia y bienestar que nos proporciona el Maestro que reside en el Corazón. Comencemos pues por quitar las hierbas del jardín. Aunque el trabajo parezca duro e ingrato, es indispensable; además, sabiendo lo hermoso que va a ser el jardín que preparamos, puede que incluso lo hagamos con placer. Luego vendrán las flores...

I – EL TRABAJO A NIVEL CONSCIENTE

Deshacerse de los viejos mecanismos que nos arrastran por el camino inferior de la conciencia no es tan fácil como parece. Incluso es poco excitante, más bien árido. Es como cuando uno quiere dominar un instrumento musical, el piano, por ejemplo. En las primeras lecciones, no se logra gran cosa; suenan muchas notas discordantes y hay una buena dosis de torpeza. Los dedos no están preparados para ese tipo de ejercicio; hay que trabajar mucho para flexibilizarlos y hacer que pierdan su rigidez original. Pero si sabemos lo que queremos, seguimos practicando; y cuanto más avancemos, más agradable y provechosa nos resultará la práctica. Si además ponemos en ello todo nuestro corazón —es lo que marca la diferencia desde el principio—, incluso disfrutaremos.

Lo mismo ocurre en el camino de nuestra transformación. El trabajo de deshacernos de los viejos mecanismos del pasado puede resultar tan árido como hacer escalas hasta que los dedos aprendan a colocarse en el lugar que les corresponde. No es fácil flexibilizar la «rigidez» de la conciencia. Tenemos que enseñar a ésta a colocarse en el lugar correcto, enseñarle a *decidir cómo quiere percibir la realidad* en lugar de dejarse llevar por viejos sistemas de percepción procedentes del pasado. El entrenamiento puede incluso resultar divertido, pues no olvidemos que en la actualidad la madre Tierra nos ayuda mucho y que el Maestro está ahí para regalarnos alegría en todo momento. Algunas personas tienen ya mucha habilidad en ese tipo de ejercicios; otras, menos. Pero, así como los grandes pianistas revisan las escalas una y otra vez, es bueno revisar las prácticas fundamentales. Y a lo largo del camino, mientras pueda ser, no olvidemos mantener el desprendimiento y la alegría serena del alma...

Para empezar, vamos pues a recordar algunas escalas que hay que practicar... con alegría, desde luego...

❖ Tomar la posición de testigo

En función de lo que hemos visto anteriormente, es evidente que para emprender el camino del Maestro hay que dejar de identificarse con el ego. Para ello, son varios los pasos fundamentales que hay que dar. Uno de los primeros es adoptar «la posición de testigo», actitud que ha sido recomendada desde siempre en todas las verdaderas disciplinas espirituales. También se le ha dado otros nombres, como vigilancia, observación, llamamiento a sí mismo (Gurdjieff), presencia, etc. Es una actitud interior, una posición de la conciencia que nos lleva a observar nuestras reacciones mentales, emocionales y físicas. El contenido del inconsciente automático, de las memorias activas, se revela en cada instante a través de nuestras reacciones. Pues bien, en lugar de actuar de modo instantáneo, ciego y automático a partir de cualquier pensamiento o reacción

emocional, se trata de mirar, de observar la máquina antes de actuar. Conociendo el mecanismo de las tres P (pánico, placer, poder) y sus consecuencias destructivas, observamos cómo actúan en lo cotidiano cuando emergen en nuestra conciencia. Tomamos distancia y observamos en qué medida están o no en concordancia con lo que queremos verdaderamente.

Observar no quiere decir negar o rechazar. Significa reconocer lo que está ahí para ser más conscientes de los riesgos que conlleva el funcionamiento automático de la máquina; y así evitar, en la medida de lo posible, que nuestra vida sea dirigida por viejos sistemas inadecuados. La observación debe hacerse con mucho amor y compasión por uno mismo, incluso con humor y, *sobre todo, sin juzgar*. Un testigo no es un juez.

Es muy fácil comprender esa actitud interior, aunque llevarla a la práctica continuamente no es tan fácil. Pero es inevitable. Hay que hacerlo. Es la llave que abre la puerta a la liberación de la tiranía del ego, porque es el reconocimiento consciente de que *no somos* la máquina, de que *la tenemos* para ponerla al servicio del alma. El simple hecho de adoptar la posición de testigo hace que empecemos a identificarnos con algo diferente a la máquina, con algo que nos acerca a la conciencia del Maestro. Es una práctica progresiva de la presencia amante e inteligente del corazón que debe uno realizar con *mucha paciencia, dulzura y amor hacia sí mismo* y hacia su máquina. Si observamos que a veces nos arrastra hacia el mecanismo inferior (unas notas desafinadas) no haremos de ello un drama. Servirá para darnos cuenta de que todavía tenemos cosas que trabajar, que sanar y desarrollar interiormente, y pondremos los medios para hacerlo. Cualquier método de desarrollo interior se apoya ante todo, de un modo u otro, en la posición de testigo riguroso y al mismo tiempo flexible y compasivo.

❖ Asumir la responsabilidad de nuestras emociones

Se nos ha condicionado a creer que nuestras emociones, agradables o desagradables, son causadas por lo que ocurre en el exterior, por lo que hace o dice la gente que hay a nuestro alrededor, por «lo que pasa». Sin embargo, tras el estudio que acabamos de hacer, es evidente que las reacciones emocionales dependen únicamente del circuito que toma la conciencia al percibir el mundo, es decir, según se utilice la parte inferior del filtro de percepción o la parte superior. Así que, en principio, es una opción de cada instante.

El verdadero origen de nuestras reacciones emocionales no es lo que ocurre en el exterior, sino lo que pasa en la dinámica interna, en la conciencia.

Aplicado a la vida cotidiana, eso significa que somos responsables de nuestras reacciones cualesquiera que sean los factores externos que parezcan originar nuestras turbulencias emocionales; no es culpa de lo que ocurre a nuestro alrededor, *en modo alguno*, ni de lo que los demás hayan podido decir o hacer. La responsabilidad de nuestra situación emocional, tanto si es grata como si no lo es, es estrictamente nuestra.

Lo que pasa es que el circuito inferior es tan rápido y lo hemos utilizado con tanta frecuencia que parece que no tenemos elección y que son los acontecimientos o las personas que nos rodean los que originan nuestras emociones, sobre todo si son desagradables; todo es culpa suya... Estamos condicionados por millones de respuestas automáticas. El surco es tan hondo y la conciencia lo utiliza con tanta rapidez y facilidad que tenemos la impresión de que no puede funcionar de otra manera. Estamos convencidos de que si hemos montado en cólera es por la forma tan desagradable en que se ha comportado el compañero de trabajo, que si nos sentimos tristes es porque un amigo olvidó su promesa, etc. Son reacciones frecuentes, y si alguien nos sugiere que el otro no tiene nada que ver, nos enfadamos, nos hacemos más emocionales todavía y seguimos creyendo que tenemos razón de sentirnos así, que es por culpa del otro. La prueba es que si él no se hubiera conducido así, no estaríamos en ese estado... Es un escenario conocido; se representa todos los días.

Cuando culpamos a los demás, renunciamos a nuestro poder de cambiar.

Dr. Robert Anthony

No es fácil asumir la responsabilidad de nuestros estados emocionales; y, dado el nivel medio de la conciencia actual, el listón queda muy alto... Por un lado, va en contra del condicionamiento colectivo; por otro, el ego se debate como una fiera, se empecina en culpar a los demás creyendo que tiene razón y que son los otros los que se equivocan, sobre todo si el ordenador tiene una carga de memorias dolorosas. Porque recordemos que el ego se aferra a sus memorias, cualesquiera que sean, y a la carga emocional que conllevan. No importa que sean dolorosas. Se aferra a ellas porque son las reacciones que han acompañado la supervivencia, sencillamente.

A veces, cuando uno empieza a despertar, puede decirse a sí mismo: «Sí, reconozco que soy responsable de mis reacciones; pero, asimismo, el otro también tiene una parte de responsabilidad (sobrentendido, de culpa...)». Es otra vez la misma canción: «Si él no hubiera hecho lo que hizo o ella no hubiera dicho lo que dijo, ¡no estaría yo así!». En realidad eso muestra que uno no quiere apartarse de verdad del viejo camino, que va por el borde en lugar de ir por en medio, nada más. Pero sigue siendo el mismo viejo camino y seguirá llevándonos a la decepción y a la tristeza. No se puede «soltar amarras» a

medias. Es como saltar en paracaídas: o se salta o se queda uno en el avión. Pero no se puede saltar a medias... Lo mismo ocurre respecto a asumir la responsabilidad de nuestros estados emocionales.

Lo que hagan los demás no nos concierne. No somos quiénes para evaluar sus intenciones, su realidad interior, sus sufrimientos, etc. Cada uno hace lo que puede con las memorias que lleva consigo (personales y colectivas) y según su grado de conciencia. *Decidir cómo vamos a reaccionar ante lo que la vida nos presenta a través de los acontecimientos y de las personas es responsabilidad nuestra.*

Nadie es responsable de nuestras reacciones emocionales. Reaccionar siguiendo un camino u otro es asunto nuestro.

El simple hecho de no culpar a nadie por nuestras reacciones emocionales es un gran paso hacia la conciencia superior, aun cuando todavía no se haya conseguido desalojar las memorias contenidas en la amígdala. Cuando de modo consciente nos negamos a responsabilizar a los demás de nuestras emociones, no por condicionamientos morales sino por haber comprendido nuestro funcionamiento interior, se flexibiliza la rigidez mental, se calma el aspecto emocional primario y, naturalmente, se abre la puerta a la influencia benéfica del alma. Ésta se hará sentir tarde o temprano, de forma inesperada, a través de una profunda sensación de bienestar y de libertad, y de un desprendimiento sereno de todo lo que antes nos hacía sufrir.

Decidir no culpar nunca a nadie por nuestras reacciones emocionales es un proceso consciente que abre la puerta a la influencia del Maestro que reside en el Corazón.

◆ Relaciones y emociones

El simple hecho de vivir así cada día, asumiendo nuestra responsabilidad y estando siempre vigilantes, hace milagros, en particular en nuestras relaciones. ¿Cuántas veces hemos culpado a los demás y los hemos juzgado por habernos hecho sufrir, por habernos molestado, inquietado, decepcionado o herido de una forma u otra? Y, a partir de ahí, ¿cuánto resentimiento hemos alimentado, cuánta ira, envidia, frustración, odio, etc., arruinando nuestro bienestar y la calidad de nuestras relaciones? Si asumimos la responsabilidad de nuestras reacciones, cada vez que sintamos una emoción desagradable, en lugar de culpar a los demás podemos aprovechar para hacer un trabajo interior de conciencia, de conocimiento de nosotros mismos y de sanación. ¡Qué diferencia!

Si queremos liberar nuestras relaciones de la influencia destructiva de las emociones negativas, lo primero que debemos hacer es asumir plenamente nuestra responsabilidad.

Uno de los beneficios inmediatos que produce el hecho de asumir la plena responsabilidad de nuestras emociones es la posibilidad de un crecimiento acelerado. Porque, en lugar de prestar atención a las acciones de los demás y dilapidar energía reprobándolos o resistiendo a su comportamiento, permanecemos centrados y serenos. Así, toda la energía e inteligencia está a nuestra entera disposición y podemos concentrarnos en nuestro propio proceso interior, aprovechando la ocasión para hacer una importante toma de conciencia. Los que reactivan nuestras emociones se convierten en nuestros maestros, porque nos muestran qué debilidades debemos trabajar, qué heridas sanar, y qué imperfecciones y limitaciones superar. Permanecer en esa actitud a lo largo del día, en paralelo con otras prácticas, puede acelerar increíblemente el proceso de toma conciencia de uno mismo y de liberación interior.

Asumir la plena responsabilidad de nuestras emociones, agradables o desagradables, y cualesquiera que sean las circunstancias, es una regla de oro que abre el acceso al conocimiento de sí mismo.

◆ Ejercicio de flexibilización del ego

Con el fin de acostumbrarnos a asumir en todo momento la responsabilidad de nuestras reacciones emocionales, proponemos un pequeño ejercicio para practicar en el día a día (pequeños estiramientos o «escalas» para empezar a flexibilizar el ego). Es el siguiente. Cada vez que una persona reactive en nosotros una emoción negativa, en lugar de dejarnos llevar por la ira, el resentimiento o la reprobación, adoptamos conscientemente otra actitud: decidimos «bendecir» a esa persona por darnos ocasión de descubrir el mecanismo inferior que se acaba de desencadenar y, por tanto, por ofrecernos la posibilidad de superarlo. ¿Fácil? No mucho. Sin embargo, es un importante cambio de actitud, y muy fecundo. Para ayudarnos, podemos añadir un pequeño toque de humor haciéndole un guiño al ordenador, que se agita inquieto, y hacerle ver que lo hemos pillado en flagrante delito y que ya no nos interesa jugar su juego. Tenemos otros más interesantes... ¿Abstracto? En absoluto. Daremos un ejemplo más adelante.

Reconocer que, pase lo que pase, podemos elegir nuestra respuesta emocional constituye un paso importante hacia el dominio del ego.

❖ Asumir la responsabilidad de nuestra manera de pensar

◆ Cambiar el contexto de pensamiento

En el ordenador, las emociones y los pensamientos automáticos están íntimamente relacionados. Se puede decir que detrás de cada emoción inferior hay un pensamiento automático o un contexto de pensamiento, una manera de ver las cosas, una manera de interpretar la realidad. Dominar las emociones es dominar los pensamientos, es cambiar la percepción de la realidad.

Una vez hemos asumido la responsabilidad de nuestras reacciones emocionales, la etapa siguiente consiste en poner en entredicho nuestra manera de interpretar la realidad con el fin de modificar el sistema de pensamiento —consciente o inconsciente— que subyace en ellas. Se trata de elegir conscientemente los pensamientos en lugar de seguir el automatismo del viejo camino trazado desde hace miles de años por nuestros antepasados.

No es difícil reconocer nuestra manera de pensar. Basta escuchar lo que cuenta el ordenador mental, sobre todo cuando está en plena reacción. Es lo que se dice uno a sí mismo («no soy capaz», o «soy el mejor y no comprendo cómo no se me reconoce», o «no valgo nada», o «pobre de mí, soy víctima de un mundo injusto», etc.) y lo que piensa y exige de los demás («son malos, estúpidos, egoístas, ingratos», «tendrían que quererme, apreciarme, en una palabra, satisfacer mis programaciones...»). El ordenador habla lo bastante fuerte como para que lo oigamos si queremos. Viene a ser como darse una vuelta por el ordenador, tomar conciencia de sus formas-pensamiento y desprogramar los viejos sistemas. La «desprogramación» no es fácil. Hay una parte del cambio de contexto de pensamiento que puede hacerse a nivel consciente, gracias a un proceso de reflexión y de comprensión inteligente. Pero no basta. Al mismo tiempo, hay que realizar un trabajo de liberación de la parte automática de la mente, la parte inconsciente (tratada en la segunda sección de este capítulo), pues es ahí donde se ocultan las cargas de mayor calibre, como hemos visto en la primera parte de esta obra.

Respecto al trabajo a nivel consciente, en mi obra anterior, *La libertad de ser*, presenté el proceso a seguir para cambiar el contexto de pensamiento.¹ Lo recordaremos ahora en líneas generales a través de un ejemplo que ilustra los distintos modos de asumir la responsabilidad de las emociones.

*Louise acaba de enterarse de que un compañero de trabajo la ha calumniado ante la dirección de la empresa. Si es capaz, puede tomar el camino de la conciencia superior: respira varias veces profundamente y se centra en el corazón. Está tranquila, presente, y pasa a la acción para aclarar la situación de forma correcta, sin odio, sin ira, de manera sensata y objetiva, impersonal. **El Maestro que reside en el Corazón le sugiere a través de la intuición la acción correcta, las palabras justas, el momento***

adecuado; en una palabra, la manera correcta de aclarar la desagradable situación. Sigue en estado de coherencia, con todos los beneficios que eso entraña. Ha utilizado su primer momento de poder, momento en el que se elige directamente el camino superior.

Pero no siempre es uno capaz de reaccionar así. De momento, se siente uno atacado, herido, enfadado, y es muy posible que las emociones negativas tomen las riendas y echen a perder la jornada; o algo más. Se ha pasado al camino inferior, al estado de caos. ¿Es demasiado tarde? No, aún se puede enderezar la situación.

◆ El segundo momento de poder

En efecto, si gracias a la posición de testigo es uno consciente de sus reacciones, puede decidir tener una actitud diferente. Siente frustración y decepción, desde luego, porque no se trata de reprimir nada. Se trata, en cambio, de retener al «caballo»; es decir, que no actúa uno en función de sus emociones inferiores, sino que las observa y comprende que la situación le ofrece la oportunidad de descubrir de qué modo se deja atrapar por el circuito inferior y pierde contacto con el Maestro que reside en el Corazón. Como se ha dicho arriba, «bendecimos» a la persona o la situación por revelarnos nuestra falta de dominio. Louise podría «bendecir» a su compañero de trabajo por ofrecerle la oportunidad de tomar conciencia de sí misma. Me parece estar oyendo las ardientes protestas del ego. Pero si no asumimos plenamente la responsabilidad de nuestras reacciones emocionales, estaremos a merced de lo que hagan o digan los demás y de lo que ocurra a nuestro alrededor. Habremos perdido nuestro poder y nuestra libertad.

Después de haber «bendecido» al otro, se ocupa uno de poner orden en su realidad interior y no en lo que los demás hayan podido hacer o decir. Escucha el discurso del ordenador pero procurando distanciarse de él. Escucha lo que le cuenta respecto a ese compañero, respecto a él mismo en el trabajo, etc. Después trata de **encontrar de nuevo el camino del Maestro** para que le devuelva la serenidad y la sensatez, y le guíe hacia la acción correcta, si es que la hay. Es un ejercicio que podríamos llamar de «**re-centrado en el Corazón**», que facilita un *cambio de perspectiva de la situación*, un cambio del contexto de pensamiento que subyace en la reacción emocional. Hay diversos medios. Puede ser hablar con un amigo o consejero, dar un paseo por la Naturaleza, tocar algún instrumento musical, meditar, escribir, interiorizarse o «estallar» conscientemente realizando una actividad física, etc. Lo que conduce al resultado, cualquiera que sea el medio elegido, es la intención de retorno al Maestro.² La llamada, la apertura a la presencia del Maestro del Corazón aporta en general *una perspectiva más inteligente, más amplia y menos personal de la situación*, que se observa entonces desde un punto de vista diferente, y las emociones se calman. Encontramos de nuevo la sabiduría y la compasión. Del estado de caos, pasamos con toda naturalidad al estado de coherencia.

En muchos casos de menor trascendencia, basta un esfuerzo consciente para realizar el desplazamiento, el cambio de perspectiva que nos permite ver las cosas desde la distancia y centrarnos de nuevo en la paz del corazón, pasando así a actuar correctamente. ***Cada vez que lo hagamos***, aun en pequeños casos, ***el surco de la conciencia superior se irá grabando más profundamente*** en el cerebro³ y el estado de coherencia será cada vez más accesible.

Tras haber asumido la responsabilidad de nuestros estados emocionales, ser capaz de cambiar de contexto de pensamiento (cambiar de perspectiva) permite encontrar de nuevo el camino del Maestro que reside en el Corazón.

La historia de Louise, con los dos caminos posibles de la conciencia y los dos momentos de poder, se muestra en forma de esquema unas páginas más adelante.

En los casos de mayor carga emocional, el proceso es el mismo, aunque más complejo y menos inmediato.

Por ejemplo, supongamos que uno se entera de que su cónyuge le engaña. Si está muy avanzado en su proceso evolutivo y es muy consciente, no perderá su estado de coherencia, seguirá estando tranquilo y sereno, con amor y compasión, y actuará de manera sensata y adecuada desde ese lugar tranquilo en el interior de sí. Habrá sido capaz de tomar directamente el camino superior y habrá permanecido dueño de la situación. Pero, en general, ése no será el caso, porque las situaciones de ese tipo suelen reactivar muchas memorias relativas a carencia afectiva, traición, abandono, etc. En esos momentos, una pesada carga emocional no resuelta se reactiva en el ordenador según los mecanismos descritos en la primera parte de esta obra, y se encuentra uno hundido en un mar de emociones negativas: ira, dolor, miedo, desesperación, etc. No es fácil entonces cambiar de actitud por un simple acto de conciencia porque la carga del ordenador es demasiado pesada.

Aun en esos «casos graves» tendremos que asumir la responsabilidad de nuestras emociones, desde luego, y hacer lo posible para centrarnos de nuevo en el Corazón, al menos para limitar los daños, como podrían ser el no actuar o el tomar decisiones precipitadas bajo el impacto de la emoción. Pero también habrá que hacer un trabajo de liberación de la carga afectiva grabada en el ordenador, una desprogramación del inconsciente, lo cual no puede hacerse por un simple acto de voluntad consciente. Hay que emprender entonces la segunda parte del trabajo de transformación, lo que se denomina como «sanación» en el mejor sentido de la palabra, que es, de hecho, una limpieza del ordenador. La veremos en la segunda parte de este capítulo. Sin embargo, el verdadero trabajo de liberación del inconsciente sólo puede hacerse cuando se ha comprendido perfectamente que los demás no son la causa de nuestras emociones.

Cualquiera que sea el método utilizado, sea un enfoque terapéutico-energético dirigido al inconsciente, sea otro más global y «espiritual», lo cierto es que asumir la responsabilidad de nuestras emociones es absolutamente necesario. Sin ello, los mejores métodos de «sanación» o de liberación interior sólo darán resultados efímeros y nuestra vida seguirá sometida al yo-yo emocional.

Asumir la plena responsabilidad de nuestras emociones, sean agradables o desagradables, es una regla de oro que abre la puerta a la verdadera liberación del inconsciente, a la sanación.

◆ Aprender a elegir nuestros pensamientos

En general, el inconsciente está abarrotado de numerosas formas de pensamiento que limitan o envenenan sistemáticamente nuestra vida. Lo que pretendemos ahora es ser cada vez más conscientes, con el fin de poder elegir nuestros pensamientos y su contexto, en lugar de seguir alimentando de forma inconsciente y automática los mismos sistemas de pensamiento de nuestros antepasados y perpetuar el mundo que hemos conocido hasta ahora. La dinámica mental automática resultante de las tres P puede reconocerse con facilidad; basta que uno se observe con sinceridad a sí mismo. La dinámica del miedo y la del placer implican muchos aspectos emocionales, mientras que la del poder está ligada sobre todo a la mente.

Hay algunas dinámicas, fácilmente reconocibles, que originan separación en mayor medida que otras. Nos referimos al hecho de criticar, querer tener siempre razón, juzgar a los demás, desear controlar y dominar al otro, manipular con fines egoístas, etc. La crítica, fácil de detectar, tiene un efecto especialmente nefasto; proviene de la incapacidad de percibir las cosas desde una óptica global de síntesis. Algunas personas que se consideran muy avanzadas en el camino espiritual caen sin embargo en esa trampa. Por convenientes y adecuadas que sean nuestras palabras, en cuanto hay crítica, hay separación, y el Maestro se retira. Observar nuestro comportamiento y los pensamientos que subyacen en él nos permite trabajar sobre nosotros mismos en el quehacer cotidiano.

Comprender las cinco grandes estructuras del inconsciente —que han sido descritas en *La libertad de ser* con numerosos ejemplos de la vida real— puede resultar muy útil para explicar determinados tipos de funcionamiento —maneras de ser, de pensar y de reaccionar— que, aunque nos resulten familiares, no por ello son menos lamentables. Cada persona puede reconocer con facilidad sus propias estructuras y emprender, si lo desea, un trabajo concreto de transformación.

❖ Reconocer nuestra «perfecta» imperfección

El ego siempre está ansioso por definirse una personalidad «perfecta» según sus propios criterios o los criterios de los demás. Para contrarrestar esa fuente de inquietud, podemos iluminar nuestra forma de pensar y adoptar de modo consciente otra actitud frente a la etapa en que nos encontramos en nuestro proceso evolutivo. Tomemos un ejemplo concreto. Cuando queremos hacer una tarta, empezamos por preparar la masa. La tarta en forma de masa no es bonita ni comestible; sin embargo, es perfecta en ese estadio, pues es la masa que necesitamos para hacer la tarta. Cuando la metemos en el horno, está un poco más presentable, pero aún no es comestible; pero es perfecta tal como está en esa etapa. Cuando está medio cocida, resulta más apetitosa, pero aún no es comestible; sin embargo, una vez más, es perfecta en ese estadio. Y cuando esté cocida del todo, también será perfecta. *Pero habrá sido perfecta en cada una de las etapas en las que ha estado a lo largo de la preparación*, pues todas habrán sido necesarias para que se convirtiera finalmente en una tarta deliciosa.

Lo mismo ocurre con el ser humano: es exactamente como debe ser a lo largo de todo su proceso evolutivo. Si todavía es poco «apetitoso» no es porque no sea perfecto, sino porque todavía no «está cocido» del todo, simplemente, es decir, aún no ha sido totalmente iluminado... Démosle el tiempo de «cocerse». No permitamos que el ego sabotee el amor que nos debemos a nosotros mismos ni la confianza en nuestras propias fuerzas exigiendo una perfección nada realista. Amémonos de verdad tal como somos, sea cual sea la fase del proceso evolutivo en que nos encontremos, sabiendo que avanzamos hacia una luz cada vez mayor y que la fase en la que estamos es perfecta para permitirnos alcanzar la luz cuando llegue el momento. Pero no habrá que dejar que se apague el fuego, por supuesto, de lo contrario nunca se cocerá la tarta. Se trata del fuego del Corazón...

Se menciona a menudo que hay que «amarse a sí mismo». Pero hay que entender bien lo que eso significa, que no es mirarse el ombligo, complacerse en las debilidades o volcarse en el egocentrismo. Hay que amarse a sí mismo como el pintor ama el cuadro en el que trabaja o el escultor la estatua que modela y remodela sin cesar. El pintor no juzga su obra, ni el escultor tampoco; la ama tal como es en la etapa en que se encuentre, y ese amor es lo que hace que la obra terminada exprese toda su belleza.

❖ Liberarse de la victimitis

El estado de ánimo de la víctima es una dinámica, un contexto de pensamiento, una manera de percibir la realidad profundamente anclada en el circuito inferior de la conciencia. Se define por una declaración de este tipo: «Soy un ser impotente que vive en medio de un mundo cruel, injusto y sometido al azar». Semejante modo de percibir la realidad proviene de la falta de contacto con el alma y tiene su origen en la dinámica de separación, que divide el mundo en dos categorías: los buenos y los malos. De ahí

emergen automáticamente innumerables emociones negativas: resentimiento, ira, envidia, odio, frustración, deseo de venganza, depresión, culpabilidad (uno de los mecanismos más nocivos de la conciencia inferior), reprobación, etc. El estado de ánimo de la víctima arruina la posibilidad de ser feliz o de sentirse plenamente realizado. Es el alimento perfecto para el sufrimiento, la violencia y la guerra. El caos planetario actual proviene de ese estado de ánimo, a partir del cual «los buenos» (o los que se consideran tales) parten en cruzada para destruir a «los malos», y cada uno hace a los otros culpables de sus propias desgracias...

Es un sentimiento anclado en el inconsciente colectivo desde hace siglos. Parece formar parte de la naturaleza humana, pero es posible hacerlo desaparecer por completo de la conciencia y hallar una manera más adecuada y menos dolorosa de hacer frente a la vida. Hay medios para dejar de sentirse víctima de las personas o de los acontecimientos y recuperar todo el poder creador del Maestro, no elucubrando filosóficamente sino en la práctica, en lo que experimentamos y en lo que vivimos. Se puede —y se debe— hacer un trabajo concreto para cambiar de perspectiva.

Ese estado de ánimo —y las consecuencias desastrosas que conlleva— está tan extendido que me sentí en la necesidad de escribir un libro para tratar el tema, *El poder de elegir*.⁴ En él se indican algunas herramientas claras y eficaces que ayudan a deshacerse para siempre del viejo circuito, origen de tanto sufrimiento individual y colectivo. Ayudan también a reactivar el poder creador que cada uno lleva dentro. Una limpieza especial del ordenador que hace mucho bien y que ha transformado la vida de miles de personas...

❖ Practicar la aceptación dinámica

Siguiendo el mecanismo de las tres P, el ego pretende que la realidad responda a sus expectativas, y eso entraña una actitud interior de resistencia a la vida. El mejor antídoto para burlar su juego consiste en «aceptar lo que es». Aceptar lo que es no quiere decir someterse. No. Significa no resistir emocional ni mentalmente a lo que la vida nos presenta y actuar en función de lo que está ahí. Nos parece adecuado designar como «aceptación dinámica» ese tipo de aceptación para subrayar el hecho de que no se trata de sumisión sino, muy al contrario, de un estado de serenidad interior que lleva a la acción justa, centrada y *no reactiva*, que permite mantener intacto el poder de acción y de creación. Esa actitud, esa otra manera de pensar que elegimos conscientemente (cambio de contexto), en lugar de hacernos seguir los automatismos de las tres P nos lleva a una práctica eficaz del dominio emocional.⁵

❖ El desarrollo adecuado de la mente

Muchos métodos actuales de trabajo sobre uno mismo prefieren ignorar el aspecto mental porque las limitaciones que genera son bien conocidas. Puede uno creer que se encuentra a nivel espiritual porque no actúa la mente. Es cierto que cuando la parte automática de la mente está en silencio, tenemos acceso a una conciencia más amplia, pero ésta debe incluir la mente superior, con toda su inteligencia y apertura. Para poder elegir nuevos sistemas de pensamiento más consciente, tenemos que *ser capaces de pensar* lo más claramente posible... De lo contrario, la persona se encuentra a merced de sus emociones primarias, instintivas quizás, pero primarias, en vez de abrir el camino a la intuición superior. No podemos despedir al cochero con el pretexto de que no realiza la tarea que tiene encomendada; lo que hay que hacer es entrenarlo para que la realice con elegancia, flexibilidad y desenvoltura. Por eso, el desarrollo del intelecto es absolutamente deseable en el camino espiritual, un intelecto de verdad inteligente, abierto y capaz de pensar con libertad.

La facultad de pensar es un gran privilegio del ser humano que se puede desarrollar a partir de cualquier disciplina que requiera reflexión, concentración y atención. Por ejemplo, el estudio de las matemáticas, a menudo considerado fastidioso y árido, es sin embargo un excelente entrenamiento al pensamiento preciso; y se puede encontrar gran placer en ello cuando se aborda con buena actitud. El estudio de cualquier otra materia intelectual puede ser ocasión para desarrollar la agilidad de la mente. Por otra parte, el desarrollo de la facultad de pensar libremente y de manera creativa debería estar en el programa de todas las escuelas, considerando, por supuesto, los dos aspectos del cerebro, derecho e izquierdo. Pero es evidente que el desarrollo del intelecto puede ser una trampa (riesgo de demasiado cerebro izquierdo) si no va acompañado del desarrollo de otros aspectos del ser (por ejemplo, las disciplinas artísticas). Un entrenamiento integral del espíritu humano posibilita la apertura a una inteligencia mayor, la del alma. El desarrollo del intelecto puede servir al ego o al Maestro, y este último lo necesita...

◆ Polarización emocional o mental

En el espacio humano actual hay dos tipos de personas: unas, polarizadas emocionalmente; y otras, polarizadas mentalmente. Los puntos fuertes y débiles de unas y otras son muy distintos, y las herramientas a utilizar para el trabajo interior también. Por ejemplo, las personas polarizadas mentalmente deberán estar muy atentas a la habilidad excesiva de la mente que, a través de brillantes análisis, lleva sin embargo a menudo a la arrogancia, a la rigidez, a la insensibilidad y a la crítica y, por tanto, a la separación. Por otra parte, tendrán que esforzarse por establecer contacto con sus emociones para abrir una puerta de acceso a la intuición superior, mensajera de la voluntad del Maestro.

Por su parte, las personas polarizadas emocionalmente, deberán desarrollar el aspecto mental y, en especial, el discernimiento para salir de los espejismos emocionales y purificar la intuición. Evaluar las características personales, las propias fuerzas y debilidades, es asunto de cada uno de nosotros; sólo así podremos elegir los medios adecuados para trascender las propias limitaciones.

Adoptar la posición de testigo, asumir la responsabilidad de nuestros estados emocionales, elegir conscientemente nuestro contexto de pensamiento, practicar la aceptación dinámica y desarrollar correctamente la inteligencia constituye el programa básico para deshacerse de los automatismos del circuito inferior. Ahora existen muchos cursos y publicaciones para flexibilizar de un modo u otro los mecanismos inferiores de la conciencia. Así que no es necesario que nos entretengamos más en ello. Sin embargo, para que la información resulte eficaz y práctica, es preciso considerarla ***en el marco de un cambio de contexto global***, tal como lo mostramos aquí, es decir, que debe enmarcarse en la realidad de la revolución de la conciencia tal como se presenta en la actualidad. Digámoslo claramente: no se trata de mejorar nuestro bienestar personal, sino de gestionar el formidable cambio de conciencia que está viviendo la humanidad.

Para concluir, y por gusto, hagamos unas cuantas «escalas» recordando algunas reglas básicas que nos ayuden a evitar en lo cotidiano las trampas más frecuentes del camino inferior.

«Las escalas»

- 1) Reconozco que mi percepción de la realidad no es necesariamente la realidad.



- 2) Pongo en entredicho continuamente mi percepción de la realidad. Al hacerlo, agrando mi filtro de percepción. Dejo de considerar mis percepciones como si fueran expresión de la verdad.
- 3) Practico en todo momento la posición de testigo. Soy consciente de mis pensamientos, de mis emociones y de lo que pasa en mi cuerpo físico. Soy consciente de los mecanismos de las tres P (pánico, placer, poder) que me mantienen en la separación.

- 4) Asumo la plena responsabilidad de mis emociones, cualesquiera que sean los factores que parezcan haberlas activado.
- 5) No juzgo el comportamiento de los demás. Lo observo, pero centrándome en el corazón. Si la observación genera en mí reacciones emocionales inferiores, asumo la responsabilidad. Son mis emociones, mi «caballo», y es asunto mío saber cómo alimentarlo y conducirlo con inteligencia.
- 6) Cuando el comportamiento de alguien me parece inadecuado o negativo, en lugar de juzgar y reprobar, permanezco centrado en mi corazón y desde ahí envío a la persona en cuestión toda la luz que necesita para cambiarlo, tengo en cuenta que el comportamiento que yo considero inadecuado o incluso «malo» puede que no sea más que una percepción errónea por mi parte.
- 7) No critico ni repruebo a nadie, porque sé que la reprobación y la crítica son venenos tanto para el que critica como para el que es criticado, y mantienen la separación.
- 8) Soy consciente en todo momento de que si algo me molesta de los demás es porque hay algo en mí no resuelto que resuena con lo que percibo.
- 9) Aprovecho cualquier ocasión de reactivación emocional para interiorizarme y descubrir aspectos no revelados de mi inconsciente.
- 10) En lugar de criticar a los que activan en mí emociones desagradables, los «bendigo» por brindarme la oportunidad de hacer un trabajo consciente sobre mí mismo.
- 11) Dejo de querer tener razón y de querer demostrar que los demás están equivocados. Escucho a los otros, y acepto que la percepción que los demás tienen de la realidad sea diferente a la mía.
- 12) Hablo de manera centrada y responsable, sin dejar que sean las emociones inferiores las que me dirijan. Si me encuentro en un estado emocional perturbado, evito en lo posible actuar de inmediato, me tomo tiempo para reflexionar y para centrarme de nuevo en el corazón con el fin de contemplar la situación con más serenidad. Voy en busca de ayuda si es necesario.
- 13) Practico la aceptación dinámica. Dejo de resistirme a lo que me presenta la vida y lo aprovecho para tomar conciencia de mí, para actuar con creatividad y para desarrollar las cualidades de mi alma.
- 14) Reconozco que la verdadera sanación tiene lugar cuando dejo de exigir un cambio en el comportamiento de los demás, cuando dejo de imponérselo.
- 15) Dejo de ser demasiado exigente conmigo mismo; acepto los límites de mi personalidad actual, la amo y trabajo con entusiasmo para aportarle la luz de mi alma cada vez más.
- 16) Observo mis pensamientos y transformo los que me apartan del poder creador de mi alma (la crítica, el juzgar a los demás, la necesidad de tener siempre razón y, en general, cualquier pensamiento procedente de las tres P).

- 17) Observo los mecanismos de la mente que me mantienen en el pasado o en el futuro y me apartan de la experiencia del momento presente. Elijo conscientemente el momento presente.
- 18) Desarrollo mi poder de concentración, de atención y de reflexión.
- 19) Permanezco abierto a todo nuevo conocimiento que me permite tener una comprensión más amplia de mí mismo y de la realidad. Me informo. Reflexiono.
- 20) Después de haber recibido informaciones que provienen del exterior, me tomo el tiempo necesario para ir en busca de respuestas al interior de mi propia conciencia, a mi corazón.
- 21) Aprendo a reconocer la voz de mi intuición en el corazón, y decido seguirla.
- 22) Desarrollo una nueva capacidad de percepción procedente de la sabiduría del Corazón. Así adquiero el verdadero conocimiento y recupero mi capacidad natural de amar.

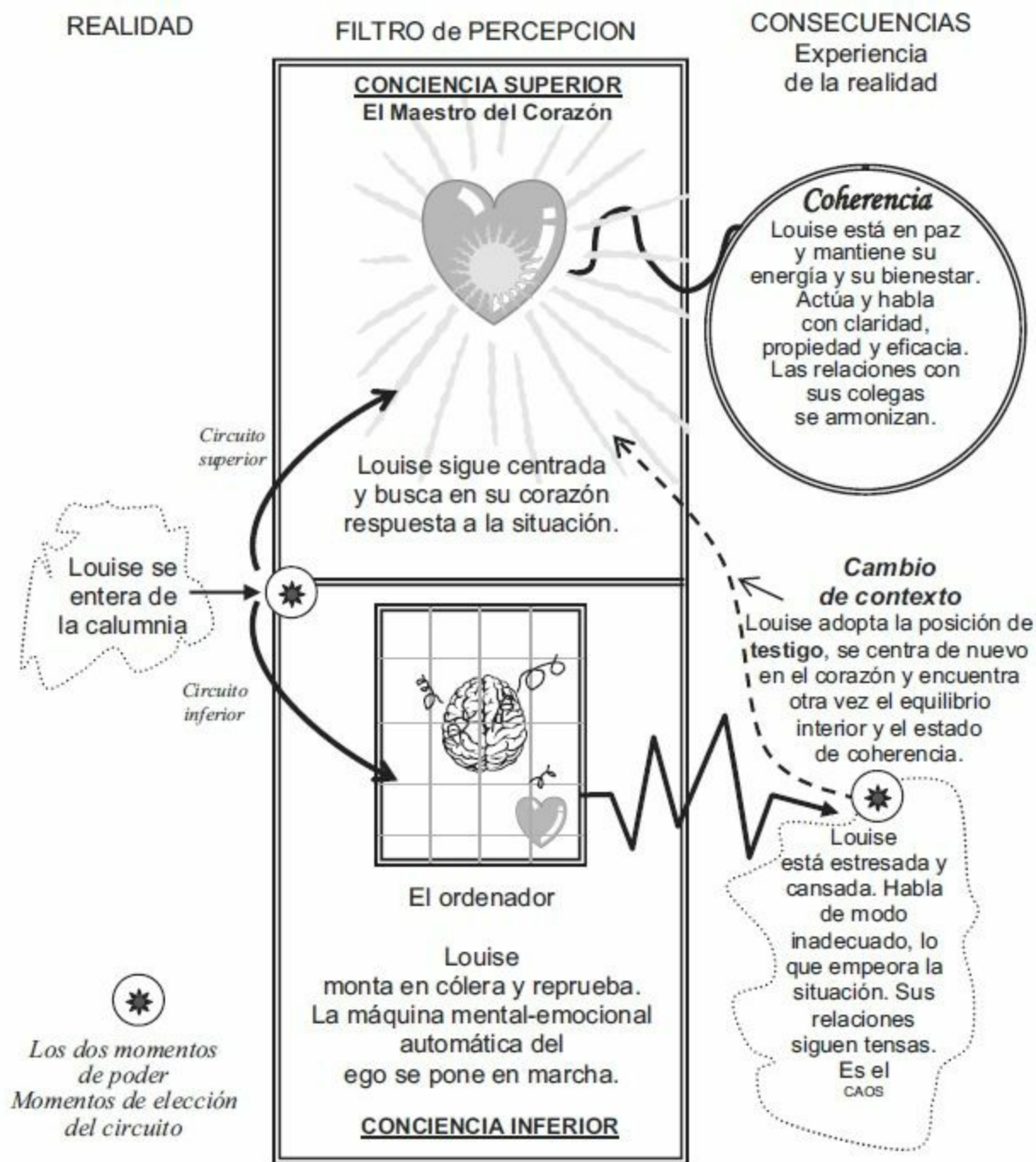


LA HISTORIA DE LOUISE

Los dos caminos de la conciencia

Los dos momentos de poder

El cambio de contexto de pensamiento



II – TRABAJO A REALIZAR A NIVEL DEL INCONSCIENTE

❖ El desalojo de las memorias, la liberación del pasado

Aunque el trabajo que hay que realizar a nivel consciente es importante (es el que nos lleva a tomar decisiones), no es suficiente. Pues, en efecto, a menudo deseamos de forma consciente y sincera vivir según los principios descritos arriba, vivir en estado general de coherencia; nos esforzamos por comportarnos «bien», por tener pensamientos positivos, por permanecer centrados en el corazón, e intentamos ampliar nuestra perspectiva de las cosas y nuestros contextos de pensamiento. Pero luego, en el día a día, nos atrapa la máquina y algo «más fuerte que nosotros» se impone a nuestra buena voluntad. Nos invade la ira, el miedo, la inseguridad, el estrés, la frustración, la impaciencia, el deseo de complacer a cualquier precio, el orgullo, la depresión, etc. El caos ha llegado, muy a nuestro pesar... Las reacciones que no deseamos —pero que surgen sin que nos demos cuenta— proceden de la activación de memorias alojadas en la parte inconsciente y automática del ordenador todavía no resueltas. Para sustentar el trabajo consciente y hacerlo eficaz, y a la luz de lo que se ha descrito en capítulos precedentes, es evidente que para desactivar esas memorias hay que hacer *paralelamente* un trabajo de fondo a nivel del inconsciente.

Tal vez hemos creído que para desprogramar el ordenador bastaba decidir de una vez por todas que íbamos a pensar positivamente, que íbamos a cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos mediante un acto de voluntad consciente. Pero eso no funciona casi nunca, y menos aún cuando se trata de programaciones con mucha carga emocional, que son las más activas. Precisamente es una de las mayores dificultades que encontramos en el camino. Para comprender por qué, vamos a observar de cerca el estado en que se encuentra la conciencia cuando se imprimen en ella las memorias.

Bruce Lipton, que es un famoso biólogo, presenta algunas estadísticas interesantes relativas al proceso de programación que tiene lugar en la infancia. El ser humano adulto dispone de toda una gama de frecuencias cerebrales que van desde la frecuencia delta (las más bajas, sueño profundo) hasta las beta y gamma (las más altas, actividades conscientes habituales), lo cual le permite realizar todas las actividades del día, desde las más rutinarias hasta las más creativas. Ése no es el caso de los niños que, de cero a dos años, funcionan sobre todo en frecuencia delta. De dos a seis años, el niño está casi siempre en estado theta, vinculado directamente con la imaginación. Entre los seis y los doce años aparecen las frecuencias alfa, que implican mayor conciencia; y después de los doce, las frecuencias beta, que corresponden a las actividades específicas de la corteza cerebral: concentración, reflexión, análisis, etc.

Esa información es muy importante para el tema que nos ocupa porque demuestra que, durante los seis primeros años de vida, el ser humano se encuentra en una especie de estado de trance en el que la receptividad es total y, en consecuencia, que en esos años es *eminente e impresionable*. Aunque, por otro lado, es la situación de aprendizaje por excelencia, proporcionada por la Naturaleza para que el niño pueda «conocer» el mundo y aprender rápidamente cómo adaptarse a él, lo cual está muy bien.

Así, lo que puede parecer inconsciencia a los adultos es en realidad una especie de trance hipnótico que permite el aprendizaje directo y automático; por inmersión, simplemente, por observación pasiva. Hasta los seis años, el niño graba en su ordenador, sin ningún tipo de discernimiento, toda la información que capta. Todo lo que ve, oye y percibe, para él es verdadero, se convierte en su realidad.

El «conocimiento» así adquirido es un conocimiento directo y automático, y constituye el material de base sobre el que se apoyará luego la mente automática para activar sus memorias. Es un proceso muy útil y eficaz, pero presenta un inconveniente importante, y es que, en ese estadio, no se tiene discernimiento alguno y todo lo que registra la mente se convierte en una verdad absoluta; las informaciones recibidas constituyen referencias definitivas, utilizadas para construir una identidad.

Muchos de esos aprendizajes son positivos, como el aprendizaje de coordinación de los músculos o el del lenguaje. Pero otros, ligados a comentarios negativos, a experiencias dolorosas o estresantes, lo son mucho menos y se convierten en factores enormemente limitadores para toda la vida. Así que durante los seis primeros años de vida, todas las experiencias, cualesquiera que sean, imprimen su huella fácil y profundamente en la parte inconsciente del ordenador, que estará dispuesto a utilizarla según los principios vistos en la primera parte. Pero la impresionabilidad no está reservada a la infancia. En realidad se activa de forma instantánea en cuanto una persona vive una situación de estrés que afecta a la supervivencia física o psicológica. Además, en la actualidad es bien conocido que somos portadores de memorias que proceden de fuentes distintas a las de la propia infancia —memorias ancestrales, inconsciente colectivo, «vidas pasadas» (cualquiera que sea la interpretación que a eso le dé cada uno) —, que han sido grabadas en condiciones semejantes y responden a los mismos criterios y al mismo tratamiento.

Ésas son las memorias de las que querríamos deshacernos, porque son las que desencadenan las reacciones automáticas, a menudo destructivas, que posteriormente lamentamos. Son ellas las que activan toda la gama de emociones negativas. Pero hay más. La ciencia nos dice que la mayor parte de nuestras actividades cotidianas están dirigidas por mecanismos del inconsciente. Según los neurobiólogos, sólo somos conscientes de un pequeño porcentaje de nuestras actividades cognitivas; el resto proviene del inconsciente. Además, ya hemos visto que la parte inconsciente del ordenador, que puede tratar la información a una velocidad de cuarenta mil millones de bits por segundo, es extraordinariamente rica y rápida, mientras que su parte consciente es muy lenta, con unos dos mil bits solamente... Estamos sometidos de forma casi permanente al potente proceso que procede del inconsciente. De ahí la necesidad de ir a ver lo que hay en él y poner un poco de orden...

◆ ¿Cómo deshacerse de las memorias?

En las últimas décadas se han elaborado diversas técnicas para acceder al inconsciente, para «sanar el pasado», para liberarse, en una palabra, para desprogramar el inconsciente. No se trata de enfoques mentales, sino energéticos. Considerados al principio con cierta condescendencia por la psicología convencional, están empezando a adquirir cartas de nobleza no sólo porque ahora se les da validez científica, sino también porque los resultados, cada vez más evidentes y conocidos, están demostrando ser poderosamente beneficiosos.

Aquí no vamos a describir ningún método concreto porque, de todas formas, ese tipo de enfoque sólo se conoce verdaderamente experimentándolo. Tampoco vamos a ofrecer el método milagro, sino lo que pueda facilitar una comprensión clara del proceso con el fin de que cualquier enfoque de calidad pueda ser utilizado de forma óptima. Después, que cada uno cree sus propios «milagros» con el método que elija.

En primer lugar, hay que darse cuenta de que seguir durante años terapias cognitivas que expliquen cómo y por qué se es dependiente de tal o cual dinámica limitadora (mi padre, mi madre, mi infancia, mis vidas anteriores, mi historia, mi pasado, etc.) puede ser útil, pero es insuficiente. Resulta tranquilizador en un primer momento, pero en general no cambia la dinámica interior, que resurgirá en cuanto se presente la «ocasión». ¿Por qué? Porque las memorias fueron grabadas en frecuencias delta y alfa, y no son accesibles desde el proceso consciente, que tiene lugar en frecuencia beta. Por eso ***es tan difícil desprender los mecanismos anclados en la parte inconsciente mediante un simple proceso consciente***. Podríamos decir, parafraseando a Bruce Lipton, que no sirve de nada ponerse ante el ordenador y tratar de hacerle entrar en razón, demostrarle la nocividad de sus programaciones, enfadarse haciéndole reproches y mandarle que cambie sus programas, o exigir que Dios los cambie en nuestro lugar... La batalla entre la voluntad, el pequeño ordenador racional de dos mil bits, y el enorme ordenador de cuarenta mil millones de bits termina enseguida. El inconsciente se impone inmediatamente. Tenemos que actuar de otra manera.

En primer lugar, debemos reconocer que poseemos en nuestro interior un ordenador extraordinariamente potente; después tenemos que reconocer sus mecanismos, y asumir la responsabilidad de su contenido. No es un error si está programado así: forma parte de nuestro camino evolutivo y es nuestro deber transformarlo, es la tarea que se nos ha encomendado. Luego hay que saber cómo acceder al ordenador, hay que atreverse a abrirlo para borrar de modo adecuado determinados programas y reprogramarlo después de forma consciente y voluntaria. Abrir el ordenador significa situarse en el estado de apertura, de receptividad y de aprendizaje máximo en que nos encontrábamos cuando se grabaron las memorias. Sólo ese estado permite acceder al inconsciente. Desde luego no se trata de un estado de conciencia ordinario, sino ligeramente alterado; sólo en esas condiciones se pueden eliminar los programas indeseables. Ése es el nivel en el que intervienen los verdaderos métodos de liberación interior llamados energéticos.

El verdadero proceso de liberación del inconsciente sólo se da en esas condiciones. Es importante señalar que, cuando una persona se encuentra en semejante estado de receptividad y de aprendizaje máximo, es también muy vulnerable y muy sensible a cualquier sugerencia. La integridad del terapeuta y su respeto hacia el paciente son dos aspectos muy importantes a tener en cuenta. La persona que se presta a ese tipo de tratamiento debe ser pues consciente de ello.

El inconsciente no puede desactivarse desde la parte consciente. Hay que volver a situarse en el estado inicial de aprendizaje

El proceso de reestructuración de la mente es pues mucho más complejo que lo que se ha dado en llamar el «pensamiento positivo» y requiere mucho más que buena voluntad para poner en orden los pensamientos. La buena voluntad y la comprensión no cambian el contenido del ordenador. ¿Entonces la parte consciente no sirve para nada? Desde luego que sí, tiene un papel que jugar, incluso es indispensable porque, cuando uno decide iniciar el proceso que llevará a borrar viejas memorias inútiles, lo hace de forma consciente y voluntaria. La voluntad consciente sirve para reconocer que tenemos un ordenador, y es ella la que decide buscar los medios para abrirlo y reprogramarlo conscientemente con unos programas más inteligentes, de mayor rendimiento y que estén alineados con la voluntad del alma. Es una opción de libertad, que sólo un córtex desarrollado puede ofrecer al ser humano. Así que, si decidimos emprender el proceso de liberación es gracias a la inteligencia de la mente. Pero una vez tomada la decisión, el proceso en sí requiere unas condiciones específicas, en concreto un cambio de las frecuencias del cerebro.

En la actualidad hay muchos métodos para «sanar» el pasado. No todos tienen el mismo valor: algunos son excelentes, otros tienen poca validez. Para que cualquiera de ellos resulte beneficioso, debe ser utilizado con discernimiento, sin apresuramiento, y desde luego con rigor y profesionalidad, y en un contexto **consciente** de conocimiento, respeto, integridad y responsabilidad. Y además, y esto es muy importante, debe ir acompañado de un **trabajo realizado en la conciencia**. En esas condiciones, puede ser fuente de liberación y de verdadera sanación, incluso en el plano físico. Pero, mal gestionado, puede mantener a la persona en una especie de hipnosis, aumentar el caos emocional en lugar de reducirlo y crear dependencia. Nos movemos en un terreno relativamente nuevo; así que es cosa de cada uno el experimentar, poner en práctica su intuición y dar prueba de discernimiento para elegir el método que considere más apropiado en su camino. La ausencia de referencia externa nos beneficia, en cierta forma, porque nos obliga a reflexionar, a informarnos, a responder de nuestras decisiones y, en definitiva, garantiza nuestra autonomía. Lo importante —insistimos en ello— no es tanto la técnica en sí como la integridad y el contexto consciente en el que tiene lugar.

En nuestro Instituto desarrollamos un programa de transformación interior a través de la experiencia directa apoyándonos en un conocimiento profundo de los mecanismos del ser humano. El programa descansa sobre una síntesis de trabajo realizado a tres niveles (consciente, inconsciente y supraconsciente) en el que utilizamos enfoques muy variados y complementarios que van desde la meditación hasta procesos puramente físicos, pasando por el arte, la música, el contacto con la Naturaleza, etc. En cuanto concierne al aspecto inconsciente, utilizamos, entre otros, el trabajo con la respiración en diversas formas.⁶

Las transformaciones profundas y concretas y las sanaciones que obtenemos regularmente desde hace más de veinte años (incluyendo sanaciones físicas duraderas) demuestran que es posible no sólo liberarse de las memorias limitadoras del pasado y encontrar de nuevo la libertad, sino también crear una apertura sin precedentes que permite al potencial infinito del alma manifestarse plenamente.

El momento ha llegado, las herramientas están ahí. Cualquiera de nosotros, si tiene clara intención, puede realizar una verdadera transformación interior que cambiará radicalmente la calidad de su vida y la riqueza de lo que puede aportar al mundo en términos de creación y de contribución positiva.

Puesto que ya se han recordado algunas indicaciones para hacer disponible y fértil el terreno de nuestra conciencia, ahora sólo nos queda descubrir cómo cuidar las flores del alma para hacer de nuestro jardín interior un lugar excepcional que irradie belleza, vitalidad y profunda alegría.

Capítulo 18

... Cultivar las flores ...

I – INTEGRACIÓN DE LAS TRES P

Para facilitar la integración de la presencia del Maestro interior en nuestro quehacer cotidiano, debemos observar los elementos de nuestra existencia (actitudes, acciones, condiciones, etc.) que *facilitan el florecimiento de las cualidades del alma*, cualidades que todos tenemos en potencia; sólo hay que dejarlas florecer.

Siendo conscientes, como ya lo somos, de nuestros mecanismos internos, podemos facilitar el proceso de apertura tomando decisiones que favorezcan la actitud adecuada y poniendo las condiciones necesarias para que emerja la luz del Corazón.

Las condiciones favorables tienen todas dos cosas en común: una, facilitar la **experiencia directa del alma**; otra, **llevar poco a poco a la conciencia a situarse a otro nivel**. Cambiar el circuito de la conciencia significa cambiar nuestra percepción del mundo, cambiar nuestra vida. No tiene por qué ser algo espectacular, pero lo cierto es que esa otra manera de entrar en contacto con el mundo, que podemos integrar en la vida cotidiana, nos lleva *naturalmente* a dejar de identificarnos con el ego y nos conduce poco a poco a experimentar nuestra esencia, nos lleva a la experiencia de la unidad.

Sugerir herramientas de desarrollo espiritual no deja de ser arriesgado porque el camino es «estrecho como el filo de una navaja», es la vía de en medio, que no puede enmarcarse en una definición. ¿Cómo podemos hablar de ella? Pues con muchas precauciones y sabiendo que no hacemos sino describir lo que la rodea, lo que la facilita. La vía en sí no se puede describir, sólo se la puede experimentar.

❖ La vía de la experiencia

Una de las características del camino del alma es que no se puede describir con palabras. Por eso muchas enseñanzas filosóficas, aunque no son inútiles, ni muchísimo menos, son limitadas. Es una vía en la que lo que se experimenta, lo que se siente, forma parte de la vía misma. Una vez alineado el pensamiento, el Corazón del alma no puede revelarse sino por la experiencia.

Según el escritor y terapeuta Thomas Moore, el aprendizaje del alma se hace a partir de la experiencia, de la presencia, de la conexión, a partir de imágenes, de historias y de diversas formas de comunicación, mientras que el aprendizaje de la mente se hace a

partir de la explicación, de la cuantificación, de la estructura y de la definición...¹ Cuenta, entre otras cosas, que en una entrevista que le hicieron en la radio, apenas se hubo sentado le dijeron: «Defina el alma», a lo que sólo pudo responder con una sonrisa...

Es evidente que, para conocer realmente el sabor de una naranja, no sirven de nada las explicaciones que puedan darse sobre el origen de la fruta, la forma de cultivarla y producirla, etc. Eso sólo servirá para que sepamos que existe y despertar nuestro deseo de probarla y, en todo caso, nos informará respecto a cómo conseguirla. La información es útil, pero insuficiente. Sólo cuando tengamos la naranja en la boca conoceremos su sabor; sólo tras haberlo *experimentado* lo sabremos. Y nunca podremos explicar su sabor; sólo podremos hablar de él en forma de metáforas, de imágenes, de poesía o de música... Lo mismo ocurre con la experiencia del alma. Es interesante observar hasta qué punto la mente racional se resiste a ese tipo de experiencia, incluso la teme. Se comprende, porque no forma parte de sus mecanismos de supervivencia y escapa a su control...

Una hermosa mañana de primavera, un Maestro zen recibió a un nuevo discípulo que iba en busca de la iluminación. Lo acogió amablemente y lo invitó a seguirlo al jardín. Allí pasaron largo rato cuidando las flores, los árboles y todas las demás plantas. Después el Maestro despidió al discípulo y lo citó para el día siguiente. Al día siguiente ocurrió lo mismo, y al otro, y al otro. Y así durante más de diez años... Hasta el día en que el discípulo dejó de hacer preguntas y de esperar explicaciones. A partir de entonces ya sólo necesitó estar en presencia del Maestro, sentir, experimentar directamente su presencia en el jardín... Entonces recibió sus enseñanzas sin palabra alguna. Su alma pudo eclosionar sencillamente en la experiencia.

❖ La integración en el quehacer cotidiano

Otra característica importante del camino que conduce al Maestro que reside en el Corazón es que lleva a **integrar la espiritualidad en la naturaleza humana**. Utiliza al máximo el potencial emocional superior del ser e integra de forma directa la conciencia superior del alma en la vida cotidiana. Y eso es precisamente lo que necesita el mundo actual para pasar más allá del punto de bifurcación del mejor modo posible.

Al comienzo de esta obra mencionamos que el «sefirot» que representa el corazón en el árbol de la vida de la Cábala ocupa el lugar central y es el único que está unido a todos los demás, tanto a los de arriba como a los de abajo; y no es por casualidad. Si queremos despertar a la presencia del Maestro que vive en nuestro Corazón, no es para abandonar este mundo y partir hacia la trascendencia, sino para desarrollar al máximo todos los aspectos de nuestra naturaleza humana y aportar al mundo los beneficios resultantes.² El camino del Maestro del Corazón permitirá contrarrestar los excesos de una espiritualidad «yang» demasiado dirigida hacia lo alto; nos llevará a descubrir

muchos aspectos «yin», femeninos, en el sentido amplio del término, como el placer, por ejemplo, que un exceso de desarrollo mental hace a veces olvidar. Con ese deseo de integración damos aquí algunas sugerencias prácticas.

❖ **Flexibilidad en la búsqueda interior**

Procuraremos tener presentes en todo momento las recomendaciones de trabajo consciente propuestas en el capítulo anterior (adoptar la actitud de testigo, el cambio de perspectiva, etc.). Sin embargo, observarnos a nosotros mismos y responsabilizarnos de nuestros mecanismos es algo que no hay que hacer con rigidez ni debe quitarnos la alegría. Al Maestro le gusta la flexibilidad, la fluidez y el sosiego. Si hay rigidez, por hermosa que sea la actitud o bella la filosofía, significa que ha intervenido la mente, y entonces el Maestro se retira. Se trata pues de realizar la búsqueda interior con regocijo, como un juego. A menudo nos tomamos la búsqueda espiritual demasiado en serio. Pues bien, aun cuando la consideremos esencial, que lo es, hemos de saber llevarla adelante con flexibilidad. Es la famosa vía de en medio. Ni rigidez ni inhibición, ni coacción desmedida ni pereza; se trata de una actitud sutil de desprendimiento atento, de fluidez consciente, de alegría ecuánime, de placer impersonal... difícil de describir en palabras que proceden de nuestros condicionamientos mentales. Recordemos a esos maestros zen, extraordinariamente rigurosos en sus prácticas que, sin embargo, a veces se ríen de ellas e incluso parece que no les importan, lo que desconcierta mucho a sus discípulos. Así que, si tropezamos mientras caminamos por la vía estrecha y nos damos de bruces contra el suelo, levantémonos riendo de nuestra torpeza, sacudámonos el polvo y sigamos alegremente nuestra aventura interior.

Con ese espíritu mencionaremos ahora algunas condiciones que favorecen la eclosión de la luz interior en la vida cotidiana. Algunas son clásicas y recomendadas desde hace mucho tiempo; otras lo son menos. Empezaremos por examinar estas últimas.

❖ **LAS TRES P OTRA PERSPECTIVA**

En primer lugar hemos reconocido la trampa de las tres P y hemos visto que los mecanismos de supervivencia originan deseos que nos mantienen en la separación, prisioneros del ciclo de insatisfacción y del sufrimiento. Sin embargo, no por eso hay que barrerlos de un revés. No se trata de «deshacernos de ellos», no. Porque si bien es cierto que el ego busca por todos los medios satisfacer los mecanismos de las tres P, no es menos cierto que el Maestro que reside en el Corazón quiere que vivamos rodeados de

seguridad, que disfrutemos (¡y mucho!) del placer y que hagamos pleno uso de nuestro poder. ¿Cuál es entonces la diferencia? Debemos aclarar la cuestión; de lo contrario, entre las enseñanzas morales y espirituales por un lado y el enfoque materialista por otro, seguiríamos navegando en medio de la confusión. Para avanzar por el camino del alma, lo que hemos de hacer es *respetar esas dinámicas, pero a partir de otro punto de vista*.

❖ Respetar nuestros deseos

Estar a la escucha de nuestros deseos. Sí. La afirmación puede extrañar porque hemos visto hasta qué punto los deseos del ego nos mantienen prisioneros y cuánto se insiste en las enseñanzas espirituales en que hay que hacerlos desaparecer. Pero, como ya hemos indicado, el deseo forma parte de la naturaleza humana, es la fuerza de la vida, el carburante. Lo necesitamos. Aun los «inferiores», por destructores que resulten, son un intento —muy primario y torpe, desde luego— de utilizar la fuerza de la vida para llevar el ser a su plena expresión (en el nivel de evolución que haya alcanzado en esos momentos).

Los deseos del ego se basan en la separación, fuente de sufrimiento, mientras que los del alma se basan en la unidad, fuente de plenitud; dos direcciones muy distintas, por no decir opuestas. El circuito que tome la conciencia dependerá de que siga una dirección u otra, con la consiguiente expresión de los deseos y sus consecuencias correspondientes que, evidentemente serán muy distintas en un caso o en otro. La mayoría de nosotros todavía está en la «zona gris», oscilando entre los dos tipos de deseos. Ya no somos unos brutos violentamente egoístas, pero aún no somos grandes sabios... Nuestros deseos son una *mezcla*, a menudo muy sofisticada, de ambas dinámicas. ***Estamos en un proceso de transmutación de los deseos***, y es importante respetar los que tenemos en la actualidad —mezcla de dos fuerzas opuestas— para conocernos mejor y dejar cada vez más espacio a la expresión de los deseos verdaderos, los que nos harán realmente libres y dichosos.

¿Cómo «trascender» los deseos inferiores y responder así a los deseos del alma? Analizar las tres P desde otra perspectiva dará sin duda nueva luz a esa cuestión. Pero, antes de seguir, señalemos dos trampas relativas al placer que hay que evitar.

La primera es evidente. Consiste en dejarse llevar por los deseos inferiores que proceden de las tres P y perderse en el laberinto de actividades múltiples y opciones absurdas en medio de una agitación incesante que, en definitiva, aporta muy poca felicidad. Aunque ya no estamos en los tiempos de las cavernas, los mecanismos subyacentes a los deseos son, sin embargo, muy similares. Resistir a la dinámica inferior es tanto más difícil cuanto que gran parte de los engranajes de nuestra sociedad en decadencia estimula al máximo los deseos primarios. La publicidad, para forzar el consumo a ultranza, tiende a activar todo el arsenal de deseos egoístas y separadores procedentes del vacío interior, tanto a nivel material como emocional, y de la necesidad

de llenarlo proponiendo toda suerte de bienes o de sensaciones cada vez más fuertes. Si muchos se dejan atrapar por esa búsqueda desenfrenada de sensaciones y «placeres» es porque los viejos mecanismos aún están en juego. Pero hay otra razón. Y es que la conciencia empieza a despertar. Y esa búsqueda desenfrenada se debe también a la carencia cruel de sensaciones divinas que conducen al placer supremo, al éxtasis; es una búsqueda —de la que no se es consciente— de esa experiencia sublime. La evolución de la humanidad ha alcanzado un punto tal que, en estos momentos, *la locura del consumo, los deseos exacerbados y la búsqueda de sensaciones fuertes con frecuencia no son sino la expresión —torpe, desde luego— de una búsqueda desesperada de la plenitud del alma*; especialmente, en los jóvenes.

La segunda trampa aparece cuando uno comienza a despertar. Se da cuenta de las consecuencias destructoras de sus deseos y trata de reprimirlos, esperando que así desaparezcan. Era lo que se recomendaba en muchas tradiciones espirituales en una época en la que el ser humano no estaba en condiciones de dominar por sí mismo sus impulsos primarios y necesitaba parapetos. La represión ha ido creando con el tiempo una espesa niebla de culpabilidad en el inconsciente colectivo que dista mucho de haberse disipado. Muchos buscadores sinceros se han dejado atrapar por ese sistema sutil de represión y han hecho de su camino un sendero árido y poco eficaz.

Pero los tiempos han cambiado. En el nivel de conciencia actual, son muchas las personas que están preparadas para trabajar con tacto, exquisitez y primor, tanto el fenómeno del deseo como el del pensamiento. Siendo conscientes, como somos, de nuestra dinámica interna, en lugar de dejar que los deseos dirijan automáticamente nuestra vida o de reprimirlos en nombre de una determinada ideología, ha llegado el momento de acogerlos, de observarlos, de *escucharlos*. Nuestros deseos «corrientes» son deseos superficiales, distorsiones momentáneas que pueden ***llevar nuestra atención hacia los verdaderos deseos —las verdaderas necesidades del alma—*** que nos conectan con la vida extática a la que nos conduce la presencia silenciosa del Maestro que reside en el Corazón... Tienen algo que decirnos. Sondear nuestros deseos habituales nos permitirá comprender cuáles son nuestros deseos profundos, que nos hablan del gran deseo del alma, de bienestar, de plenitud, de libertad, de éxtasis, de unidad, de amor...

Si, gracias a esa acogida, logramos captar los deseos del alma y respondemos a ellos, entonces nuestra vida emocional se transformará por completo. Pasará de ser un continuo campo de batalla a convertirse en un jardín donde florecerán las mil cualidades de nuestra esencia.

Un caso real relatado por Thomas Moore podría esclarecer esto: *Una de las pacientes que acudía a su consulta tenía un grave problema de alcohol. Un día le contó un sueño que acababa de tener. Se encontraba en una magnífica iglesia; al fondo, un gran altar cubierto de flores e iluminado por intensa luz. Entonces apareció un ángel, le hizo señas para que se acercara y, ante sus asombrados ojos, depositó una botella de Martini en el altar. Después desapareció. El sueño había dejado a la señora*

verdaderamente perpleja. ¿Era la bendición del cielo para que siguiera bebiendo tanto como quisiera? No, no era eso... La explicación iba por otro lado. El ángel era portador de un mensaje... Le decía que su deseo de beber, su necesidad de sentirse en el estado que le procuraba el alcohol, esa otra dimensión en la que se encontraba cuando estaba ebria, era una expresión primaria de un deseo infinitamente mayor, más verdadero y, sobre todo, mucho más beneficioso para ella. Lo que necesitaba era vivir el bienestar, la serenidad, el éxtasis que realmente le hubiera procurado el contacto con su esencia, necesitaba poder «embriagarse» de la presencia divina. Su deseo profundo, que no podía expresar más que a través del consumo de alcohol, forma absolutamente distorsionada de manifestarlo, era en realidad el deseo de vivir la experiencia sublime de la verdadera dimensión espiritual, representada simbólicamente por la iglesia. Pero se había desconectado de su vida interior hasta tal punto que sentía un vacío inmenso, lo que hacía que el deseo profundo de su alma sólo pudiera expresarse de ese modo superficial y deformado.

Eso no significa que todo alcohólico se encuentre en la misma situación. Puede haber otras muchas causas, desde luego. Pero, de una manera u otra, ***los deseos nos hablan de algo mucho más profundo de lo que creemos desear.*** Acogerlos y sondearlos para descubrir su mensaje puede darnos indicaciones valiosas respecto a lo que podemos cambiar en las actitudes y opciones de nuestra existencia con el fin de satisfacer de modo directo y natural nuestros verdaderos deseos, acordes con el Maestro que reside en el Corazón. Entonces disfrutaremos de un estado general de coherencia — y de los beneficios que conlleva— y, a través de la expresión concreta de nuestros deseos, nos convertiremos en creadores de belleza, de armonía y de bienestar para nosotros mismos y para todos los seres de nuestro entorno.

❖ Respetar el placer

El placer es un fenómeno bastante misterioso y, desde luego, muy potente: no hay más que ver que el ser humano siempre anda buscándolo, de manera directa o indirecta, de forma simple o sofisticada.

Está íntimamente relacionado con el deseo; de hecho, aparece cuando éste se satisface. Así que encontramos en él los mismos tipos de dinámica que en el deseo: inferior y superior, con su gradación correspondiente. La gran confusión que existe respecto al gozo proviene precisamente de esa doble realidad. Como ya sabemos, cuando seguimos el camino inferior estamos atrapados en el ciclo de insatisfacción buscando el deleite de manera incesante. Entonces ¿rechazo total del placer?

No. Todo lo contrario. Porque **no es el deleite lo que se pone en entredicho, sino el nivel de conciencia desde el que se aborda su búsqueda.**

❖ El placer inferior

Los dos niveles de conciencia que ya hemos visto corresponden, en efecto, a dos maneras completamente distintas de experimentar el placer. A nivel del ego, es sobre todo el deleite que se experimenta al satisfacer los deseos de supervivencia, y está basado, de forma evidente o sutil, en el principio de separación. Se da prioridad a la satisfacción personal, sin importar lo que eso cueste a los demás o al entorno. Es el placer que busca de modo automático la mayoría de seres humanos en el momento actual.³ Pero ya sabemos que, tras una satisfacción relativamente breve, aparece la decepción y el sufrimiento para uno mismo y/o para los demás. No son elucubraciones filosóficas o morales. Es así como están hechas las leyes de la vida... para empujarnos hacia otro camino.

Por eso no siempre tenemos la impresión de que la vida es un juego o una fiesta. Cuando se vive en el mundo horizontal, la vida oscila continuamente entre el gozo y el sufrimiento, como un yo-yo, y hay que gastar muchísima energía para disfrutar. Observemos, en efecto, cuán complicados y caros son los gustos del ego: coches de lujo, viajes a lugares lejanos, acciones fuera de lo común, múltiples aventuras amorosas, posesiones para «parecer» o para garantizar cierta pseudo-seguridad, acontecimientos grandiosos para sacudir el letargo ordinario, etc., todo ello en medio de una agitación permanente y un gasto enorme de energía. Los resultados, en cambio, dejan mucho que desear... Porque, en ese contexto, el deleite nunca es tanto como para poder disfrutarlo de verdad; además, es efímero. En definitiva, le deja a uno vacío; por eso hay que buscarlo de nuevo una y otra vez.

No siempre ha sido así a lo largo de la historia de la humanidad. Durante todo el tiempo en que el alma permaneció prácticamente inactiva, es decir, durante millones de años, el placer como satisfacción de los deseos primarios tenía la función de asegurar la supervivencia. Existía en la Naturaleza un equilibrio perfecto que permitía el desarrollo del proceso evolutivo. De modo que, en aquellos tiempos, reinaba una cierta «coherencia». Al desarrollarse la mente, se rompió el equilibrio —también con fines evolutivos— creando un caos momentáneo que es el que tenemos en la actualidad. Por eso ahora las consecuencias son diferentes y es urgente crear un nuevo equilibrio basado en otra dinámica.

Así que la búsqueda de placer a nivel del ego, con el sufrimiento que conlleva, se ha convertido en un **acicate** fundamental para hacernos avanzar. De hecho, es el motor del proceso evolutivo porque toma su fuerza del plano astral (nuestro depósito de energía, el «caballo»...)

Al igual que para el deseo, también algunas enseñanzas morales o espirituales han pretendido a veces eliminar de la vida el placer, creando mucha culpabilidad en el inconsciente colectivo y limitando así muchísimo la verdadera experiencia del alma. Ahora somos lo bastante conscientes como para deshacernos de un condicionamiento tan destructor como es la culpabilidad, no para caer en un desenfreno descontrolado, sino para encontrar **la verdadera naturaleza del gozo** y nuestro derecho fundamental a él.

Incluso es más que un derecho. Es el objetivo de toda existencia, la intención fundamental del Maestro del Corazón, el estado natural del universo; porque, una vez unificados con la energía del campo cuántico, el placer que experimentamos es absolutamente inefable. Es esa experiencia sublime la que buscamos —de manera todavía torpe y limitada— a través de los pequeños deleites humanos que no nos aportan lo que de verdad necesitamos. Si queremos liberarnos de los placeres corrientes de la personalidad, no es para caer en una espiritualidad aséptica, fría, etérea y desconectada de la naturaleza humana, sino para sentir un gozo profundo por el hecho de vivir, una alegría permanente por habitar en este mundo y para celebrar la vida en nuestro quehacer cotidiano.

El problema no es pues el placer. El problema es la dinámica del camino inferior de la conciencia que hace que el ego, saturado de falsas necesidades, busque continuamente el deleite sin poder acceder a él de manera sencilla, natural, dichosa y, sobre todo, permanente.

Si a esa vieja percepción que nos condiciona tanto añadimos el desconocimiento de la verdadera dinámica del placer, se comprende que nos resulte tan difícil concebir que éste pueda ir unido a la espiritualidad. Sin embargo, **no hay verdadera espiritualidad sin gozo**. Es cierto que al alma no le interesan los pequeños placeres ordinarios y efímeros del ego. Pero no porque rechace el placer, sino porque quiere ofrecernos un gozo infinitamente mayor, porque quiere que vivamos la felicidad y el bienestar profundo en un estado permanente de alegría, de libertad y de éxtasis...

◆ El placer superior

Para poder experimentar ese delicioso «estado de ser» en lo cotidiano, primero tenemos que ser conscientes de que el placer que procede de la satisfacción de los mecanismos automáticos del ego es muy distinto del que proviene de la satisfacción de los deseos del alma. Sí, sí. Pero... ¿cuáles son los deseos del alma? ¿Dar dinero a los pobres, ayunar, abstenerse sexualmente, orar, servir al prójimo y vivir una «vida de santidad» para poder entrar en el paraíso? Eso es lo que nos ha transmitido nuestro condicionamiento sociocultural, judeocristiano u otro. Pero una parte de nosotros responde: «No, gracias...», y con razón.

Con razón. Porque, efectivamente, la esencia misma de la Vida es el gozo, la celebración, el bienestar, la apertura, la expansión de nuestro ser en medio de una felicidad infinita. ¿Cómo realizar esa experiencia? El Corazón guarda el secreto. En cuanto le permitamos que se abra, podremos acceder a todos los placeres de la Tierra, todo se convertirá en fuente de gozo y de celebración **permanente** de la vida... sin pérdida de energía. Al contrario, la apertura del Corazón hace que, cuanto mayor sea el gozo, mayor sea la energía que se tiene. Justo lo contrario del mecanismo del placer ordinario, que, aunque satisfaga momentáneamente, luego nos deja más vacíos que antes, y eso a todos los niveles, desde el billetero hasta el corazón.

El alma disfruta con todo, porque el simple hecho de vivir constituye su gran placer. Por eso sus deleites son numerosos y están todos a nuestro alcance. Son sencillos, no cuestan gran cosa y nos llenan. Porque **cualquier acto de la vida, cuando se vive de modo vertical**, produce gozo. Se vive en presente. Se disfruta conduciendo aun en medio del tráfico (lo mismo da un coche de lujo que un viejo cacharro), yendo de tiendas, jugando al balón con un niño, lavando los platos, paseando en barca por un lago, haciendo la declaración de Hacienda (sí, sí...), teniendo una relación íntima con alguien a quien se ama profundamente, compartiendo una comida con verdaderos amigos, haciendo un trabajo que a uno le gusta con concentración, por no decir consagración..., tomando un baño caliente...

La admiración y el gozo pueden estar en nosotros en todo momento; cultivar esa actitud, por poco que podamos, depende de nosotros. No hay por qué manifestar una alegría desbordante. Es un estado de tranquilidad, de serenidad, de calma en el que nos encontramos **sin resistencia** y que nos acompaña aun en los momentos más difíciles.

La presencia del Maestro que reside en el Corazón es fuente de gozo y alegría en todos los aspectos de la vida.

En presencia del Maestro del Corazón, el gozo proviene directamente de la unidad que uno tiene consigo mismo, con todo lo que le rodea, con la Vida... Ése es su secreto. Se vive del modo más natural en medio de la apertura, la serenidad, la compasión, el respeto, la integridad, la benevolencia y todas las demás cualidades del Corazón que, de esa forma, pueden expresarse. Compartir generosamente la energía de la vida se convierte en un gozo permanente.

Y ahora os preguntáis en vuestro corazón: «¿Cómo distinguiremos lo que es bueno en el placer de lo que es malo?»

Id a vuestros campos y a vuestros jardines y ahí aprenderéis que el placer de la abeja es libar la miel de la flor.

Y que también es placer de la flor entregar su miel a la abeja.

Pues, para la abeja, una flor es una fuente de vida.

Y para la flor, una abeja es una mensajera de amor.

Y para ambas, la abeja y la flor,

Dar y recibir placer es una necesidad y un éxtasis.

*Pueblo de Orphalese, en vuestros placeres,
imitad a las flores y a las abejas.⁴*

Cuando el Maestro que vive en nuestro Corazón está presente y nos encontramos en estado de coherencia, los placeres normales del ego no son negados o desvitalizados, ni siquiera el placer sexual. Al contrario. Son acogidos y transformados, revitalizados, enriquecidos, clarificados y, en consecuencia, llevados a un **grado de intensidad mucho más elevado** que aporta a nuestras vidas un inmenso gozo, una profunda satisfacción y una gran libertad en lugar de decepción, cansancio y agotamiento. El placer sexual vivido con el único objetivo de la reproducción o de satisfacción sensual egoísta resulta bien pobre comparado con el placer vivido en la unión y el amor. Lo mismo ocurre con todas nuestras actividades, cualesquiera que sean, profesionales, familiares, de colaboración o de creación.

Según el camino que tome la conciencia, las actividades cotidianas pueden ser vividas en medio del gozo y la felicidad del alma o en el ciclo de insatisfacción y del «nunca es bastante» del ego.

El hecho de vivir lo cotidiano a la luz del alma, hace que vivir sea en sí mismo un **gran placer y, además, independiente de las circunstancias**. Ya no dependemos de los mecanismos exigentes del ego para sentir un poco de gozo. Lo tenemos siempre, cualesquiera que sean las circunstancias. ¡Somos libres!

Los placeres del ego alimentan la dependencia, los gozos del alma alimentan la libertad.

Para acceder a los gozos del alma, se requiere la apertura y actividad del Corazón. Además, hay que tener unas motivaciones muy distintas a las que se tienen cuando se busca la gratificación personal del ego, tan exacerbada por la sociedad actual. Hace falta todo un proceso de reeducación de la conciencia y de transformación de los sistemas de percepción... Como bien dice Osho: *Para poder recoger diamantes, antes se deben soltar los guijarros que se tengan en las manos.*

El placer del ego agota, el gozo del alma llena y alimenta. El placer del ego cierra el corazón, el gozo del alma lo abre. El placer del ego genera caos, el gozo del alma genera coherencia.

◆ Trabajo y placer

En general no asociamos el placer con la actividad profesional. Sin embargo, como bien sabemos, uno no es verdaderamente feliz más que si realiza un trabajo que le gusta, porque sólo entonces está implicado el Corazón. Entonces el trabajo alimenta, inspira, da energía. Ahora bien, en la sociedad actual no parece que el criterio fundamental para

elegir un trabajo sea que a uno le guste. A la gente joven le decimos: «La vida es difícil y tu prioridad ahora es ganarte el pan. Busca un trabajo que te dé dinero (seguridad y placeres del ego) y poder». Son criterios horizontales verdaderamente catastróficos, que nunca aportarán felicidad. Ahora ya sabemos por qué. Pero a la masa se la mantiene en esa especie de hipnosis colectiva haciéndola creer que estamos en un mundo de carencia y que el trabajo sólo sirve para asegurar la supervivencia. El poder establecido manipula conscientemente los mecanismos del ego para hacer trabajar a la gente en su provecho. Pero elegir un trabajo cualquiera simplemente para tener un sueldo es «perder la vida ganándola». Es no confiar en el poder creador del Maestro que reside en el Corazón. Cuando nos conectamos con ese poder, como sabemos ahora, se presentan magníficas sincronicidades, y todos los milagros son posibles. En la actualidad hay muchas personas que se encuentran en ese punto; personas que cambian radicalmente de profesión dejando atrás una (falsa) seguridad y muchas pseudos-ventajas para hacer «lo que les gusta». Requiere mucho valor, porque supone un grandísimo desapego frente al ego. Pero es un paso importante hacia la manifestación de esa presencia silenciosa que es el Maestro del Corazón.

Si la alegría desaparece de nuestro trabajo, es porque no actúa el Corazón. Hemos vuelto a caer en el mundo ordinario.

*Cuando trabajáis con amor, os integráis a vosotros mismos,
y el uno al otro, y a Dios.*

¿Y qué es trabajar con amor?

*Es tejer la tela con hilos sacados de vuestro corazón,
como si vuestro bienamado debiera vestirla.*

[...]

*Es sembrar la semilla con ternura y cosechar el grano con alegría,
como si vuestro bienamado debiera comerlo.*

*Es poner en todo lo que hagáis
un soplo de vuestra alma [...]⁵*

Pasamos la mayor parte de la vida en el trabajo. Realizar un trabajo que nos guste nos lleva de modo natural al estado de coherencia en lo cotidiano, con todos los beneficios que eso reporta. De modo que elegir el trabajo siguiendo ese criterio no es un capricho sino una necesidad vital, no sólo para ser felices sino también para que el mundo se beneficie de nuestras posibilidades de creación y de colaboración.

El trabajo es el amor hecho visible...

Esa célebre frase de Khalil Gibran nos lo recuerda con toda sencillez. No es una simple forma poética, sino expresión de una verdad profunda que modela fundamentalmente la existencia de los seres humanos de este planeta.

*Y si no podéis trabajar con amor sino sólo con disgusto,
es mejor que abandonéis el trabajo y que os sentéis a la puerta del templo
a recibir la limosna de quienes laboran con alegría.
Ya que si hacéis el pan con indiferencia,
hacéis un pan amargo que sólo a medias apacigua el hambre del hombre.
Y si prensáis la uva de mala gana,
vuestra desgana destila veneno en el vino.
Y aunque cantéis como ángeles, si no amáis la canción,
cerráis los oídos que os escuchan a las voces del día y a las voces de la noche.⁶*

Como todos los grandes artistas, Khalil Gibran expresa con elegancia y primor las leyes del campo cuántico... ¿Cuántos de nosotros fabricamos un pan amargo?

Aprender a celebrar la vida, cultivar el verdadero gozo que procede del alma y de un profundo amor a la vida en medio de la alegría, la serenidad y el buen humor tanto en las grandes como en las pequeñas cosas permite ofrecer al mundo un «pan» que alimenta realmente. Así, en cada instante, en medio del gozo, nos aproximamos cada vez más al Maestro que reside en el Corazón.

Para que las prácticas de desarrollo espiritual resulten eficaces (sobre todo ellas, podríamos decir) deben hacerse con gusto, como cualquier aprendizaje, sin tensión, con alegría, pues eso es lo que favorece la circulación de la energía y lo que abre el Corazón. Y cuando abrimos el Corazón, todas las actividades, cualesquiera que sean, se convierten en un gran juego porque ya no hay apego ni carencia, ya no hay miedo, ni tensión, ni estrés.⁷ Ni siquiera se trata ya de alcanzar un objetivo personal, por espiritual o elevado que pueda parecer. ¡Cuántas personas en busca de «iluminación» se dejan atrapar y manipular por todo tipo de enseñanzas sobre el tema! El secreto del Maestro que reside en el Corazón es que todo está disponible en cada instante y que, para obtener lo que necesitamos, basta abrir el Corazón, con serenidad, sin tensión, y disfrutar plenamente de los beneficios del universo, aquí y ahora... Entonces podremos irradiar generosamente al mundo nuestra luz... con una actitud de apertura y flexibilidad nada fácil para la mente, que quiere comprenderlo todo para, una vez más, controlarlo todo...

En el corazón es donde se integran el gozo y la aspiración espiritual.

◆ Placer y conciencia

Si queremos empezar a caminar por la vía del Maestro interior, tenemos que acoger el placer y experimentarlo a fondo de manera **cada vez más consciente** con el fin de vivirlo en armonía con nosotros mismos y con el universo. Ser conscientes de él nos lleva a distinguir claramente la diferencia que existe entre el placer limitado que produce la satisfacción personal y el gozo inmenso que procede de un corazón abierto.

La diferencia no se percibe mediante un razonamiento intelectual, sino a través de **la experiencia consciente de la vida**. Si estamos a la escucha de lo que ocurre en nuestro interior, desarrollamos un sentido intuitivo de las cosas verdaderas que nos hace captar enseguida la diferencia entre los placeres ordinarios, efímeros y agotadores procedentes del mundo horizontal y los extraordinarios, provechosos y permanentes del mundo vertical. ¿Cómo se distinguen? Es muy fácil. Desde el momento en que se ha saboreado la felicidad del alma, los placeres del ego pierden todo interés, sencillamente. Cuando uno se ha deleitado con el perfume de una rosa, el olor del plástico ya no le atrae mucho...

¡Tengamos pues una vida buena, sana, santa... y llena de gozo!

En medio de una profunda paz y con una sonrisa sincera, el Maestro que reside en el Corazón nos invita a disfrutar plenamente del gran privilegio de la vida.

❖ **Respetar nuestro poder**

El poder, utilizado desde hace miles de años en el camino inferior de la conciencia, se ha convertido en sinónimo de abuso, manipulación, injerencia y dominación; en una palabra, origen de mucho sufrimiento. Todos, tanto individual como colectivamente, llevamos una pesada carga de memorias relacionadas con el uso despiadado del poder. Por eso, muchas personas que desean una vida de mayor armonía, una vida espiritual, conscientes de las terribles trampas del poder, rechazan éste en todas sus formas. Es cierto que el sufrimiento ligado al abuso de poder, tanto aquel del que hemos sido víctimas como el que nosotros mismos hemos perpetrado, está fuertemente anclado en el fondo de nuestro ser. Queda por hacer un enorme trabajo de sanación individual y colectiva, desde luego. Además, los juegos de poder procedentes del ego están todavía presentes en la sociedad, tanto en las relaciones afectivas como en las profesionales. Sin embargo, liberarse del miedo a «perder el propio territorio» es un proceso de sanación esencial. Iluminar esas memorias con la luz sanadora del Maestro interior es tranquilizador y nos permite hallar el verdadero poder del Corazón, el que realmente nos beneficia. Si bien es cierto que el poder es peligroso cuando es utilizado por el ego, no es menos cierto que resulta indispensable para expresar todo el potencial del alma.

Lo mismo que hemos indicado para el placer, *no es la búsqueda de poder lo que hay que poner en entredicho, sino la intención que subyace en esa búsqueda*. El ego, movido por el miedo, lo utiliza con fines personales y trata de anular el poder y la energía de los demás para controlar y dominar. Utilizado por el ego, el poder separa. Pero el Maestro interior utiliza su poder para darlo a los demás. No teme nada, y comparte. Utilizado por el alma, el poder sana, une y crea positivamente.

Así que la vía del Maestro que vive en nuestro Corazón no sólo es la vía del gozo máximo, sino también la vía del poder. Se trata de ponerlo al servicio del Maestro, sencillamente, que lo está deseando. Una vez desmitificadas ambas realidades y desarrollándolas correctamente en la vida cotidiana, sin miedo ni culpabilidad, avanzaremos por el camino regio que nos llevará a descubrir la presencia silenciosa del Maestro del Corazón.

La vía del Maestro que reside en el Corazón pasa por el placer y la expresión justa del poder.

❖ Respetar la verdadera necesidad de seguridad

Desear vivir sin la sensación de inseguridad es absolutamente normal; es lo correcto. Durante mucho tiempo el ego ha hecho lo que ha podido gracias al mecanismo del miedo; pero a un precio muy elevado, como hemos visto, porque el miedo nos mantiene en estrés permanente y en la separación. Sin embargo, la seguridad puede quedar garantizada a través de un mecanismo distinto, procedente del Corazón, que es la intuición. Estamos contruidos de tal manera que, cuando utilizamos el circuito superior, en todo momento somos conscientes de la realidad tal como se presenta y, por tanto, de un «peligro» si lo hubiera. Cuando dejamos que actúe el Maestro del Corazón, nuestra seguridad está garantizada de forma permanente e instantánea a través del mecanismo de la intuición, que nos advierte de cualquier posible peligro y de la forma de evitarlo. Y eso tiene lugar sin estrés ni tensión. Sin gasto inútil de energía. Pase lo que pase, estamos siempre protegidos, y lo sentimos interiormente. La sensación de seguridad emerge de modo natural cuando el Corazón está abierto, porque es inherente a la presencia del alma.

En cuanto a la inseguridad emocional, proviene de los apegos, del miedo a perder y de todos los traumas afectivos no resueltos. Es evidente que, cuando estamos en la conciencia del Corazón, ese tipo de inseguridad desaparece por completo. Así que, también en este caso, el Maestro del Corazón nos hace vivir en medio de una permanente sensación de seguridad. Sabemos que no podemos perder nada porque nuestros verdaderos tesoros están en nuestro interior y nadie nos los puede quitar. Así

que la presencia del Maestro interior nos proporciona una protección absoluta, infinitamente más eficaz que la del miedo, y respeta totalmente nuestra necesidad de seguridad.⁸

El Maestro que reside en el Corazón proporciona seguridad a todos los niveles.

Una antigua leyenda relata que un rey, deseando librarse del riesgo de cualquier agresión exterior, pidió consejo a un sabio. El sabio le dijo: «En tu corazón encontrarás la protección.» Pero el rey se indignó: «El corazón no basta, un centinela ofrece más garantía.» El sabio se despidió diciendo: «Entonces es preferible, ¡oh rey!, que no duermas.»⁹

Una vez desmitificados los anteriores aspectos de los mecanismos de la conciencia, vamos a presentar ahora algunas condiciones, más tradicionales, que favorecen el acceso a la presencia silenciosa del Maestro interior en la vida cotidiana.

... Cultivar las flores ...

II – ABRIR LA VÍA REGIA DEL CORAZÓN ESCUCHAR EL CANTO DEL ALMA



Para cuidar las hermosas flores del alma y facilitar el acceso en lo cotidiano al Maestro que reside en el Corazón, tendremos que **optar conscientemente** por unas determinadas condiciones de vida y adoptar unas prácticas concretas que sustenten nuestro proceso. Habrá que ir en contra de ciertos condicionamientos milenarios. Además, el mundo actual no favorece en absoluto ni las condiciones ni las prácticas a las que nos referimos. Así que sólo mediante un acto de voluntad consciente podremos elegir las condiciones de vida que deseamos, nuestra manera de ser, nuestras reacciones y el modo de percibir las cosas con el fin de vivir en estado de coherencia aun en medio de la barahúnda general y dar paso así a la presencia bienhechora del Maestro que vive en nuestro Corazón.

De modo que lo que proponemos aquí no es una filosofía, sino una serie de medios prácticos que pretenden crear un espacio diferente en el interior de uno mismo para percibir el mundo de una manera distinta, una manera «vertical, cuántica» de aprehender la vida, que nos llevará a vivir lo cotidiano observándolo desde puntos de vista diferentes. Todo ello nos ayudará a integrar la espiritualidad en el quehacer cotidiano, que es el deseo del alma.

Como estamos en tiempos de cambio, de transición, de transformación, pero todavía en un mundo tributario del caos de la conciencia inferior, al menos parcialmente, para desalojar el antiguo sistema y hacernos con el nuevo nos irá bien tener algunos puntos de referencia.

El silencio

Sólo el agua tranquila refleja claramente las cosas.
Sólo la mente serena permite una percepción adecuada del mundo.

Hans Margolius

Empezamos por el silencio porque subyace a otras muchas condiciones que permiten el contacto con el alma. Y si nos referimos en particular al silencio mental, desde luego es condición *sine qua non*. El silencio mental puede favorecerse de muchas maneras, empezando por periodos de silencio físico.

Observemos hasta qué punto la sociedad actual va en contra del silencio. Está organizada como para embrutecer la sensibilidad mediante el ruido permanente y la activación incesante de los deseos del ego proponiendo sensaciones físicas o emocionales cada vez más fuertes. Los jóvenes son los que más fácilmente caen en esa trampa. Tienen mucha energía y sienten de modo más o menos confuso que les falta algo. Sin saberlo, buscan la trascendencia intentando superar los límites normales de percepción. Pero es un callejón sin salida. Los medios que se utilizan son cada vez más violentos y agresivos para el sistema nervioso, y aun cuando en determinadas ocasiones proporcionan una aparente salida de la conciencia ordinaria, no hacen sino recorrer una y otra vez, hasta el agotamiento, los viejos circuitos. Tras los momentos de excitación intensa y de éxtasis aparente, se encuentran luego más vacíos que antes.

De un modo más general y cotidiano, observamos hasta qué punto se ha perdido el sentido del valor del silencio cuando vemos que en los hogares y en los lugares públicos la televisión, la radio y/o la cadena musical funcionan a todas horas. Se habla de contaminación acústica; es una verdadera contaminación, efectivamente, y mucho más nociva de lo que creemos.

El ego se llena de ruido para no sentir nada, en particular para no sentir su propio vacío. Teme el silencio porque en él puede uno verse a sí mismo, puede sentir su verdadera realidad humana, sus alegrías y sus penas, puede sentir de nuevo la vida. En el silencio vuelve uno a ser sensible, abierto, más vulnerable quizá, pero más vivo... Sin embargo, sólo siendo conscientes de esa realidad y no huyendo de ella es como podemos trascenderla. El ruido anestesia. El silencio despierta.

◆ El silencio en las relaciones

Un modo de practicar el silencio es, sencillamente, dejar de hablar a tontas y a locas. En nuestra sociedad se habla demasiado. Es deseable comunicarse con los demás, desde luego, pero ocurre que en muchísimas ocasiones nuestras palabras no son simple comunicación, sino descarga emocional sobre los demás, expresión incontrolada de energía psíquica, invasión del espacio del otro, intento de valoración de uno mismo, aparte de los mecanismos de seducción, manipulación y dominación del ego a través de la palabra... Todos los Maestros de sabiduría han insistido siempre en el poder del silencio y de la palabra precisa. *Medir* nuestras palabras y ser conscientes de ellas en todo momento es una experiencia de silencio y una buena práctica de control emocional.

Al crear **en nuestra vida periodos de silencio** para permitirle al alma volver a las fuentes, a los valores fundamentales, nos damos la oportunidad de percibir espontáneamente el mundo de manera diferente... El silencio es una manera de abrir la puerta a lo divino que hay en nosotros.

Sugerencia práctica: de vez en cuando, pase un día entero sin encender la radio ni la televisión ni la cadena musical. Se trata de un ayuno de ruido exterior. Es posible que el cuerpo emocional proteste, pero es bueno para la salud, y es bueno para el Corazón... Y tal vez pueda oír otras cosas que proceden de otra sintonía... No estamos tan solos como creemos...

Son tantas las cosas que nos pasan desapercibidas cuando apartamos de nuestras vidas el silencio... Sed ahora como la luna llena, silenciosa y serena.

Ma Deva Padma

☪ El contacto con la Naturaleza

La Naturaleza es un gran Maestro, fuente de belleza y de radiación vibratoria muy elevada. Saber sincronizarse a su ritmo es una clave importante para la transformación. El mundo decadente en que vivimos ha separado a millones de personas del contacto con la Naturaleza; la agresividad y la violencia que hay actualmente en las ciudades es una de sus consecuencias. Los niños que han crecido al margen de ese contacto se encuentran desprovistos de medios con los que contrarrestar el desarrollo de los viejos mecanismos mentales-emocionales de la personalidad, y son fácilmente manipulables. El ser humano necesita el contacto profundo con la Naturaleza en todas sus formas. En la civilización futura, el hábitat humano cambiará por completo, de modo que todos y cada uno podrán estar en contacto permanente con ese alimento del alma que nos ofrece la madre Tierra.

Tomarse el tiempo necesario para vincularse profundamente con las fuerzas de la Naturaleza en medio del silencio, de la meditación o durante un paseo o estancia en el bosque, por ejemplo, proporciona un alimento espiritual del más alto nivel.

A ello va unido, como es natural, un profundo respeto por la Naturaleza que permite establecer contacto con las fuerzas sutiles que generan esa belleza. Los «espíritus de la Naturaleza», los grandes «devas» del agua, del viento y de todas las fuerzas que mantienen esa potente vida en el seno de la Naturaleza tienen mucho que enseñarnos. Son energías conscientes, distintas a nosotros, ciertamente, pero que participan de forma activa en el mantenimiento y florecimiento del planeta. Respetando su presencia, abriéndonos a ella, podremos enriquecer enormemente nuestro camino interior.

El reconocimiento de las fuerzas sutiles de la Naturaleza no es una fantasía de la Nueva Era ni algo exclusivo de los cuentos de hadas.¹⁰ Todas las tradiciones han reconocido desde siempre la existencia de dichas fuerzas sutiles. Sólo la sociedad materialista ha permanecido ciega a ellas. No podemos escapar al hecho de que vivimos todos en un inmenso campo de energía cuántica del que la Naturaleza, con todas sus energías sutiles y conscientes, forma parte. La «buena» relación que mantengamos con ella es primordial para nuestro bienestar a todos los niveles. Es evidente que la civilización actual ha olvidado por completo el respeto que le debe, y explota de forma violenta y frenética todos los recursos naturales. Estamos pagándolo caro, y lo pagaremos más aún. Si restablecemos el contacto profundo y sutil con todas las fuerzas de la Naturaleza, si la respetamos y se lo transmitimos así a los niños —que son muy receptivos— podremos restablecer el equilibrio y la comunicación con ella, tanto en beneficio nuestro como de toda la comunidad humana.¹¹

En la actualidad existen muchas publicaciones que ayudan a abrir el corazón y la mente a esa realidad tan distinta del reino humano y, sin embargo, tan cercana y vital para nuestro desarrollo.

Si nuestra vida nos lo permite, lo ideal es tener un jardín, por pequeño que sea, para tener un contacto directo con todo lo que crezca en él. Es una práctica sanadora que eleva el espíritu. Pasar un rato sentado en el jardín observando las flores, simplemente, y entrar en contacto con sus fuerzas sutiles desde un corazón abierto puede impulsarnos hacia una dimensión distinta de la conciencia en la que tal vez sintamos otras presencias, otras energías —no importa el nombre que se les dé—, lo cual beneficia mucho al alma. Pero para ello hay que detenerse, piense lo que piense la mente, siempre tan ocupada, que sin duda hallará cosas que hacer mucho más urgentes e interesantes que permanecer en silencio (en apariencia, como un tonto) ante una mata de capuchinas... Pero no es ninguna tontería; incluso puede abrírnos muchas puertas...

Retirarse en el silencio y el esplendor majestuoso de la Naturaleza
colma al ser hasta la plenitud, relaja la mente e inunda el corazón de
serenidad.

De entre todas las fuerzas de la Naturaleza, el **agua** es la que produce en nosotros, seres humanos, el impacto más benéfico. Como bien sabemos, el agua es el símbolo de las emociones. Además, alimenta multitud de vidas sutiles que ejercen una acción purificadora en el entorno. En el plano físico, se utiliza para lavar y limpiar. Para lavarnos la cara o un vestido, no utilizamos tierra ni aire ni fuego, sino agua. Lo mismo ocurre en los planos sutiles. Los elementos sutiles del agua tienen también un efecto purificador en nuestros cuerpos sutiles, en especial en el cuerpo emocional. Los antiguos conocían su fuerza benéfica, de ahí que se utilizara en muchos rituales de purificación en los templos o lugares sagrados en los que se podía recibir su influencia. Estar cerca de aguas tranquilas en un lugar apacible, meditar y abrir el corazón para recibir su energía, aporta mucha paz y serenidad al cuerpo emocional. El agua del mar, más activa, proporcionará una sanación diferente, más dinámica, ya que en general está unida al espíritu del viento. Todas esas energías, cualquiera que sea el nombre que se les dé, forman parte del campo cuántico y podemos acceder a él.

Como hemos visto en el capítulo 11, se ha demostrado científicamente —gracias, entre otros, a los trabajos del Dr. Masaru Emoto— que el agua reacciona a los pensamientos y a las emociones humanas. Hay «algo» en el agua que nos abre la puerta a la magia del campo de energía cuántica; podemos aprovecharlo para conectarnos con él de modo más directo y obtener así grandes beneficios.¹²

La soledad

Abordar con veneración los periodos de soledad...

El ego se agita constantemente para no sentir su vacío, e intenta llenarlo con la presencia de los demás. «No estar solo». Decimos bien, intenta, porque el ego no puede funcionar de otra manera que a partir de sus viejos sistemas de separación, utilizando a los demás para satisfacer sus demandas y falsas necesidades, para conseguir ser amado, para hacerse ver, para dominar, o para seducir, o para manipular; en una palabra, para no sentir su propio vacío. Por eso el ego busca la compañía de los demás, por eso huye de la soledad; pese a todo, sigue separado de los otros. Sus tentativas de relación son sólo aparentes y, al fin y a la postre, insatisfactorias. También ocurre a veces que el ego, para dejar de sentir, se cierra al contacto con el otro, se hace rígido, se aísla. Lo cual no es mucho mejor.

A menudo se confunde soledad con aislamiento. El ego se mantiene siempre aislado, incluso a través de las interacciones humanas, porque el principio separador está siempre activo en él. Y eso hace sufrir mucho al ser humano, que busca desesperadamente la unidad.

La verdadera soledad es, en cambio, una experiencia muy distinta, experiencia que necesitamos para alimentar el alma. En general, cuando estamos en contacto con los demás, se reactivan —consciente o inconscientemente— nuestros viejos mecanismos de relación y tenemos que estar muy alerta para que «el caballo no se desboque». En la soledad, detenemos de forma voluntaria las interacciones con los otros y podemos entrar más fácilmente en relación con nosotros mismos, algo que horroriza a la mente programada. Los viejos demonios emocionales, enmascarados por el contacto incesante con los demás, pueden así salir a la superficie. De lo contrario, seguirán dirigiendo nuestra vida y generando un sufrimiento cada vez mayor.

En los periodos de soledad, muy parecidos a los periodos de silencio, podemos detener el tiovivo emocional y descubrir los tesoros insospechados que tenemos en nuestro interior. Paradójicamente, nos permite entrar en contacto profundo y verdadero con todo lo que existe. En la paz del silencio y de la soledad, el alma puede al fin hablarnos, sanarnos, acompañarnos y abrirnos la puerta a la experiencia sublime de la unidad. Ya nunca más estaremos solos...

*[...] En la soledad la rosa del alma florece; en la soledad puede hablar el yo divino; en la soledad las facultades y la gracia del yo superior pueden arraigarse y florecer en la personalidad. En la soledad puede también el Maestro acercarse e imprimir en el alma serena los conocimientos que Él trata de impartir; la lección que debe ser aprendida, el método y plan de trabajo que el discípulo deba captar.*¹³

La meditación y la contemplación

La meditación ha sido recomendada desde siempre, y en la actualidad son muchas las técnicas disponibles. No vamos a desarrollar aquí ese tema porque ya ha sido objeto de numerosos escritos y enseñanzas. Recordaremos, simplemente, que el primer objetivo de la meditación es ayudarnos a salir del mecanismo mental-emocional del ego. El denominado silencio mental es el silencio del ordenador, que debe convertirse en un instrumento perfecto de transmisión: por un lado, transmitir al Maestro interior la información procedente del exterior, intacta y sin distorsión; y, por otro, percibir su presencia y recibir su respuesta, también de forma directa y sin distorsión.¹⁴ Es una forma de dirigir voluntariamente la atención hacia el interior de nosotros mismos y crear así un vínculo consciente con nuestro ser profundo.

Una de las trampas de los métodos de meditación es utilizarla para huir de la realidad de la condición humana. La verdadera meditación debe llevarnos a enriquecer nuestro contacto con la vida y no a apartarnos de ella. Queremos apartarnos de los viejos mecanismos de supervivencia, es cierto, pero deseamos encontrar la realidad profunda de la vida en todos los aspectos, incluyendo el material y físico que, de esa manera, se transforman.

La concentración

La concentración es un puro ejercicio de dominio mental. La práctica de la concentración nos lanza al mundo vertical. Da igual que ocurra durante el estudio intelectual o al hacer prácticas con un instrumento musical, da lo mismo que sea escuchando a un amigo que nos cuenta sus penas o realizando algo que nos entusiasma —desde una sofisticada escultura hasta la elaboración de un plato cocinado con amor—, lo cierto es que, si estamos absolutamente presentes en lo que hacemos, sea lo que sea, cualquier acción concentrada en la magia del momento presente nos lanza al mundo vertical. En esos momentos el tiempo parece no existir. Es así. A través de la concentración pasamos, efectivamente, a otra dimensión.

Subrayemos que, para que la concentración resulte beneficiosa, debemos tener una flexibilidad y fluidez que sólo se da cuando el Corazón está de acuerdo con lo que hacemos. En ese caso, nos encontramos en un estado de coherencia en el que la concentración resulta fácil y fluida. El Maestro interior está manos a la obra. En cambio, si lo que se pretende a través de la concentración es satisfacer objetivos egoístas y separadores, es evidente que las consecuencias sólo pueden ser destructivas. Como en todos los demás enfoques, la intención subyacente en ellos es lo que marca la diferencia. El grado de apertura del Corazón es lo que garantiza la calidad de los resultados.¹⁵

Subrayemos también hasta qué punto el mundo actual tiende a dispersar continuamente la atención. Se hace intencionadamente. Es una manera de mantener inconsciente a la gente y de arrebatarse su poder. No hay más que ver, por ejemplo, de qué forma funcionan los video-clips, la publicidad y otras muchas cosas. Todo se presenta de forma que impide la concentración normal, impide pensar y va directamente al inconsciente sin que la parte consciente tenga tiempo de filtrar nada. Cuando se está en esa situación, en la que la concentración es imposible, el inconsciente lo registra todo sin filtro y reacciona a partir de sus viejos automatismos manipulables. Los poderes establecidos, algunos al menos, conocen muy bien esa dinámica y la utilizan para manipular a la gente en provecho propio y en detrimento del público en general.

Es responsabilidad de cada uno permanecer alerta y aprender a no dejar que nada ni nadie disperse su atención.

La interiorización

Necesitamos ratos de exteriorización y también ratos de interiorización. Cada uno debe encontrar su propio equilibrio natural. La exteriorización es fácil, incluso requerida en exceso por el mundo actual. Los ratos de interiorización, en cambio, se potencian menos; pero precisamente son ellos los que nos permiten elevar nuestras vibraciones y entrar en

los dominios del campo de energía cuántica. En los momentos de interiorización, sea cual sea el medio por el que se acceda a ellos — meditación, contacto con la Naturaleza, concentración, contemplación o cualquier otro medio— podemos pasar al mundo vertical, donde entramos en contacto con todas nuestras posibilidades de creación, que después podemos exteriorizar. La interiorización y la concentración son imprescindibles para llevar a término el proceso creador. Sin esa posición de la conciencia no hacemos sino agitarnos en el mundo horizontal y nuestras creaciones son débiles, muy limitadas y carentes de armonía porque proceden en su mayor parte de los mecanismos automáticos del ego. Digamos una vez más que es responsabilidad de cada uno el estar alerta y concederse los ratos de interiorización que convengan a su estilo de vida y a las necesidades de su ser para alimentar el proceso creador.

El sosiego, la quietud

◆ La gestión adecuada de la aceleración planetaria

Ya hemos visto hasta qué punto, en la sociedad hiperactiva en que vivimos, estamos casi siempre acelerando y olvidamos frenar (cf. el capítulo 8, sistema nervioso simpático y parasimpático). También hemos visto cómo utilizar el cerebro del corazón, maestro de la quietud. Para mantenernos en la coherencia, debemos vigilar la tensión en la que desarrollamos nuestra actividad; y, en cuanto nos demos cuenta de que supera los límites y empieza a convertirse en estrés, debemos decidir consciente y voluntariamente detenernos. No siempre es fácil. Llevados por el ritmo desenfrenado de la vida contemporánea, tenemos que hacer un esfuerzo consciente, sensato, para desembarazarnos de ese impulso del ego que quiere ir cada vez más lejos, más deprisa, y hacer más cosas para colmar sus deseos. Lo que necesitamos, en realidad, es lograr **detener la máquina de los deseos**. Es el momento de ir a dar un paseo por la Naturaleza, de recibir un buen masaje, de visitar una galería de arte, de contemplar el fuego de la chimenea, de leerle un cuento a nuestro hijo pequeño... Es el momento de poner los medios para salir de la agitación frenética del mundo, el momento de frenar, de detenerse. Así reforzamos nuestro dominio emocional y mental, y el Maestro interior nos obsequiará con regalos mucho más hermosos que los que pueda darnos nuestra agitación incesante. Darse una vueltecita por la quietud del momento presente (el mundo vertical) hace mucho bien...

Observemos que nuestros antepasados no sentían con tanta intensidad la necesidad de sosegar. Si tenemos la impresión de que ahora todo va más deprisa es por dos razones. Por un lado, porque la frecuencia vibratoria del planeta se está elevando, como vimos en el capítulo 15; y por otro, porque, dado que la humanidad se encuentra en un proceso acelerado de elevación del nivel de conciencia, se están derramando sobre ella

potentes energías espirituales de frecuencias vibratorias elevadas. Influenciada por ellas, nuestra propia frecuencia vibratoria tiende a elevarse, pero la máquina humana no está preparada del todo. La energía que se vierte sobre nosotros a raudales no sólo le llega al alma sino también al ego, que trata de apoderarse de ella para seguir alimentando su juego. Y ahí es donde resulta lamentable. Eso explica **la forma desaforada en que se juega el juego de la vida en el mundo actual en todos sus aspectos.**¹⁶

Adaptarse a esa aceleración no es tan sencillo como tomarse algún que otro rato de sosiego. Esos momentos son absolutamente necesarios, desde luego. Tenemos que frenar. Pero si es para emprender luego la marcha de modo tan inconsciente como antes, seguiremos teniendo las mismas dificultades. Lo deseable, pues, es que los ratos de quietud sirvan para volver a las fuentes, para reflexionar y profundizar, porque en realidad **no podemos escapar a la aceleración del planeta.** Lo que sí podemos hacer es aprender a recibirla, gestionarla y utilizarla de manera inteligente no para satisfacer los deseos inacabables del ego, con su caos mentalemocional, sino para hacer que crezca nuestra creatividad, nuestra alegría de vivir y todas las demás cualidades del Corazón.

La belleza

El orden, la armonía y la belleza forman parte de nuestra esencia, de nuestro ser profundo. La Naturaleza nos regala belleza en todas partes, tanto en el paisaje más grandioso como en la más pequeña flor silvestre. La inmensa belleza de la Naturaleza refleja la perfección del Creador, gran matemático experto en geometría sagrada; si somos sensibles a ella, llegará hasta las raíces más profundas de nuestro ser.

Si queremos sanar el corazón, vayamos al bosque un día de otoño y tumbémonos bajo los árboles. Las hojas se perfilan en el cielo luminoso, se balancean suavemente al viento y cantan la alegría de estar juntas; llevan el mensaje sublime del sol que las acaricia y de la tierra que las alimenta. Son innumerables, todas diferentes; sin embargo, ofrecen una sinfonía perfecta de formas y colores. ¿Por qué nos gustan tanto esos dones de la Naturaleza? Porque hablan de belleza y de armonía, que es el lenguaje del alma; porque alimentan y sanan el corazón. Tomémonos tiempo para posar a menudo una mirada tranquila y amante sobre la Naturaleza; ella nos lo devolverá con creces elevando nuestra frecuencia vibratoria, y nos hará descubrir otra manera de percibir el mundo.

Tomémonos también tiempo para saborear las obras de arte de los grandes artistas: esculturas, pinturas, poesía, música..., las obras que han superado la prueba del tiempo. A través de ellas, los artistas nos hablan de su contacto con el campo cuántico, nos hablan de su belleza, del éxtasis, de la originalidad sin fin, de su riqueza. Tomémonos tiempo para mirar, para escuchar..., pero con mirada y oído atentos, con una atención que procede del corazón. Sólo entonces veremos, sólo entonces escucharemos. Pasemos algún tiempo, de vez en cuando, con los grandes artistas, transmisores directos de la

energía divina, y demos a nuestros hijos la oportunidad de aprender a conocerlos de manera que también ellos puedan encontrar la fuente de creación superior, y tener así una vida más hermosa...

Uno de los signos de decadencia de nuestra sociedad es que a menudo se abandona la belleza y su lugar es ocupado por invenciones procedentes de esquemas mentales dislocados que se expresan a través de las peores atrocidades y salvajadas que circulan por las pantallas de cine y de televisión, y que cualquiera puede ver, incluso los niños (véanse ciertas películas y tebeos). Los niños crecen viendo fealdad, transmitida sobre todo por los medios de comunicación; lo peor es que con frecuencia aparece mezclada con la verdadera belleza y los buenos sentimientos, con lo que se acaba aceptando como normal. Se acostumbra uno a ella. Un verdadero desastre... La belleza estética se prostituye a menudo —con fines comerciales— activando los mecanismos inferiores del ego, con lo que se crea una de las mezclas más perturbadoras para el ser. Olvidar la pureza de la verdadera belleza es perder la esencia de lo que somos.

La belleza es suave; pero también puede ser fuerte e intensa, y en su intensidad lleva la profundidad del ser, la magia, el misterio de la vida. La verdadera belleza inspira, eleva, sana. Es una expresión de lo divino en la materia, por eso nos deleita, porque nuestra esencia entra en resonancia con ella. A pesar de la decadencia de nuestro mundo, como la fuerza del alma sigue presente —incluso se intensifica—, todavía hay mucha belleza, expresada bajo mil formas. Y no es cuestión de gustos o de moda. La verdadera belleza es universal y trasciende el tiempo. Es eterna como nuestras almas... De nosotros depende descubrirla y resonar con ella. Su eco nos ayudará a conocer al Maestro que reside en el Corazón.

La belleza no es un deseo, sino un éxtasis [...]

La belleza es la vida cuando la vida revela su rostro sagrado.

Mas vosotros sois la vida, y vosotros sois el velo.

La belleza es la eternidad contemplándose a sí misma en un espejo.

Mas vosotros sois la eternidad, y vosotros sois el espejo.¹⁷

◆ En la práctica

Para estar siempre acompañados por el encanto de la belleza, podemos prestar una atención especial a nuestro entorno físico y decidir rodearnos de belleza. De belleza, no de lujo, que no es lo mismo, ni muchísimo menos. Algunos elementos de la Naturaleza, como flores, plantas, piedras, etc., o fotografías inspiradoras u otros elementos sencillos son suficientes para dar una nota personal y, sobre todo, muy viva a lo que nos rodea. El alma es muy sensible a lo que registran los sentidos. Podemos decorar la casa y el lugar de trabajo de manera **personal**, original y creativa, para que el entorno nos ponga en todo momento en sintonía con nuestro Corazón, con nuestros valores más elevados. Así,

en lugar de «funcionar» desde la cabeza, todos los días estamos inspirados y nos resulta más fácil actuar a partir de los valores superiores, de la intuición y de una percepción más sutil de las cosas. Al poner belleza en la materia, le aportamos a ésta una radiación que alimenta al alma.

Cuidar nuestro entorno vibratorio

A medida que se eleva nuestra frecuencia vibratoria, sea a consecuencia de un trabajo consciente, sea por el efecto natural de la Tierra, lo cierto es que nos hacemos más sensibles a las vibraciones que nos rodean. Puesto que ahora sabemos que vivimos inmersos en un océano de energías, comprendemos que sea necesario conocer la calidad de las vibraciones de todo lo que nos rodea, y en particular las de las personas y los grupos con los que nos relacionamos con más frecuencia. Estamos todos en interacción energética en ese gran campo y nos influenciamos continuamente unos a otros. Así como cuidamos los alimentos que ingerimos —de lo contrario nos pondríamos enfermos—, así también debemos cuidar las vibraciones que recibe nuestro cuerpo energético. Mientras el ser humano esté poco desarrollado, con unos cuerpos sutiles más bien toscos, el impacto vibratorio del entorno no le afecta mucho. Pero cuando afina su percepción, cuando se hace más sensible, el impacto es mayor. Es una ventaja en el sentido de que puede aprovecharlo para rodearse de vibraciones elevadas y nutrirse de ellas; pero tiene la contrapartida de que también es más sensible a las vibraciones bajas, por lo que hay que estar muy alerta. Si nos relacionamos a menudo con según quién y frecuentamos lugares donde las vibraciones son caóticas, podemos caer «enfermos» energéticamente: cansancio, depresión, malhumor, pérdida de la alegría de vivir, sufrimiento... sin saber por qué. Para permanecer sano de espíritu y de corazón en el mundo acelerado en que vivimos y poder saciarnos de la presencia silenciosa y bienhechora del Maestro que reside en el Corazón, es indispensable vigilar la calidad vibratoria de cuanto nos rodea.

Cantar y danzar en el alma

Entre las actividades que pueden sustentar la eclosión del alma, el canto y la danza ocupan un lugar privilegiado. También esto puede vivirse a distintos niveles de conciencia. Las tradiciones antiguas conocían muy bien el poder del canto y de la danza. Había danzas y cantos sagrados en los templos para hacer descender las energías espirituales a la materia, y también a la Naturaleza, para celebrar sus ritmos, la llegada de la primavera, la abundancia de vida... Hemos perdido el sentido de la danza inspirada en el corazón, expresión de nuestra relación con los demás y con el universo, simple

manifestación de la alegría de vivir y de compartir... Las contorsiones desordenadas y caóticas de ciertos bailes actuales son clara expresión del caos y desasosiego interior de muchas personas, y un intento burdo e inconsciente de entrar en contacto con otra realidad.

Soñar

Durante el sueño, aunque el cuerpo físico está en reposo, la conciencia sigue activa. La psicología trabaja desde hace mucho tiempo con los sueños. La ciencia esotérica nos dice que, durante la noche, la conciencia viaja a los planos superiores; va en busca de información, encuentra a otros seres, tiene algunas experiencias... Son actividades muy complejas, porque en el sueño accedemos al campo cuántico, donde rigen unas leyes algo distintas a las del mundo físico ordinario. El tiempo y el espacio no existen. Volamos... En general, los sueños no traen sino una parte ínfima de esas experiencias que, por otra parte, sólo pueden llegarnos a través de un lenguaje simbólico, pues la complejidad de los mundos sutiles es demasiado grande para ser comprendida por la mente ordinaria.

La actividad de la conciencia durante el sueño depende mucho del nivel de la conciencia de vigilia. El Maestro del Corazón observa nuestra evolución en el mundo físico y a veces se sirve de los sueños para enviarnos información y ayudarnos en el camino. Hay muchos modos de descifrar los sueños, algunos de los cuales pueden ser útiles. Pero, en general, los sueños deben recibirse de manera mucho más amplia. Buscar sistemáticamente una interpretación es arriesgarse a reducir a unas pocas ideas de la mente limitada lo que puede haber sido una muy rica experiencia. Sin rechazar de plano las interpretaciones —algunas pueden ser útiles—, no está de más dejar que el sueño flote en nuestra conciencia durante las horas o días que siguen a su aparición. Podemos anotarlo, compartirlo con alguien en todo caso, pero sin buscar una interpretación demasiado sistemática con el fin de saborearlo; dejar que el sueño deslice en la conciencia la complejidad de nuestro mundo interior. La comprensión del mensaje llegará a su tiempo si permanecemos en contacto con la sensación que experimentamos en el sueño, con su espacio, con su vibración, sin intervención de la mente. El mensaje llegará entonces espontáneamente a través de la intuición, o de alguna idea nueva, o de cualquier otro medio sin relación aparente con el sueño. El hecho de haber dejado flotar en la conciencia la energía del mensaje desconocido del sueño le habrá permitido hacer su camino, y de un modo mucho más profundo, en general, que el que haría a través de una interpretación concreta. Está bien respetar los sueños y darles alas para que se posen en nuestro espíritu en el momento adecuado, cuando tengan que darnos alguna indicación

para el camino. De esa forma nos abrimos a un proceso que va mucho más allá de lo consciente y puede ser muy rico en enseñanza, en sanación y en transformación, y nos sensibiliza a la presencia bienhechora del Maestro interior.

❧ Recobrar el sentido de lo sagrado

Marcado por los extravíos de algunas religiones del pasado, el ego contemporáneo tiende a desconfiar cuando se habla de lo «sagrado». En el llamado mundo científico, o más bien materialista, el sentido de lo sagrado ha desaparecido por completo. El ego actual es la expresión del mundo materialista en su estado más burdo, el que funciona exclusivamente a partir de la mente inferior automática y genera brutalidad y violencia y una absoluta falta de respeto por la vida.

Recobrar el sentido de lo sagrado no significa adoptar una religión o seguir unos ritos; es restablecer el respeto por todo lo que existe, el respeto por la vida física y sutil. Prestar atención a las pequeñas cosas de la vida, sentir la fuerza mágica que actúa en todas ellas y reconocer lo sagrado de la Creación en todas sus formas nos pone en contacto con el campo cuántico, con el Maestro del Corazón. Uno de los más hermosos regalos que se le puede hacer a un niño es protegerlo y dejar que florezca el sentido de lo sagrado que de modo natural porta en sí.

¿Y qué es el sentido de lo sagrado sino *el reconocimiento del gran misterio de la vida*? El reconocimiento de que con la mente ordinaria no podemos comprenderlo todo, y de que en todas las cosas del universo, desde el átomo más insignificante hasta la mayor de las galaxias, hay una fuerza trascendente que lo une todo. En ese sentido, *la física cuántica es la que permitirá restablecer el sentido de lo sagrado*, no a partir de una religión o de unas creencias concretas, sino a partir de una toma de conciencia de la propia estructura del universo.

❖ Actitudes y recursos internos que debemos cultivar

❧ La intuición

Cuando la mente automática queda en silencio, cualquiera que sea el medio que hayamos utilizado para ello, podemos percibir la voz del Maestro que vive en nuestro Corazón. Normalmente, el alboroto que produce el ordenador al activar sin descanso todo el arsenal de pensamientos y emociones que contiene, ahoga la voz del Maestro interior. Éste no insiste; no se impone. Espera a que se calme la barahúnda. Su voz nos llega sólo en el silencio interior. Es lo que llamamos la intuición, expresión de la inteligencia, de la

sabiduría y de la compasión del Maestro del Corazón. No podemos forzar la intuición. Pero sí podemos cultivar el silencio interior, el sosiego y el dominio emocional con el fin de permanecer serenos, sin tensión y sin expectativas, a la escucha de la vida.

A fuerza de cultivar lo racional, hemos bloqueado nuestra capacidad para percibir la calidad vibratoria de las cosas y de los seres que nos rodean. El Maestro que reside en el Corazón, al conectarnos con el campo A, despierta en nosotros esa sensibilidad. El simple hecho de abrir la mente a esa realidad nos lleva a prestar atención a todos los instantes, a estar alerta para sentir la vida no ya desde la emoción sino desde la intuición.

La intuición es una facultad natural del ser humano, pero en general está poco desarrollada (en la nueva civilización que está a punto de emerger, el desarrollo de la intuición figurará sin duda en los programas escolares...). El desarrollo de lo racional acabó por negarla. Pero en cierta forma fue una necesidad, como hemos visto, para desarrollar la mente y alcanzar así un cierto dominio emocional. Debemos reconocer que, en efecto, la intuición y las reacciones emocionales automáticas inferiores tienen varios puntos en común. Hay que estar muy atentos para no confundirlas; es muy fácil caer en la trampa.¹⁸

Si uno se abre con frecuencia a ese «estado de ser» y lo practica no sólo en breves momentos de interiorización sino en su vida cotidiana, el camino de la intuición se va definiendo de modo cada vez más claro en la conciencia y en el cerebro. Entonces aprendemos a percibir, a sentir, a captar de un modo u otro la queda voz del Maestro en cada instante, cualesquiera que sean nuestras actividades. El Maestro interior nos guía de manera adecuada y segura, tomamos decisiones sensatas, actuamos con eficacia, tenemos creatividad y parece como si la magia se hubiera establecido en nuestra vida. El ego deja de imponerse. El Maestro interior recupera su verdadera función.

Saber reconocer los signos y las sincronicidades

Al desarrollar la intuición, la percepción también se afina y nos permite captar los signos que la vida nos presenta sobre todo en forma de sincronicidades. El principio de sincronicidad es bien conocido en la actualidad¹⁹ y ha sido confirmado por la física cuántica, como hemos visto en el capítulo 14. La casualidad no existe. Existen sincronicidades. Lo que ocurre es que casi siempre las creamos de forma inconsciente y no las reconocemos.

La vida nos habla en cada instante. El Maestro está ahí, vela por nosotros, y nos informa. Pero debemos estar atentos... Preparar las condiciones para percibir los signos y sincronicidades que la vida nos presenta nos hace vivir de modo más consciente y aparentemente, «milagroso». Pero no es que ocurran milagros. Es sólo que vivimos en un mundo más consciente y real, más cercano a la propia esencia de la estructura del universo.

☯ Dejar de estar atado a lo racional

El hecho de utilizar cada vez más la intuición y responder a las sincronicidades hará que tomemos decisiones o realicemos acciones que el común de los mortales calificaría de irracionales. Es preciso tenerlo en cuenta. Por eso conviene, por un lado, aprender a no depender del juicio de los demás y, por otro, distanciarse de la propia mente automática que tratará de hacernos caer de nuevo en el temor y la duda basándose en una serie de justificaciones racionales. Cuando uno se pone a la escucha de su voz interior tal vez parece un poco loco. Pero el mundo necesita esa «locura divina» que aporta verdad y fascinación a esta vida horizontal que a veces no tiene gracia ninguna. ¿Una vueltecita por las alturas?

El que no oye la música
trata de loco al que baila.

Anónimo

☯ Recobrar la inocencia

El Maestro interior, en su gran sabiduría, quiere que recuperemos la cualidad de la inocencia tal como Osho la describe:

*La inocencia que se deriva de una profunda experiencia de la vida parece infantil, pero no es pueril. La hermosa inocencia del niño es ignorante, y será sustituida por la desconfianza y la duda a medida que crezca y descubra que el mundo puede ser peligroso y amenazador. La inocencia que procede de una vida plenamente vivida posee la cualidad de la sabiduría; es la aceptación incondicional de un gran misterio: de la vida en continuo cambio.*²⁰

☯ Desdramatizar. El buen humor

Dramatizamos desde el momento en que concedemos una importancia exagerada a lo que somos, o a lo que hacemos, o a lo que pensamos o sentimos, es decir, a todo aquello con lo que nos identificamos. Si en los momentos difíciles de la vida sabemos retirarnos interiormente e ir al encuentro del Maestro interior, él nos dará una perspectiva más amplia de lo que nos hace sufrir, nos ayudará a desdramatizar y a tomar contacto de nuevo con la ligereza y belleza de la vida.

Una pequeña ampliación de contexto que puede resultarle útil. Cuando sienta que empieza a caer en el drama, hágase la siguiente pregunta: «¿Qué importancia tiene esta situación para el universo?» Seguramente verá las cosas desde otra perspectiva y les dará

una importancia más relativa...

❧ Confiar en la vida

Confiar en la vida es una forma positiva de desapego. No se trata de una confianza plácida y bobalicona basada en una filosofía confusa y cómoda para no ver la realidad de frente. No. La confianza en la vida se debe, por un lado, a la sensación profunda de contar con la presencia del Maestro del Corazón en todo momento; y, por otro, a la convicción de que todo lo que la vida nos presenta es una oportunidad de aprendizaje y de evolución. Ese estado de ánimo, desarrollado en *El poder de elegir*, es una bendición. Nos hace dirigir la mirada hacia el interior de nosotros mismos, sobre todo cuando las cosas no funcionan como desearíamos, y confiar en el hecho de que estamos siendo guiados a lo largo de nuestro camino. En lugar de caer en las redes del temor, de la ansiedad, de la inseguridad, del miedo al porvenir, etc., y querer forzar las cosas siguiendo los deseos del ego, tratamos de permanecer centrados, atentos a lo que está ahí, a acoger la vida para captar mejor sus mensajes. Porque ahora que conocemos las leyes del campo cuántico sabemos que nada ocurre al azar y que todo está vinculado. ***El azar es una explicación simplista que nos damos a nosotros mismos cuando no somos conscientes de las leyes que subyacen en la estructura del universo.*** Para comprenderlas, debemos desarrollar una percepción más amplia y completa de las cosas. Desde el momento en que adquirimos mayor sensibilidad, las presentimos y dejamos que actúen en nuestra vida, aun cuando no podamos definirlas con la mente racional. Al decidir conscientemente tener esa actitud de confianza en la gran sabiduría de la vida, dejamos de inquietarnos, la acogemos plenamente; y la vida nos responde a través de sincronicidades sorprendentes, por no decir «mágicas»...²¹

❧ Seguir la corriente...

En la misma línea y de manera más general, en cada instante de la vida podemos hacer una de estas dos cosas: o seguir la corriente de la vida o tratar de ir contracorriente. El ego, debido a sus mecanismos primarios, continuamente quiere forzar o resistir: o bien trata de forzar mediante acciones fuera de lugar para satisfacer sus deseos, sus proyectos, sus ideas (la esperanza, el futuro) o intenta resistir inconmovible a través de la insatisfacción y la frustración (la desesperación, el pasado). Seguir la corriente no significa dejarse arrastrar pasivamente como una hoja llevada por el viento. Es igual que

cuando uno desciende en canoa por un río: no se deja llevar pasivamente por la corriente (porque zozobraría casi con toda seguridad), sino que procura situarse en el centro y utiliza el zagal para dirigir su recorrido.

Seguir la corriente significa permanecer conscientes del continuo flujo de la vida en todos nuestros quehaceres cotidianos. Significa sentir la vida, confiar en ella y seguirla de forma flexible y consciente para que nos lleve adónde queremos ir, en lugar de forzar las cosas a toda costa sin tener en cuenta lo que ella nos quiera decir. La actitud de continua lucha del ego puede entonces ceder el puesto a un abandono flexible e inteligente. Es mucho menos fatigoso y mucho más eficaz, incluso por cuanto se refiere a resultados concretos. Lo que ocurre es que ser conscientes de la corriente de la vida requiere una percepción más refinada de las cosas y una mayor capacidad de escucha de la que solemos tener. Son los murmullos del campo cuántico, que debemos captar a través del Maestro que vive en nuestro Corazón...

Seguir la corriente de la vida significa también adquirir una enorme fluidez y flexibilidad frente a nuestros deseos. No se trata de permanecer anquilosados, sin deseo alguno, esperando que la vida decida por nosotros, quedarnos pasivamente en la orilla con nuestra canoa mirando cómo fluye la corriente. No. Porque algunos de nuestros deseos o proyectos proceden del alma. Es difícil definir una línea de separación porque, en realidad, no la hay. Los deseos del ego y los del alma forman a veces una mezcla muy compacta. No se pueden distinguir mediante un razonamiento intelectual. En cambio, si tenemos una actitud flexible y fluida frente a la vida, si estamos verdaderamente a la escucha —tanto de los signos que ella nos muestra como de la voz del Corazón—, si estamos dispuestos a desprendernos de nuestras ideas y de la forma en que planificamos nuestra existencia cuando la intuición nos susurra al oído otras soluciones, entonces es posible que caigan los ídolos de los falsos deseos y se entronicen fácilmente, por no decir mágicamente, los verdaderos deseos del alma.

Entonces ¿actuar o no actuar? No es fácil encontrar el equilibrio entre ambos polos. Desde luego no será la mente la que nos lo haga saber; sólo las cualidades superiores del alma sabrán mantenernos en la fina línea de en medio. Y en la práctica, como en general no sabremos con antelación lo que realmente nos conviene —a menos que tengamos una intuición muy intensa y concreta—, haremos lo que nos parezca más adecuado, sencillamente. Una vez hayamos hecho todo lo posible por nuestra parte, debemos desprendernos del resultado y dejar que la corriente de la vida ponga las cosas en el lugar que les corresponde. Nos relajamos, observamos y confiamos en nuestro destino. Lao Tse decía: *La vía del tao es una vía fluida.*

Crear justas relaciones humanas

En las relaciones con los demás es donde mejor y más directamente podemos trabajar la apertura al Maestro que reside en el Corazón. De hecho, las relaciones auténticas alimentan su presencia. Lo que ocurre es que se trata de un tema que no se domina fácilmente. Cuando nos relacionamos con otras personas —cualquiera que sea el nivel de relación: personal o profesional, local o internacional—, siempre se reactivan los viejos mecanismos de supervivencia y memorias que contienen mucha carga emocional. Sin embargo, el planeta sólo se convertirá en un verdadero paraíso cuando se instauren en él relaciones humanas adecuadas, correctas. Una vez más, también en esto el secreto está en el Maestro del Corazón.

Considero ese aspecto tan importante que tengo intención de dedicarle todo un volumen dentro de esta serie. En él analizaré con detalle el fenómeno de las relaciones humanas, el origen del intenso deseo de relación que hay en todos nosotros, las trampas que surgen en las relaciones y las dificultades más frecuentes, así como los instrumentos de la conciencia para crear relaciones sanas y armoniosas que permitan el pleno florecimiento de la persona y que sean duraderas.

Aprender a comunicar conscientemente

Conocer los principios de la verdadera comunicación es fundamental para establecer relaciones correctas con los demás y poder sentirnos verdaderamente unidos **cualesquiera que sean nuestras diferencias**. En la actualidad pueden encontrarse muchos libros sobre el tema, y también cursos y talleres, un signo más de que la conciencia se está abriendo a nuevas posibilidades.

No hay que olvidar, sin embargo, que la comunicación verdadera y armoniosa se basa fundamentalmente en el dominio emocional y en la apertura al Maestro del Corazón. Sin esa base, las mejores técnicas del mundo sólo darán escaso resultado. En cambio, cuando la conciencia está a la altura de la gran inteligencia del Corazón, la comunicación es naturalmente correcta y los conflictos se resuelven sin perdedor ni ganador, porque el principio de unidad preside todas las interacciones; el mismo principio de unidad que permite encontrar y aplicar las soluciones más originales y eficaces. Cuando los gobiernos del mundo funcionen a partir del Maestro que reside en el Corazón, los conflictos se resolverán de manera creativa y original, se encontrarán fácilmente soluciones y el mundo vivirá en paz respetando la diversidad...

Las cualidades del Corazón...

Las condiciones y actitudes que acabamos de describir facilitan el estado de coherencia y el desplazamiento de la conciencia hacia un nivel más elevado. Las cualidades del Maestro del Corazón pueden así manifestarse de forma natural y espontánea, sin necesidad de justificación alguna.

También podemos facilitar el florecimiento de las cualidades del Corazón sin más que decidir, de modo consciente y voluntario, expresarlas y vivirlas en la vida cotidiana. Pero no se trata de hacerlo en el antiguo contexto de exhortaciones morales o disciplinas impuestas, no. Lo decidimos así porque hemos comprendido lo mucho que nos beneficia; y también, y sobre todo, porque sentimos interiormente una llamada del Corazón, una necesidad que procede de lo más profundo de nuestro ser. Estamos dispuestos, sin más. Lo decidimos libremente, con inteligencia y placer, favoreciendo así el pleno florecimiento de nuestras cualidades.

Por nuestra parte haremos todo lo posible para vivir las cualidades del Corazón sin forzar nada, de forma auténtica, sincera y sin juicio moral. No queremos recrear la dualidad del bien y el mal. Lo que queremos es cuidar las flores que están a punto de eclosionar en el jardín de nuestro Corazón, sencillamente.

La gratitud. La admiración

La gratitud crea un estado vibratorio excepcionalmente sanador, a menudo mucho más eficaz que el amor, sentimiento mucho más complejo, que en nosotros, seres humanos, suele estar un poco mezclado con otras cosas. La gratitud apela directamente al Maestro del Corazón. Las experiencias de laboratorio han encontrado, no sin razón, que la gratitud era la cualidad más eficaz para crear el estado de coherencia; pues, en efecto, abre de par en par las puertas hacia el Maestro interior y hacia la unidad.

Ya hemos visto cómo el ego, en su aspecto primario, nos mantiene prisioneros del ciclo de insatisfacción. La gratitud no existe en el camino inferior porque las memorias dolorosas relativas a decepciones, frustraciones e impotencia están fuertemente ancladas en el inconsciente. A ese nivel, con frecuencia es necesario realizar un buen trabajo de sanación para liberar las memorias de su carga, abandonar el camino de la amargura y emprender el de la gratitud.

¿Cómo hacer que surja la gratitud en nuestro corazón? Podemos hacer uso de la inteligencia para decidir conscientemente alimentar la gratitud siempre que podamos en nuestro quehacer cotidiano. Por ejemplo, una pequeña práctica que puede hacerse por la mañana, o en cualquier otro momento del día (incluso en medio de un atasco de tráfico), consiste en dar gracias durante un minuto o dos por todo lo que la vida nos ha regalado: por la casa, los hijos, el cónyuge, la relativa seguridad, el gato, las plantas, los amigos, el planeta..., por todas las cosas o seres que consideramos que nos pertenecen y que, en realidad, nos **los ha prestado la vida** para que saboreemos su presencia... En un atasco

de tráfico, por ejemplo, que nos hace llegar tarde a una cita, el ego se dispara y nos lleva inmediatamente al camino inferior. Ya sabemos cuáles son las consecuencias, ninguna de ellas positiva. Entonces podemos saludar a nuestro ego, reconocer su frustración, tener con él una conversación amistosa y ver si no podríamos tener juntos una percepción más amplia y relajada de la realidad. Cualquier frustración es una estupenda oportunidad para desmontar nuestros mecanismos interiores y partir de nuevo, consciente y voluntariamente, por el camino superior gracias a la gratitud.

La gratitud no es sólo para determinadas circunstancias. Podemos decidir, con plena conciencia, manifestar respeto y *gratitud hacia todo lo que nos rodea*, desde lo más extraordinario hasta lo más trivial. No hay nada en el mundo que no esté penetrado por la fuerza de unidad del campo cuántico. Por tanto, en nuestro quehacer cotidiano, podríamos agradecerle a la cama que nos permita descansar tan bien; al coche, que nos lleve de acá para allá; a la escoba, que nos ayude a limpiar el suelo, etc., a todos esos objetos inanimados que tienen también una «vida», en cierta forma.²² Y también le daremos las gracias al ordenador, por supuesto, por los servicios que nos presta. Todo esto puede parecerle ridículo a la mente racional ordinaria porque corresponde a otra realidad, una realidad en la que podemos entrar si queremos. ¿Cuántos de nosotros hemos observado que el ordenador se estropeaba o hacía cosas raras precisamente cuando estábamos de malhumor? ¿Y nadie ha vivido el milagro de un coche al que tiene en gran estima y que responde a lo largo de los años a pesar de los avisos del mecánico de «muerte inminente»? Esa forma de relacionarse con el mundo a través del respeto y del afecto alegre e incondicional, que procede de la gratitud, alimenta nuestro corazón y nos hace entrar en contacto directo con la magia cuántica del universo. Es una práctica «espiritual» del más alto nivel. Adiós a las grandes filosofías; tengamos una buena conversación con el rastrillo del jardín, que tiene que enseñarnos algo muy importante...

Si somos capaces de mantener la frecuencia vibratoria de la gratitud, comprobaremos también hasta qué punto actúa el fenómeno de la sincronicidad. Observar cuidadosamente lo que ocurre en nuestro quehacer cotidiano en función de nuestro estado interior puede darnos algunas pistas muy interesantes.

Uno de los mayores regalos que aporta la gratitud es la abundancia. Es una de las paradojas de los mundos superiores: la abundancia no puede manifestarse realmente más que cuando uno se encuentra en estado de agradecimiento y de plenitud. Si nos sentimos frustrados o ansiosos o tenemos envidia, hacemos resonar esas vibraciones en el campo cuántico, y la vida nos responde en función de lo que emitimos, o sea, con carencia. En cambio, al practicar la gratitud abrimos el Corazón a la silenciosa presencia del Maestro, y entonces tenemos la abundancia al alcance de la mano.²³

En definitiva, cada vez que cambiamos los pensamientos racionales limitados por otros como respeto, sentido de lo sagrado y gratitud, aportamos una gran sanación al corazón y abrimos la puerta a un flujo de energía positiva que nos lanza directamente al campo del amor, de la abundancia y del gozo.

La gratitud es sanadora, abre el corazón y está en el origen del poder de creación.

Sugerencia práctica: En cualquier situación en la que se sienta frustrado, adopte conscientemente la actitud de «ver el vaso medio lleno en lugar de verlo medio vacío». Parece sencillo, pero no lo es. Sin embargo, le ayudará a ver las cosas desde una perspectiva más amplia y correcta, y le llevará hacia la gratitud y la coherencia, con los beneficios que ambas conllevan.

Al igual que practicamos la gratitud, podemos también practicar la **admiración**, es decir, decidir hacerlo de forma consciente. ¡Son tantas las cosas maravillosas que nos rodean! Sencillas, quizá, como el diente de león que brota en primavera, portador de vida y alegría. En general, prisioneros de nuestros pensamientos, deseos y ambiciones, o sea, de la cabeza, olvidamos mirar a nuestro alrededor y maravillarnos. Una pequeña cura de admiración cotidiana nos abre el corazón y nos pone directamente en contacto con el alma.

También podemos llevar hacia los demás la energía bienhechora de la gratitud expresándoles con más frecuencia nuestro reconocimiento. Muchas veces estamos rodeados de personas agradables, afectuosas, que nos apoyan a lo largo del camino, y nos parece lo más normal. Expresarles claramente nuestra gratitud mediante un gesto o una palabra es muy provechoso para todos. Sugerencia práctica: elegir una persona cada semana a la que vamos a manifestar expresamente nuestro afecto; ponerla en la agenda en la lista de cosas *importantes* que hay que hacer...

Un cumplido sincero, una palabra de agradecimiento que abre el corazón, aumenta nuestra propia frecuencia vibratoria, da energía a todos los que nos rodean e ilumina nuestra jornada.

La compasión

Fundamento de muchas enseñanzas espirituales de Oriente, la compasión es, en efecto, uno de los «pilares» del templo del Maestro que reside en el Corazón. Pero es un sentimiento que, lo mismo que cualquier otro, no se puede forzar. Lo que sí podemos hacer es afinar nuestra percepción, tanto de las cosas como de las personas, con lo que la compasión emergerá en nosotros de modo natural y nos abrirá el camino del Maestro interior. Por ejemplo, podríamos tratar de percibir a cada persona como un ser con el que compartimos las limitaciones de la condición humana, un ser que ha pasado por todas las dificultades evolutivas y que lleva consigo muchos sufrimientos aún sin resolver. La

comprensión inteligente de la condición humana, de los mecanismos interiores y del proceso evolutivo, lleva naturalmente a hacer que florezca la compasión en nuestro corazón.²⁴

El servicio

El servicio es la vía regia que conduce hasta el Maestro, siempre y cuando se viva de forma correcta. No hay que olvidar que el ego puede apropiarse del servicio para sus propios fines, para guardar las apariencias y atraerse la admiración de personas buenas, por ejemplo, o para granjearse el afecto de los demás, o para desempeñar el papel de salvador, o de gran Maestro, o de mártir. Si no es por interés, el ego detesta el servicio. Al ego sólo le interesa lo que pueda llenar su propio vacío, su minúscula persona. El don de sí y el servicio a los demás no forman parte de sus circuitos. Sin embargo, el auténtico servicio es la vía regia.

Dormía y soñaba que la vida era alegría.
Me desperté y vi que la vida era servicio.
Serví, y vi que el servicio era alegría.
Rabindranath Tagore

Más que una acción concreta, el servicio es ante todo una actitud de la conciencia, un estado de espíritu. No hace falta ser Madre Teresa para servir. Cualesquiera que sean las actividades cotidianas —enseñar literatura, cultivar el huerto, vender máquinas de lavar, ocuparse de los hijos, hacer reportajes para la radio, coser, dirigir una compañía, etc.—, todas pueden llevarse a cabo con espíritu de servicio.

Podemos realizar nuestro quehacer cotidiano de dos maneras distintas: o viviendo en el camino inferior de la inconsciencia, del egoísmo y del orgullo, o en la vía del Maestro interior, que es esencialmente la vía del servicio y de colaboración al bienestar del mundo.

*El servicio es el instinto del alma. [...] De modo que no se puede enseñar ni imponer a nadie. Es, sencillamente, el verdadero efecto, exteriorizado en el plano físico, de que el alma empieza a manifestarse en su expresión externa.*²⁵

Cuando uno se cansa al «servir», su cansancio no procede del servicio en sí, sino de no haberlo realizado a nivel del alma. Todavía somos seres humanos y llevamos grabadas muchas memorias emocionales (sobre todo judeocristianas) relativas al servicio-sacrificio que crean un gran caos interior y son, en efecto, fuente de agotamiento. Son ellas las que bloquean el potente flujo de la energía del alma; de ahí el cansancio. El servicio realizado a la verdadera luz del Corazón proporciona un deleite inmenso, un gran sosiego y mucha

energía, porque en ese nivel se encuentra uno en estado de coherencia. De modo que su aportación al mundo no sólo alegra a los demás sino que le alimenta a sí mismo, le energiza y le aporta inmenso gozo y felicidad.

El servicio realizado a la luz del Corazón crea coherencia, con todos los beneficios que eso conlleva.

La cooperación, el trabajo en grupo, la solidaridad

La evolución del ser humano ha pasado hasta ahora por tres fases. Primero vivió en grupo, en tribu, en familia. Se definía por esa afiliación y no había autonomía posible. Había coherencia y unidad en el interior del grupo, pero separación de los otros grupos, tribus, etc. La dependencia del grupo constituía una fuerza con la que se aseguraba la supervivencia.

El estadio siguiente consistió en el desarrollo del ego individual; el ser humano tuvo que aprender a funcionar a partir de sus propios recursos separándose de otros individuos. La individualización adquirida cuando se estableció en el ser humano el principio mental constituyó un «progreso». Es el estadio del ego de nuestros días, el nivel de conciencia más extendido, el del individualismo a ultranza bajo el pretexto de libertad. Se huye como de la peste de todo lo que suponga reunirse en grupo o comunidad. Es normal, pues hay que librarse de la atracción hacia el estadio anterior, que supondría una regresión.

Sin embargo, a la humanidad le ha llegado el momento de pasar a la tercera etapa. Ya hay un gran número de personas preparadas para trascender el individualismo y vivir la unidad a un nivel superior, no a base de elucubraciones filosóficas sino de manera concreta, lo cual se traduce en un deseo de cooperación y de unión, en un deseo de reunirse en comunidad para crear juntos desde una visión común; no porque se tenga necesidad de los demás, sino porque se siente un impulso interno —en realidad, el del Maestro del Corazón— para poner en común las facultades y recursos de cada uno para el bien de todos. Eso da lugar a un nuevo tipo de grupo o comunidad, casi opuesta en sus características a las tribus o grupos que seguían pasivamente a su jefe. Están constituidos por personas autónomas, responsables y muy desarrolladas a nivel individual, que deciden libremente, desde el corazón, reunirse para llevar a cabo una tarea común en medio del respeto, la cooperación y el apoyo mutuos. Es el modo óptimo de funcionamiento del ser humano, el que hará que el mundo cambie por completo. Y el que desea el Maestro que reside en el Corazón. Cuando se alcanza ese estadio, la coherencia se establece en uno mismo, en las creaciones comunes y en el entorno. La

conciencia de la humanidad se ha desarrollado ya lo suficiente como para dejar de funcionar de modo individual y separado; debe tener una visión común y recuperar su capacidad de compartir.

*La verdadera comunidad entre los hombres debe establecerse sobre la base de un interés cósmico. No son los objetivos egoístas del yo, sino los designios que conciernen a toda la humanidad, los que pueden crear comunidades duraderas.*²⁶

De todas formas, si no somos capaces de ponernos a trabajar juntos en un plazo relativamente breve, tanto a nivel personal como planetario, la vida nos pondrá sin duda ante acontecimientos difíciles en los que no tendremos más remedio que entendernos, y tendremos que colaborar y ayudarnos unos a otros. Porque el gran pasaje al que está llamada la humanidad sólo podrá darse si los seres humanos tienen ese espíritu —el de cooperar y compartir—, que es expresión directa del Maestro del Corazón. Al mantener ese estado de ánimo en nuestros quehaceres cotidianos, no hacemos sino prepararnos para el gran paso.

Por eso, unirse a un grupo de trabajo o de creación, cualquiera que sea, es una potente escuela de transformación. En él, el ego se enfrenta en cada instante a sus temores y a sus deseos individuales de dominación, de control y de egoísmo. El ego detesta los grupos, a menos que consiga de ellos alguna ventaja personal. Sin embargo, el grupo es una maravillosa escuela para el aprendizaje de todas las cualidades del Maestro interior: el respeto, la solidaridad, la generosidad, la humildad, la sinceridad, la responsabilidad, el desprendimiento, la autenticidad y la fraternidad; y el lugar para expresarse uno mismo de forma correcta, para comunicar verdaderamente, para compartir, etc. Es el principio de unidad en acción. Y, en definitiva, la mejor oportunidad para desprenderse del juego del ego en todos sus aspectos. ¡Todo un programa! La más hermosa escuela del corazón que puede haber en el mundo...

*Nuestras cualidades individuales nos son propias, pero se pulen y afinan gracias a la interacción con el otro... Entre los que comparten una visión común y trabajan codo con codo por llevarla a cabo en un clima de respeto, se establece poco a poco una confianza profunda. No importa que los antecedentes difieran unos de otros; cuando nos reunimos con espíritu sincero y confiado, podemos realizar incluso nuestros sueños más utópicos.*²⁷

La sencillez, la modestia, la humildad

¿Por qué siempre se han ensalzado esas cualidades? Por la sencilla razón de que producen un cortocircuito en el camino inferior. El ego es incapaz de hacernos experimentar nuestra esencia; para intentar colmar ese vacío, nos mantiene en la arrogancia y el orgullo. Un modo de abrirle el camino al Maestro interior es cultivar conscientemente la sencillez, no por respeto a una determinada ley moral, sino por haber

comprendido que el ego, en su locura de pretender definir una identidad que no conseguirá jamás, no nos causa más que malestar. Si observamos atentamente nuestras reacciones, el testigo que todos llevamos dentro nos hará saber cuándo nos apartamos del camino.

☪ La buena voluntad

Es ésta una cualidad discreta y, no obstante, *la principal cualidad del Corazón...* Practicar la buena voluntad es lo más eficaz para abrir el camino al Maestro del Corazón. Porque la buena voluntad es portadora de las cualidades fundamentales del alma: flexibilidad y apertura de la mente, desprendimiento, don de sí, humildad y amor verdadero; y supone, además, que el ser ha dejado por completo de identificarse con el ego. Si sólo hubiera que trabajar una cualidad en el camino espiritual, sería la buena voluntad.²⁸



Todas esas cualidades, y otras muchas que emergen naturalmente gracias a las prácticas indicadas, son como las flores que crecen en el jardín. Cuidémoslas, porque son ellas las que harán que se instauren en el planeta la paz, la belleza y la armonía, creando así un mundo enteramente nuevo.

El camino que lleva al Maestro que reside en el Corazón no es fácil. La historia de la evolución humana es la de una aventura que decidimos emprender hace millones de años lanzándonos por ese camino. Si tratamos de escucharnos a nosotros mismos y a los demás sin expectativas ni ideas preconcebidas, si escuchamos la Naturaleza y la vida en todas sus formas de manera fluida, sin juzgar, como el niño atento al canto del mirlo en primavera, oiremos la queda voz del Maestro que canta en nuestro Corazón, esa voz que nos llama, personal y colectivamente, hacia una realidad infinitamente más bella y alegre que la que nunca hasta ahora hayamos podido conocer.

Los niños, en su inocencia, a través de la cual emerge con frecuencia la sabiduría del alma, nos lo recuerdan. Mi hija Véronique, apenas comenzada la adolescencia, entró un día en mi despacho y me pidió que le corrigiera la ortografía de un deber de francés sobre el tema «Saber escuchar». He aquí exactamente lo que leí, lo presento sin modificación alguna:



SABER ESCUCHAR

Para mí, saber escuchar es...

Saber escuchar es saber apreciar
La melodía de un grillo en una cálida noche de verano,
La lluvia intensa de una tormenta encantada,
El canto de los pájaros y del viento en los campos de trigo
Y de los arroyuelos de la campiña.
Es saber comprender a un amigo
Cuando necesita hablar,
Saber comprender a un bebé que no sabe hablar.
Es saber estar atento a unas consignas
Para no poner su vida en peligro,
Es responder al grito de una persona
Cuya vida está amenazada,
Es poder imaginar la música
Al mismo tiempo que se escucha,
Ver desfilar los pentagramas ante los ojos cerrados,
Es poder danzar con Bach o Chopin sin caerse,
Es poder tocar la guitarra, el saxofón,
La flauta, el violonchelo y hasta el corno inglés
Durante horas y horas sin cansarse.
Es poder caminar durante noches enteras
Escuchando los propios pensamientos,
Es ser capaz de escuchar el corazón sin negarlo,
Es hablar a una brizna de hierba y crear cierta complicidad con ella,
Es saber oír el eco de las montañas permaneciendo en silencio,
Es saber oír el canto de los ángeles
Que permanecen en el reino de los cielos.
Es saber escuchar con todo el corazón
Palabras de amor que vienen de más allá...

Saber escuchar
Es mucho más de lo que creemos...

Capítulo 19

LA MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

Sólo el Amor verdadero y la atención perfecta pueden disolver natural y definitivamente la pantalla del «yo».

Robert Linsen

Se puede invocar de muchas maneras la presencia radiante del Maestro que reside en el Corazón. Un momento privilegiado para hacerlo es durante la meditación. En la actualidad existen muchos métodos para meditar. Todos tienen un punto en común: tratar de conseguir el silencio mental para acceder después a un estado de conciencia más elevado. De entre los siete centros principales de energía del ser humano, tres juegan un papel especial. Son éstos: el situado al nivel del ombligo (el «hara»), el situado a la altura del corazón, y el que se encuentra a nivel de la cabeza (son los tres más importantes en la tradición oriental). En general, las técnicas de meditación y de interiorización centran la atención en alguno de ellos: las artes marciales, en el hara; las técnicas más corrientes, en la cabeza; y algunas, en el centro del corazón. Son complementarias y, bien llevadas, todas conducen al mismo resultado: silencio mental, dominio de la energía y contacto directo con el alma.

Las técnicas que focalizan la energía en la cabeza hacen «ascender» la conciencia y permiten tener hermosas experiencias de expansión. Pero se corre el riesgo de desconectarse de la realidad, no sólo durante la experiencia sino también después, lo que no deja de ser un inconveniente; hay que hacer un esfuerzo para integrarla y volver a ser plenamente consciente de la realidad cotidiana. Las técnicas que se apoyan en las artes marciales anclan profundamente en la Tierra, como sabemos; aportan energía, dan vitalidad y nos conectan con nuestras raíces. En esas disciplinas severas es importante no olvidar la dulzura y suavidad del Corazón...

La meditación del corazón trabaja de otra manera. Más que una simple «ascensión», hace expandir el ser globalmente, en todas direcciones, además de integrar todo el universo en la radiación del corazón. El hecho de focalizar la atención en el corazón despierta determinados centros de la cabeza; además, permite recibir las energías espirituales más elevadas e integrarlas en una radiación que mantiene el contacto con la realidad humana. Precisamente es una oportunidad para anclar las energías espirituales en la materia. El corazón es el lugar en el que convergen las energías del Cielo y de la Tierra que deben luego distribuirse por el mundo. Aun cuando durante la experiencia pueda uno sentirse lanzado a otra dimensión, el hecho de que la expansión pase por el corazón permite permanecer vinculado con más facilidad a todos los planos de la

conciencia. Cuando el corazón está totalmente implicado, realizamos la tarea que tenemos encomendada como seres humanos, que consiste en unir el Cielo y la Tierra, o, en otras palabras, en «traer el reino de Dios a la Tierra».

Ni que decir tiene que para facilitar la transmisión a través del Corazón, para dejar pasar la luz del alma, es preciso haber desalojado del corazón, en la medida de lo posible, los obstáculos emocionales. Ése es un punto delicado. Hay que hacer previamente un verdadero trabajo de sanación; de lo contrario, si el corazón sigue cerrado o perturbado, la meditación resulta estéril. Por eso es tan importante el dominio emocional. En otros tiempos, cuando la enseñanza se transmitía de Maestro a discípulo, se sometía a éste a todo tipo de pruebas para «formar su carácter», es decir, para flexibilizar su ego. Los tiempos han cambiado y ahora el ser humano está lo bastante desarrollado como para trabajar directamente con su Maestro interior. Éste no será menos exigente respecto al dominio de los viejos mecanismos porque, sin él, la luz superior se desvanece. No puede penetrar en un corazón inquieto.

❖ El espacio físico de la meditación

Meditar es una práctica que sirve para elevar conscientemente nuestra frecuencia vibratoria. Así que cuidar el espacio físico y energético en el que se realiza resulta de gran ayuda.

Como bien sabemos, se recomienda meditar siempre en el mismo sitio si las circunstancias no lo impiden, en un lugar especialmente reservado para la meditación. Porque donde se medita con regularidad se forma una especie de «burbuja» energética que lo convierte en un lugar «sagrado», y en él es mucho más fácil concentrarse.

En general, también se sugiere que, con el fin de armonizar ese espacio y cargarlo positivamente, se pongan unas flores y una llama (una vela, una lamparilla de aceite o algo así). No se trata de un ritual vacío de sentido, no. Una llama viva entra en resonancia con la energía del fuego del corazón. Si se enciende conscientemente con esa intención, durante la meditación sustentará el fuego de nuestro corazón.

*El fuego vivo es el mejor purificador... Los hombres han recibido la electricidad, pero como han tenido que aislar la sustancia de la energía, la luz que produce es una luz muerta. Un fuego de madera, una lámpara de aceite o una vela purifican el espacio... El fuego es a la vez un médico y un guardián...*¹

En cuanto a las flores, grandes iniciadas del mundo vegetal y expresión de la belleza por excelencia, hacen que resuene directamente en el Corazón la trascendencia del alma y favorecen enseguida la coherencia.

La meditación suele hacerse en silencio. Sin embargo, la meditación del Corazón se puede hacer con música de fondo. Bien elegida, la música puede ser de gran ayuda para la sanación y la apertura del corazón. Pero, desde luego, hay que ser exigente respecto a

su calidad vibratoria. En general, no debe elegirse música con una melodía especial para evitar que active la mente. Debe crear un espacio de serenidad, que tranquilice y centre en la paz y en la apertura de corazón.

❖ **Sugerencia para la meditación**

He aquí, a grandes rasgos, lo que puede utilizarse como marco general o punto de partida para una meditación-interiorización. Después, cada uno puede enriquecerlo a su manera, en función de lo que sienta y de su propia energía creadora.

- Relajar el cuerpo físico.
- Respirar de forma tranquila pero consciente, prestando atención a la respiración hasta alcanzar un cierto estado de calma, de sosiego.
- Visualizar que, en cada respiración, se desciende al interior de uno mismo, al centro del pecho.
- Sentir en él (imaginar) una hermosa flor cuyos pétalos vibran levemente bajo la influencia de la respiración. Tomarse el tiempo necesario para armonizarse con ella.
- Observar una luz o un diamante resplandeciente en el centro de la flor.
- Concentrar la atención en la luz, respirar con suavidad para mantenerla y dejar que la conciencia se expanda libremente.
- Dejar que la luz armonice por completo el movimiento de los pétalos de la flor.
- Irradiar la luz alrededor de sí de forma cada vez más amplia, y entregársela como regalo al mundo.
- Dejar que la experiencia tenga lugar...

El símbolo de la flor en el pecho y de la luz en su centro está lleno de significado y es muy efectivo para ese tipo de meditación. Corresponde a una realidad energética bien conocida de las enseñanzas antiguas.

❖ **Llamada urgente al Corazón**

También podemos apelar a la fuerza del Corazón en situaciones concretas de la vida, en particular en determinados momentos de ansiedad o cuando necesitamos encontrar solución para alguna dificultad. No se requiere un entorno especial. Puede hacerse en cualquier situación de la vida cotidiana a condición de que pueda uno retirarse durante unos instantes al interior de sí mismo.

❖ **En caso de estrés**

Hay que tomarse unos momentos para estar consigo mismo y tranquilizar el corazón. Un modo clásico de hacerlo es recordar con la mayor claridad posible alguna situación en la que tuvimos abierto el corazón: al experimentar la belleza de un paisaje, o la ternura de

un amigo, o la alegría de un niño, es decir, algún momento en el que sentimos alegría, gratitud, fuerza, amor verdadero... Tratamos de revivir interiormente la escena y dejamos que nos invadan las sensaciones de aquellos momentos.

Entonces imaginamos que respiramos por el corazón, que el aire entra y sale por el pecho, y esperamos que el corazón se calme poco a poco y nos lleve tranquilamente a un estado de coherencia y de paz... Es muy probable que, desde esa paz, veamos la delicada situación que estamos viviendo desde una perspectiva nueva, que sin duda tenderá a calmar el estrés anterior. Lo que ocurre en realidad es que el Corazón nos lleva naturalmente al proceso de cambio de contexto descrito en el capítulo 17.

◆ **Para encontrar soluciones creativas**

El punto de partida puede ser el mismo, pero después visualizamos nuestro cuerpo energético, que se va expandiendo y entra en contacto con la mente universal. Podemos visualizar, por ejemplo, un inmenso espacio por encima de nuestra cabeza lleno de puntitos de luz que representan las infinitas posibilidades del universo; visualizamos a continuación una fina lluvia de luz que simboliza la solución. Pero no esperamos una respuesta inmediata; simplemente, dejamos que la cuestión planteada resuene en nuestro interior. Además, de esa forma la cuestión es «lanzada» al campo cuántico; lo que hemos de hacer es estar abiertos para captar la respuesta cuando nos llegue en forma de energía. Puede que la solución llegue enseguida; puede que no. Tendremos que estar atentos a los signos y sincronicidades que vayan apareciendo a lo largo de las horas o de los días siguientes.

◆ **En todo momento**

Pensar en nuestro Corazón lo más a menudo posible es una práctica excelente. Centrar la atención durante unos instantes en su presencia y en su radiación, visualizar su luz cada vez que se piensa en él... mantiene la llama...

Tanto la meditación como los ejercicios de interiorización y de visualización son excelentes medios de sanación y de apertura del Corazón. Son ocasiones para irradiar la coherencia y la luz bienhechora del alma en nosotros mismos y a nuestro alrededor, y colaborar así a la venida del nuevo mundo de unidad, de paz y de amor al que aspiramos.



Capítulo 20

POR UN MUNDO NUEVO

Los grandes corazones emiten energías secretas que atraen sin cesar los grandes acontecimientos.

Ralph Waldo Emerson

A la pregunta planteada al comienzo de esta obra: «¿Es posible un mundo de paz y de unidad?» respondimos: «Sí, es posible». Ahora que conocemos mejor cuál es el origen de nuestra separación y también el de nuestra unidad, podemos ver con mayor claridad cómo puede llegar a realizarse ese mundo nuevo. En el planeta están actuando en estos momentos muchos factores que pueden contribuir a que se establezca ese estado de unidad. Algunos dependen de nuestra buena voluntad; otros provienen de otras fuentes, no olvidemos que nosotros mismos formamos parte de un gran Todo. En cualquier caso, lo cierto es que ha llegado el momento de la transformación, y nosotros, como seres humanos, tenemos la posibilidad de participar en ella de forma activa.

¿Qué podemos hacer, en la práctica, para que la humanidad integre en su seno la nueva conciencia de amor y de unidad? Mediante el trabajo interior, al irradiar la vibración del Corazón y transmitirla a todos los que nos rodean, contribuimos de forma directa a la elevación de la frecuencia vibratoria de la humanidad, aparte de lo que nos beneficia personalmente, como es evidente. Además, debido al fenómeno de los campos morfogenéticos de información —descritos en mis obras anteriores—, sabemos que no es preciso que todos los seres humanos realicen un cambio de conciencia para que la humanidad pase a un nivel superior. Basta que lo haga un cierto número de individuos, la «masa crítica». Por eso es importante que las decisiones que tomamos de modo consciente pesen de modo favorable e intenso en el platillo de la balanza.

❖ El poder del Corazón

Sin embargo, ante el enorme poder de las fuerzas materialistas y la amplitud del control que ejercen sobre la humanidad, cabe preguntarse si no resulta utópico el creer que el poder volverá algún día a las fuerzas del bien, de la justicia y de la paz. ¿Cómo es posible que gente de «gran corazón», apacible y tranquila, llegue un día a neutralizar las fuerzas agresivas y brutales del poder egoísta y de la guerra? Pese a todo, hemos llegado a un punto en el que eso es posible; porque, por impresionantes que parezcan las fuerzas de separación, su tiempo se ha cumplido. Y eso por una razón muy sencilla: la fuerza del

Corazón está empezando a actuar en el seno de la humanidad; y esa fuerza es la fuerza última, la más fuerte del universo. Lo que ocurre, simplemente, es que hasta ahora no había sido utilizada de verdad. Pero las cosas cambian. Cuanto mayor sea el número de seres que vivan en la pureza y en la luz del Corazón, más se irá reduciendo naturalmente el poder de las fuerzas de la sombra. No se trata de una lucha o de un deseo romántico. El surgimiento de la fuerza del Corazón provocará una revolución espontánea en la conciencia como jamás hasta ahora ha vivido la humanidad; la revolución tiene que producirse necesariamente porque responde a las leyes de la Naturaleza. La intensidad de las fuerzas del amor y de la unidad es tal que, en el punto de bifurcación, nos hará tomar el camino hacia un mundo completamente nuevo.

La metáfora de la obra de Tolkien, *El señor de los anillos*, ilustra con claridad lo que ocurre actualmente en la humanidad. Además, contiene un mensaje muy positivo y concreto, que es la posibilidad de que las fuerzas del Corazón, por frágiles que parezcan, triunfen sobre las fuerzas de la sombra.

En la mencionada obra, la metáfora que consiste en destruir el anillo del poder maléfico equivale a rechazar el poder inferior, permitiendo entonces que pueda expresarse la fuerza del Corazón. Y esa decisión es la que genera paz, felicidad y libertad para todos... En efecto, todas las cualidades del Corazón van siendo mostradas, una tras otra, en sus aspectos más puros y sutiles: fraternidad, integridad, entereza, humildad, don de sí, amor incondicional, inocencia, servicio, rechazo de violencia gratuita, perdón, levedad, buen humor, intuición, contacto profundo con la Naturaleza, visión pura, impersonalidad, profundidad, etc. Todos los personajes han sido tentados por el poder de dominación representado por el anillo... Al mismo tiempo, la intensa presencia del alma se revela a través de las palabras en el texto y de las imágenes en la película que, afortunadamente, ha sabido expresar el espíritu fundamental de la obra y se encuentra así salpicada de pequeñas perlas.

Señalemos, por ejemplo, el momento en que, durante la fiesta del Rohan tras la victoria del abismo de Helm, Gandalf le pregunta a Aragorn si se tienen noticias de Frodo. Gandalf: «*Ninguna..., nada*». Aragorn: «*Hay tiempo. Cada día Frodo está más cerca de Mordor*». Gandalf: «*¿Cómo sabemos eso?*». Aragorn dirige entonces espontáneamente la mirada hacia su interior y le pregunta a Gandalf: «*¿Qué te dice el corazón?*». Y vemos que Gandalf, en una fracción de segundo, entra también en su corazón y da la respuesta. «*Que Frodo sigue vivo... Sí, aún vive*». Todo ocurre en la mirada. Ha entrado en contacto con el Maestro que vive en su Corazón, el cual ha visto y ha hablado...

Esa epopeya es mucho más que un relato de buenos y malos producto de la imaginación de Tolkien. El mensaje que transmite se apoya sobre todo en el pasado mítico de la humanidad, en su historia real, cuyas huellas todavía vibran en el campo A.¹ En estos momentos nos encontramos en una fase crucial de esa historia. ¿Será la

comunidad de los hombres lo bastante fuerte y lo bastante pura, estará lo bastante anclada en el Corazón, como para hacer desaparecer para siempre las fuerzas de separación de la «Tierra de en Medio»? Muchísimos signos nos hacen pensar que sí. Porque si esos mitos han resurgido con tanta fuerza, se debe sin duda a que la humanidad está ahora en condiciones de integrarlos, está en condiciones de hacer que el amor ocupe el lugar que le corresponde, está ya en condiciones de alcanzar la verdadera libertad.

En primer lugar debemos cambiar nuestra perspectiva de las cosas y no dejarnos impresionar por los poderes exteriores. No son los más fuertes. Todo es cuestión de frecuencia vibratoria. Las cualidades más refinadas de percepción que aporta el Corazón (intuición, clarividencia superior, inteligencia superior, visión correcta, percepción exacta de la realidad, creación de sincronicidades, etc.), junto a las cualidades del propio Corazón, dan un poder muy superior al de las fuerzas materialistas incluso en la materia. Es perfectamente posible neutralizarlas y librarse de ellas gracias al poder que proporciona el Maestro que vive en nuestro Corazón.

❖ Los jóvenes, constructores del mundo nuevo

Para favorecer el surgimiento de los valores del Corazón y su anclaje en todos los campos de la actividad humana (social, política, económica, cultural, educativa, sanitaria y financiera), se pueden llevar a cabo muchas acciones concretas. Desearíamos subrayar aquí un punto que consideramos de la mayor importancia para la construcción del mundo del mañana. Es la educación de los jóvenes.

La situación del planeta requiere un cambio radical en la organización social. Si modificáramos la manera de educar a nuestros hijos... La educación es una importantísima palanca para lograr el cambio.

Hay que ver la realidad de frente. En la sociedad actual, los niños crecen en un clima de materialismo, de agitación constante, de requerimientos sin fin, de violencia, de estrés, de deseos... En otros tiempos existían determinados valores morales, religiosos o familiares que, a pesar de sus límites evidentes, al menos hacían de parapetos. Hoy en día no queda casi nada, salvo el decidido tesón de las fuerzas materialistas para hacer que las personas sean cada vez más emocionales, que se sientan cada vez más aisladas y atrapadas en el materialismo y, de forma global, cada vez más prisioneras de los mecanismos del ego con el fin de manipular a la masa humana en su propio beneficio. Esa situación, difícil para los jóvenes, tiene sin duda su lugar en el proceso evolutivo; y, en el caos que genera, es como un «test de conciencia».

Pues bien. No se trata ahora de establecer nuevos sistemas de creencias, sino de desarrollar la conciencia. Los jóvenes tienen mucha energía, y si les damos la oportunidad de conectarse a los *valores superiores del Corazón*, se convertirán en un potente agente de cambio que conducirá al mundo a una regeneración completa.

Para ello habría que reestructurar por completo los actuales sistemas de educación. Las herramientas de formación de la conciencia superior a las que actualmente pueden acceder los adultos que se preocupan por su crecimiento personal, deberían también ponerse al alcance de los jóvenes que entran en la vida activa y creativa. Además de las materias que se enseñan en las escuelas, debería añadirse un programa de *formación del ser en su totalidad*, poniendo los medios necesarios para desarrollar la conciencia, la sensibilidad, el equilibrio, el dominio de sí (emocional y mental), el contacto con el alma y, en general, el desarrollo de las cualidades de los cerebros derecho e izquierdo. Desearíamos que hubiera «*centros de formación integral*» para los jóvenes en los que se enseñaran no sólo las materias habituales sino también otras, mucho más formativas, que faltan en la actualidad, como el conocimiento psicológico de uno mismo, el conocimiento de los demás, la resolución de conflictos mediante la inteligencia del Corazón (comunicación auténtica), el dominio de la energía física, emocional y mental, la meditación e interiorización, el poder de visualización, el desarrollo de la creatividad y del trabajo en grupo, el valor del servicio y de la contribución a la comunidad, etc. La enseñanza artística, en particular, debería ocupar un lugar privilegiado (conocimiento del arte y expresión artística), no para lucimiento personal sino, sobre todo, para facilitar la sanación del corazón y la emergencia de la poderosa creatividad del alma junto a la capacidad de crear en colaboración con los demás. Cuando la sociedad reconozca el aspecto bienhechor, sanador y profundamente formativo del arte a todos los niveles y lo utilice para desarrollar las facultades superiores de los jóvenes, tanto intelectuales como humanas, habrá dado un gran paso adelante. Ese tipo de enseñanza haría desaparecer la violencia de las escuelas con toda seguridad y daría a nuestros hijos la posibilidad de hacer crecer el amor verdadero en sus corazones y de realizar plenamente el potencial de sus almas. Formaría ***gente de Corazón***, sólida e inteligente, que sabría llevar adelante la creación de una nueva sociedad, más justa y más feliz.²

Si se les da a los jóvenes esas herramientas, alcanzarán sin duda autonomía y descubrirán su poder, lo que no es del agrado del sistema establecido... Sin embargo, en estos momentos, a comienzos del siglo XXI, los jóvenes necesitan ese alimento. Lo reclaman. Si se lo damos, serán el catalizador de una nueva y extraordinaria civilización que puede nacer a partir de ahora.

La transformación que está viviendo la humanidad actual es de las más importantes que han tenido lugar a lo largo de la historia, porque son muchas las personas que pueden participar en ella de forma consciente. Esta vez no es un movimiento exterior promovido por unos pocos, sino una transformación interior vivida por un gran número de individuos que se manifestará cada vez más a través de multitud de acontecimientos externos. Además, no estamos solos. Otras fuerzas están actuando también, pero nosotros jugamos un importante papel en el conjunto.

Si abrimos el Corazón, si compartimos, si elegimos en cada instante los valores superiores del amor, tenemos todas las posibilidades de superar con éxito el punto de bifurcación. Entonces podremos crear juntos un mundo nuevo, un mundo de amor y de unidad, de creación y de magia, un mundo alegre y fascinante. Podremos entonces celebrar el advenimiento al planeta del reino del Maestro que reside en el Corazón.



ANEXO I

CINCO GRANDES ESTRUCTURAS DEL INCONSCIENTE QUE CONDICIONAN EL EGO-MÁQUINA

En el capítulo 7 de mi obra anterior, *La libertad de ser*, describí con detalle cinco grandes tipos de experiencias físicas y emocionales dolorosas que el ser humano ha vivido a lo largo de la historia de la humanidad y que han establecido *en el inconsciente personal y colectivo* cinco tipos de memorias que condicionan enormemente el comportamiento de la mayoría de los seres humanos de nuestros días. En todas ellas se ha visto amenazada la supervivencia del individuo, y algunas han terminado con la muerte física. Dichos sufrimientos, que tienen un origen concreto y común a todos los seres humanos, han dado lugar a unos tipos de «personalidad» específicos, a unas características del ego-máquina que podemos reconocer fácilmente en nuestras vidas y en el funcionamiento de la sociedad.

Las cinco estructuras mentales-emocionales del inconsciente humano se establecen en la infancia, en determinadas condiciones que entran en resonancia con otras experiencias de fondo de «vidas pasadas» o del inconsciente colectivo. He aquí un breve resumen:

1) **Experiencia origen:** grandes sufrimientos en el cuerpo físico (torturas, abusos físicos, nacimiento muy difícil, etc.).

Consecuencias actuales: **miedo**, estrés, ansiedad y sensación permanente de inseguridad.

2) **Experiencia origen:** carencia de lo esencial para la supervivencia (hambre, miseria, abandono físico, carencia afectiva en la infancia, etc.).

Consecuencias actuales: sensación de **carencia**, de vacío interior; sensación general de que falta algo esencial que se trata de colmar con cualquier cosa o cualquier persona... Suele estar asociado con el miedo al abandono. Dependencia afectiva o de sustancias físicas. Insatisfacción permanente.

3) **Experiencia origen:** impotencia ante un poder más fuerte, esclavitud en todas sus formas, víctima de abusos de poder.

Consecuencias actuales: sensación de **impotencia**, con todas las consecuencias de la «victimitis»: rabia, cólera, frustración, agresividad, violencia. (Para la descripción de esa estructura concreta y el medio de transformarla, véase *El poder de elegir*.)

4) ***Experiencia origen***: abuso de poder en una posición de influencia, seguido de pérdida de poder por traición.

Consecuencias actuales: necesidad insaciable de ser amado, búsqueda de poder en una posición de influencia, necesidad de ser apreciado y valorado al máximo, de ser percibido como perfecto, realización de proezas, seducción a cualquier precio, competición, manipulación, sumisión, falsedad, falta de integridad. Pérdida de identidad, que se intenta colmar mediante el aprecio que se espera de los demás. Estrés y tensión permanente.

5) ***Experiencia origen***: violento choque emocional, seguido de insensibilidad.

Consecuencias actuales: búsqueda de poder y de control cerrándose a los sentimientos, rigidez, frialdad, exceso de intelectualismo.

Por alguna razón, somos como somos, con todas nuestras «imperfecciones». Tras los comportamientos carentes de armonía, por no decir destructivos, se ocultan grandes sufrimientos. Por eso, un conocimiento profundo de las estructuras del inconsciente — que en realidad no son sino sistemas de defensa muy concretos— ayuda a comprender mejor el funcionamiento del ego. Es una herramienta muy útil para conocernos a nosotros mismos, para no sentirnos culpables de nuestros límites y liberar así nuestra conciencia, rápida y eficazmente, de las consecuencias limitadoras del pasado personal y colectivo. Todos tenemos la misma historia; así que es fácil reconocernos a nosotros mismos y reconocer a los que nos rodean, porque los mecanismos son evidentes y concretos. Condicionan la forma en que nos relacionamos con los demás, nuestro comportamiento cotidiano, y la sociedad en su conjunto.

El conocimiento de las estructuras del inconsciente es también un medio excelente para desarrollar esa gran cualidad del corazón que es la compasión: compasión hacia nosotros mismos y compasión hacia los demás. Porque una vez las hemos comprendido podemos, en efecto, darnos cuenta de que los comportamientos carentes de armonía, limitadores o destructivos, provienen directamente de sufrimientos acumulados en el pasado y no sanados. No somos quiénes para juzgar ni culpar a nadie, ni a nosotros mismos ni a los demás. Sólo podemos tratar de sanar, a nosotros mismos y a los demás...

ANEXO II

Breve resumen relativo a la metáfora del filtro de percepción desarrollada en *El poder de elegir*:

- Nuestra percepción de la realidad no es la realidad. Depende del camino que toma la conciencia.
- El ser humano actual cree que su percepción de la realidad es la verdadera realidad, una inmensa ilusión que lo mantiene prisionero de la insatisfacción y del sufrimiento en todas sus formas.
- Cuanto más clara y exacta es nuestra percepción de la realidad, más poder y libertad tenemos. Cuanto más sesgada, estrecha y deformada es, más difícil es vivir con armonía.
- La evolución humana depende de la forma en que evoluciona nuestra capacidad para percibir tal como es la realidad última, fundamental, del universo; y de responder a ella de manera inteligente.
- La calidad de nuestra percepción **depende del camino que tome la conciencia en el interior del filtro mental**. *Filtro estrecho y tosco (circuito inferior) = percepción aproximada = caos, vida primaria y difícil. Filtro amplio y claro (circuito superior) = percepción correcta = coherencia, plena realización.*
- La calidad de nuestra experiencia de la realidad depende de la calidad de nuestra percepción de ésta, así pues, del contenido del filtro (o de la parte del filtro utilizada).
- Nivel de conciencia más o menos elevado = percepción más o menos clara de la realidad = consecuencias más o menos dichosas para nosotros mismos y para el planeta.
- Dos niveles de conciencia = dos niveles de percepción = creación de dos mundos diferentes (tanto en el interior como en el exterior).
- El mundo manifestado en el que vivimos es expresión del nivel de conciencia colectivo. Cuanto más se eleva éste, más creamos un mundo de coherencia y de armonía.

Las afirmaciones anteriores pueden parecer anodinas; sin embargo, contienen todo el proceso evolutivo del ser humano y **el secreto de la felicidad y de la libertad, tanto a nivel personal como colectivo.**

BIBLIOGRAFÍA

AGNI YOGA. *Coeur. Signes de l'Agni Yoga*. Traducción francesa autorizada por la Asociación Agni Yoga. [Versión en español: *Signos del Agni Yoga. Corazón*. Sociedad Agni Yoga Hispana Inc.]

BAILEY, Alice A. *Réfléchissez-y — Traité sur la Magie blanche — La télépathie et le corps éthérique — Psychologie ésotérique*. Éditions Lucis Trust, Ginebra. [Versión en español: *Reflexionen sobre esto*, Fundación Lucis, Buenos Aires, 1999. *Tratado sobre magia blanca*, Ed. Sirio, Málaga, 1997. *Telepatía y el vehículo etérico*, Fundación Lucis, Buenos Aires, 1982. *Psicología esotérica*, Ed. Sirio, Málaga, 1998.]

BOUCHART D'ORVAL, Jean. *La Plénitude du Vide*. Louise Courteau, editrice Inc., Montréal, 1987; PubliSud, París, 1987.

BOUCHART D'ORVAL, Jean. *L'Impensable réalité: Physique et sagesse traditionnelle*, Éditions Almora, París, 2006.

BRADDEN, Gregg. *L'Éveil au Point Zéro: L'initiation collective*. Ariane Éditions Inc., Outremont (Québec), 1998.

CAPRA, Fritjof. *Les Connexions invisibles: Une approche systématique du développement durable*. Éditions du Rocher, 2004. [Versión en español: *Las conexiones ocultas: implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*, Ed. Anagrama, Barcelona, 2003.]

CAPRA, Fritjof. *Le Tao de la Physique*, Éditions Sand, París, 1985. [Versión en español: *El tao de la física*, Ed. Sirio, Málaga, 1996.]

CHILDRE, Doc y Howard MARTIN. *L'Intelligence intuitive du coeur — La Solution Heartmath*, Ariane Éditions Inc., Outremont (Qc), 2005.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Vivre: La psychologie du bonheur*. Éditions Robert Laffont, París, 2004. [Versión en español: *Fluir: una psicología de la felicidad*, Ed. Kairós, Barcelona, 1997.]

DAVIDSON, Gordon y Corinne McLaughlin. *Spiritual Politics*. Findhorn Press, 1994, U.K.

DURCKHEIM, Kalfried Graf. *Le Maître Intérieur: Le Maître, Le Disciple, La Voie*, Le Courier du Livre, París, 1980. [Versión en español: *El maestro interior: el maestro, el discípulo, el camino*, Ed. Mensajero S.A. Unipersonal, Bilbao, 1998.]

GIBRAN, Khalil. *Le Prophète*, Casterman, 1956. [Versión en español: *El profeta*, Ed. Pomaire, Barcelona, 1979.]

GORBACHOV, Mijaíl. *Mon Manifeste pour la Terre*, Ose savoir-Le Relié, Gordes, 2002.

KLEIN, Étienne. *Petit Voyage dans le Monde des Quanta*, Éditions Flammarion, París, 2004. [Versión en español: *Las partículas elementales*, Ed. Circulo de Lectores S.A., Barcelona, 1994.]

KRISHNAMURTI. *Le livre de la Méditation et de la Vie*, Éditions Stock, 1997.

LABBÉ, Nelson, N.D. *Les Yeux... le Miroir de l'Âme*, Les Éditions de l'Iris, Granby (Québec), 2006.

LASZLO, Ervin. *The Chaos Point: The World at the Crossroads*. Hampton Roads Publishing Company, Inc., Charlottesville (USA), 2006.

LASZLO, Ervin. *The Connectivity Hypothesis: Foundations of an Integral Science of Quantum, Cosmos, Life And Consciousness*, State University of New York Press, Albany, 2003. [Versión en español: *Evolución, la gran síntesis*, Ed. Espasa Calpe S.A., Madrid, 1997.]

LASZLO, Ervin. *The Systems View of the World: A Holistic Vision for Our Time*, Hampton Press Inc., Cresskill (USA), 1996. [Versión en español: *Hacia una filosofía de sistemas*, Universidad de Valencia, Servicio de Publicaciones, Valencia, 1981.]

LASZLO, Ervin. *Science and the Reenchantment of the Cosmos: The Rise of the Integral Vision of Reality*, Inner Traditions, Rochester (Vermont), 2006. [Versión en español: *El cosmos creativo: hacia una ciencia unificada de la materia, la vida y la mente*, Ed. Kairós, Barcelona, 1997.]

LASZLO, Ervin. *Science et champ akashique: Une théorie intégrale du Tout*. Ariane Éditions Inc., Outremont (Québec), 2005. [Versión en español: *El universo in-formado, una teoría integral del Todo*, Ed. Nowtilus S.L., Madrid, 2007.]

LASZLO, Ervin. *Virage Global: L'effondrement de notre monde est-il inévitable?*, Les Éditions de l'Homme, 2002. [Versión en español: *La gran bifurcación*, Ed. Gedisa S.A., Barcelona, 1990.]

LASZLO, Ervin. *You Can Change the World: The Global Citizen's Handbook for Living on Planet Earth*, SelectBooks Inc., Nueva York, 2003. [Versión en español: *Tú puedes cambiar el mundo*, Ed. Nowtilus S.L., Madrid, 2004.]

LINSEN, Robert. *La Méditation véritable*, Le Courrier du livre, 1992.

LIPTON, Bruce H., Ph. D. *Biologie des croyances: Comment affranchir la puissance de la consciente, de la matière et des miracles*. Ariane Éditions Inc., Outremont (Québec), 2006. [Versión en español: *La biología de la creencia: la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*, Ed. Palmyra, Madrid, 2007.]

MARQUIER, Annie. *Le Pouvoir de Choisir*, Éditions Valinor, Knowlton (Québec), 1991. [Versión en español: *El poder de elegir: el principio de responsabilidad*, Ed. Luciérnaga, Barcelona, 1996.]

MA DEVA Padma. *Oracle Tao*, Gange Éditions.

MARQUIER, Annie. *La Liberté d'Être*, Éditions Valinor, Knowlton (Québec), 1998. [Versión en español: *La libertad de ser: el camino hacia la plenitud*, Ed. Luzindigo, Barcelona, 2006.]

MARQUIER, Annie. *Le Défi de l'Humanité*. Les Éditions Universelles du Verseau, Montréal (Québec), 1987.

MCTAGGART, Lynne. *L'Univers informé: La quête de la science pour comprendre le champ de la cohérence universelle*, Ariane Éditions Inc., Outremont (Québec), 2005. [Versión en español: *El campo: en busca de la fuerza que mueve el universo*, Ed. Sirio, Málaga, 2006.]

MELCHIZEDEK, Drunvalo. *Living in the Heart: How to Enter into the Sacred Space Within the Heart*, Light Technology Publishing, Flagstaff (Arizona), 2003.

MOORE, Thomas. *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*, Harper Perennial Edition, Nueva York, 1992. [Versión en español: *El cuidado del alma: cómo dar profundidad y significado a nuestras vidas*, Ed. Círculo de Lectores S.A., Barcelona, 1994.]

OUSPENSKY, P.D. *Fragments d'un enseignement inconnu*, Éditions Stock, 1974. [Versión en español: *Fragmentos de una enseñanza desconocida: en busca de lo milagroso*, RCR Ediciones, Madrid, 1995.]

SERVAN-SCHREIBER, David. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Éditions Robert Laffont, París, 2003. [Versión en español: *Curación emocional: acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis*, Ed. Kairós, Barcelona, 2006.]

SINGER, Christiane. *Du bon usage des crises*, Éditions Albin Michel S.A., París, 1996.

SOURMAIL, Jaques. *Initiation à la politique ésotérique*, Éditions Auréas, Éditions de Tournemire, París, 2004, 2ª edición.

TOLKIEN, J.R.R. *Le Seigneur des Anneaux*. [Versión en español: *El señor de los anillos*, Ed. Círculo de Lectores S.A., Barcelona, 2001.]

TOLLE, Eckart. *Le Pouvoir du moment présent: Guide d'éveil spirituel*, Ariane Éditions Inc., Outremont (Québec), 2000. [Versión en español: *El poder del Ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Gaia Ediciones, Madrid, 2001.]

Para más información acerca de los cursos, seminarios y conferencias impartidos por Annie Marquier, diríjase a:

Institut du Développement de la Personne

C.P. 1074, Knowlton (Québec)

J0E 1V0 Canadá

Tfno.: (450) 242 19 61

Fax: (450) 242 26 10

Correo electrónico: info@idp.qc.ca

Página internet: www.idp.qc.ca



Notas

¹ Recordemos que un modelo no pretende dar una descripción total y completa de la realidad última. Se trata sólo de un instrumento para comprender e investigar, y puede ser ampliado a medida que lo permitan los sucesivos descubrimientos. Así es como se procede en la investigación científica, procedimiento que garantiza el avance del conocimiento.

1 Resulta curioso constatar hasta qué punto la ciencia convencional se ha resistido hasta ahora a tomar en consideración el aspecto emocional del ser humano dejándolo en manos de los psicólogos. Éstos, a su vez, se han encontrado a menudo desprovistos de herramientas de trabajo al resistirse a tener en cuenta su aspecto trascendente, dejándolo en manos de filósofos, místicos y otros seres marginales de la búsqueda interior. Pero había razones para ello.

2 Resulta interesante observar que el predominio del intelecto racional y el del aspecto masculino de la conciencia han ido a la par. ¿Quizás el reconocimiento de las emociones irá parejo al reconocimiento del principio femenino? En cierta medida, sí, pero en una medida mucho más amplia de lo que se podría creer.

3 Fragmento de *L'intelligence intuitive du coeur*, de Doc Childre y Howard Martin, Éd. Ariane.

⁴ Por ejemplo, el best-seller de David Goleman *La inteligencia emocional*, Ed. Kairós, Barcelona, 1996.

¹ Este punto se tratará con mayor profundidad en el capítulo 14.

2 Como es bien sabido, dos personas pueden vivir una misma situación de forma muy distinta.

3 No tiene nada que ver con lo que se llama normalmente «amígdalas», situadas en la garganta (amígdalas palatinas).

4 Consignemos aquí una experiencia interesante realizada por el Dr. David Servan-Schreiber en su laboratorio de ciencia neurocognitiva de la Universidad de Pittsburg: cuando se inyecta a algunos voluntarios una sustancia que activa esa parte del cerebro, ésta entra en acción independientemente del resto y, mientras dura su efecto, provoca una reacción de miedo incontrolable y absolutamente irracional. Véase *Curación emocional*, de David Servan-Schreiber, Ed. Kairós, Barcelona, 2006.

5 Por ejemplo, si Joseph Lambert se hubiera dejado gobernar sólo por el cerebro límbico, se habría puesto de pie instantáneamente, sin pensarlo ni un segundo. Y, con la tumbona volcada y la novela por el suelo, estaría al acecho, preparado para defenderse frente a la súbita «amenaza».

6 Sin duda por eso es por lo que a esa parte del cerebro se le llama, sin mucha precisión, cerebro emocional. Es muy sensible a la carga emocional, efectivamente. Pero existen otros aspectos muy distintos de esa dinámica, algunos incluso opuestos, como veremos más adelante.

⁷ Annie Marquier, *La libertad de ser*, Ed. Luzindigo, Barcelona, 2006.

⁸ Para un análisis original y muy preciso del impacto que tienen las memorias sobre la salud, véase *Les yeux..., le miroir de l'âme*, de Nelson Labbé, Éd. Iris.

⁹ Respecto a la constitución de los diversos tipos de memorias, véase *La libertad de ser*, capítulos 6 y 7.

¹⁰ Brain/Mind Bulletin, Los Angeles. Entrevista personal con Bruce H. Lipton, Ph. D. Citado en *The Missing Peace in Your Life*, de Robert M. Williams, Myrddin Publication, 2004.

11 O mente inferior, como le llamábamos en *La libertad de ser*.

¹² Respecto a ese tema hay un reportaje interesante en la revista *Science et Vie*, en el número de febrero, 2007.

¹³ Véase *La libertad de ser*, capítulo 7, epígrafe 2, p. 243.

14 En todas las tradiciones espirituales se encuentra de una forma u otra el simbolismo del ser humano que, tras ser arrojado del paraíso, ha caído en la dualidad y el sufrimiento. La historia de Adán y Eva es una entre otras; su expulsión del Edén no es más que una metáfora que describe ese proceso. No hubo «pecado». Lo que ocurrió fue que, *con fines evolutivos*, cobró vida en el ser humano un principio mental primario, origen de la dualidad y del sufrimiento.

¹ P. D. Ouspensky, *Fragmentos de una enseñanza desconocida*, RCR ediciones, Madrid, 1995, p. 68.

2 Según las enseñanzas de la antigua sabiduría, el mecanismo de separación es inherente al principio mental inferior. En todas las grandes tradiciones se reconoce que procede del principio de dualidad, del que el ser humano debe liberarse. Es, efectivamente, un estado intermedio que se nos invita a superar, pero que todavía condiciona la conciencia de la humanidad actual.

3 Observemos hasta qué punto se ha activado automáticamente el principio de separación en la banal historia de Joseph, que le ha llevado a relacionarse mal con su mujer, con el vecino y con todo el colectivo social (la denuncia sin duda será mal recibida por el alcalde), y el clima de cerrazón y de frustración general. Todo el mundo sale perdiendo.

⁴ Véase la estructura oral en *La libertad de ser*, capítulo 7.

5 Para muchos seres humanos, la sexualidad, por ejemplo, todavía se vive en plan depredador (de energía) y no puede aportar el éxtasis increíble de la verdadera unión. Sólo proporciona un pálido reflejo...

⁶ Véase *El poder de elegir*, de Annie Marquier, Ed. Luciérnaga, Barcelona, 1996.

⁷ Fragmento del artículo *Violencia masculina*, de Ignacio Ramonet, publicado en el número 105 de *Le Monde Diplomatique*, en julio de 2004. www.monde-diplomatique.es

⁸ Véase en anexo un resumen de los cinco grandes tipos de funcionamiento del ego-máquina actual y las experiencias-fuente asociadas.

⁹ Para ejemplos concretos de la vida real, véase *La libertad de ser*, capítulo 7.

10 Aunque el ser humano se haya identificado con su instrumento durante miles de años por razones evolutivas, no por eso ha dejado de estar presente en él su Ser verdadero. Hasta ahora paciente y silencioso, debería manifestarse pronto, pues ha llegado el momento. Y si usted está leyendo este libro, es muy probable que ese momento haya llegado para usted.

¹¹ Desarrollaré ampliamente este tema en una obra posterior, *Aimer pour l'éternité*.

¹ La popular película *¿Y tú qué sabes?* contiene esa información expresada en forma comprensible para el gran público.

² P. D. Ouspensky, *op. cit.*, p. 68.

¹ «Del griego *entropia*, que significa *retorno*, *volver atrás*. En termodinámica es la función que define el estado de desorden de un sistema.» (Dic. Le Petit Robert, 2007.)

2 Número de ciclos por segundo. Se mide en hercios. (*N. de T.*)

³ P. D. Ouspensky, *op. cit.*

4 Aviso a los que aspiran a la comodidad incluso en la búsqueda espiritual: «*La comodidad es el cementerio de la conciencia*». Sri Adi Dadi.

¹ Mediante el cual algunas personas son capaces de sacrificar sus bienes, e incluso su vida, por otro ser o por un ideal. La dinámica de supervivencia parece haber desaparecido en ellas de pronto.

2 Encontramos un reconocimiento explícito de la importancia del corazón tanto en los escritos antiguos chinos, budistas y hebreos como en los de la tradición cristiana.

³ Isabelle Laading, *Les Cinq saisons de l'énergie*, Éd. Des Iris, p. 83 y 84.

⁴ Así es como ha sido presentado por Sally Kempton (Swami Durgananda) en su disco *Awakened Heart*.

⁵ COEUR, 1080, *Roland*, del latín, *cordis*; *par coeur*, siglo XIII, el corazón era considerado como la sede de la inteligencia (v. *courage*). COURAGE: derivado antiguo de *coeur*; en sentido figurado, tenía también el sentido de «disposición del corazón», y «corazón» hasta el siglo XVII. (Diccionario Etimológico e Histórico Larousse, 1971.)

¹ Ese «olvido» científico o falta de curiosidad tal vez no se debiera al azar. Quizá no era más que la manifestación inconsciente de una actitud psicológica que consideraba que lo más importante partía de la cabeza y que, por tanto, el corazón debía obedecer sus órdenes, como hacían los demás órganos, es decir, el ser humano al completo...

² Para los aspectos técnicos de los capítulos 8 y 9, me he basado sobre todo en los trabajos del instituto HeartMath, centro de investigación norteamericano especializado en el estudio de los fenómenos del corazón. Una de sus obras está disponible en francés: *L'Intelligence intuitive du coeur*. www.heartmath.org

³ «The Hearth as an Endocrine Gland», artículo publicado en la revista *Scientific American*, 1986, citado en *La Solution Hearthmath*, de Doc Childre y Howard Martin, Éd. Ariane, 2005.

[4](#) Enciclopedia virtual *Wikipedia*.

5 Idem.

6 La frecuencia cardíaca es máxima en el momento del nacimiento y decrece con el tiempo. El decrecimiento es signo de envejecimiento, y envejecemos porque perdemos la flexibilidad que requiere la adaptación. El estrés colectivo en el que vive el mundo actual indica que el sistema simpático se está activando continuamente, lo cual conduce al agotamiento y al envejecimiento.

¹ Véase el ciclo de insatisfacción en *La libertad de ser*, capítulo 2.

2 Doc Childre y Bruce Creer, *From Chaos to Coherence*.

3 En las enseñanzas espirituales, con frecuencia se le llama a esto «mente iluminada» o «mente superior».

4 No deben confundirse con las sensaciones que provienen de las reacciones emocionales automáticas de la mente inferior. ¡Cuidado, porque se parecen bastante! Cf. *La libertad de ser*, capítulo 8.

⁵ Blaise Pascal, *Pensées*, en *Oeuvres complètes*, Éd. Seuil, 1963, p. 512.

6 Como veremos más adelante, los últimos descubrimientos de física cuántica aportan un sentido más fundamental aún si cabe al principio de unidad que subyace en la esencia misma de nuestro mundo.

7 Subrayemos de paso que pasión también significa sufrimiento...

8 En un próximo volumen que llevará por título *Aimer pour l'éternité*, desarrollaremos el tema del amor en las relaciones humanas. Aportaremos alguna luz a ese camino —maravilloso y excitante a veces, terriblemente doloroso otras— que debe llevarnos tarde o temprano a la plenitud de la unidad, a la felicidad del amor verdadero.

¹ Masaru Emoto, *Mensajes del agua*, Ed. La Liebre de Marzo, Barcelona, 2003.

¹ Es evidente que mientras uno está en la dinámica de las tres P, descrita en la primera parte, no presiente nada en absoluto. No se hace preguntas. Lo único que hace es activar la máquina, eso es todo.

² Jean Bouchard d'Orval, *La plénitude du vide*, Éd. Louise Courteau, p. 24.

3 La voluntad «iluminada» no tiene nada que ver con lo que se llama la voluntad «victoriana» del ego. Es como un conjunto sutil formado por desapego, entereza, apertura, inteligencia y atención.

⁴ Alice A. Bailey. *Reflexionen sobre esto*, Fundación Lucis, Buenos Aires, 1999, capítulo 96, epígrafes 4 y 12.

⁵ Alice A. Bailey, *op. cit.*, capítulo 97, epígrafe 3.

¹ Ervin Laszlo es un filósofo de las ciencias húngaro, teórico de los sistemas y teórico del Todo, uno de los científicos visionarios más importantes de nuestro tiempo. Es el fundador y presidente del Club de Budapest, grupo internacional de expertos creado para facilitar el desarrollo de una conciencia cultural global. www.clubofbudapest.org

² Ervin Laszlo, *El universo informado*, Ed. Nowtilus, p. 156 y 157.

³ Ervin Laszlo, *op. cit.*

⁴ Lynne McTaggart, *El campo*, Ed. Sirio, Málaga, 2006, p. 41.

⁵ Petit Larousse Illustré, 2002.

⁶ Citado por Ervin Laszlo en *El universo in-formado*, *op. cit.*

⁶ Citado por Ervin Laszlo en *El universo in-formado*, *op. cit.*

⁷ Ervin Laszlo, *op. cit.*

8 Me permito mencionar una hermosa versión musical de Àine Minogue (canto y arpa celta), de quien recomiendo en especial los álbumes *Between the Worlds*, *Celtic Meditations* y *Celtic Lamentations*, por su alto nivel de inspiración. www.minogue.com

⁹ Alice A. Bailey, *Telepatía y el vehículo etérico*, Ed. Fundación Lucis Trust, Buenos Aires, 2003.

10 Estamos tan condicionados que resulta curioso ver hasta qué punto nos resulta difícil concebir que el mundo físico, tal como lo percibimos material y psicológicamente, sea ilusorio, y que, en cambio, el mundo del alma, con su belleza y armonía, sea el mundo real.

¹¹ James Redfield, *Las nueve revelaciones*, Ediciones B, Barcelona, 1997.

¹² Bhagavad Gîtâ, II-11, José J. de Olañeta, Editor (Los pequeños libros de la sabiduría), Barcelona, 2005.

¹ Véanse, entre otras, las obras de Drunvalo Melchizedek y de Gregg Braden, fáciles de comprender para el gran público.

² Gregg Braden, *L'Éveil au point zéro*, Éd. Ariane, 1998.

³ Gregg Braden, *op. cit.*

⁴ Según Paul Ray y Sherry Ruth Anderson, el 26 % aproximadamente de los adultos americanos ha modificado profundamente su vida diaria adaptándola a nuevos valores, tanto en sus relaciones como en lo relativo al consumo, a la alimentación, a las diversiones, etc. (*Les Créatifs culturels*, Éd. Yves Michel). Por otra parte, una encuesta realizada en 1997 por la Unión Europea en los 15 países que la componían entonces confirmaba la misma tendencia.

¹ Véase el artículo «Sauvés par la plasticité cérébrale» en la revista *Science et Vie*, en el número de febrero 2007. Y también la película *¿Y tú qué sabes?*

2 Respecto a esto, sugerimos la lectura del capítulo 7 de *La libertad de ser*, en el que se presentan los distintos tipos de mecanismos de defensa del inconsciente y las distorsiones que genera cada uno de ellos en el camino espiritual.

3 Para comprender de qué manera somos perfectos siendo tal como somos, véase el capítulo siguiente...

⁴ Es cierto que el ego también puede aprovecharse disfrazándose de gran amante y compasivo (véase, entre otras, la estructura psicópata, en *La libertad de ser*, p. 320 a 359). Pero puede uno escapar a esa trampa con un mínimo de integridad y de conocimiento de sí mismo.

¹ *La libertad de ser*, capítulo 9.

2 En el capítulo 19 propondremos un ejercicio práctico para ayudar a centrarse de nuevo en el corazón.

3 Y esto no sólo en términos psicológicos sino también en términos concretos de conexiones neurológicas.

⁴ *El poder de elegir*, Ed. Luciérnaga, Barcelona, 1996.

⁵ Véase la historia del maestro zen en *La libertad de ser*, p. 435.

6 El trabajo con la respiración es potente pero delicado. No hay que olvidar que «la energía sigue al pensamiento». Por eso, para asegurar una liberación real y segura gracias a la energía del aliento, hay que tomar precauciones de conciencia y claridad interior.

¹ Thomas Moore, en una conferencia dictada en el Omega Institute, Nueva York, en 2005.

2 Ésa es, en efecto, la función del alma. Debemos permanecer anclados en la Tierra, sentirnos verdaderamente humanos, respetar nuestra humanidad para experimentar la unión. Y cuando ésta se produzca, no como concepto filosófico sino en la experiencia misma de la vida, entonces habremos realizado el objetivo profundo de toda existencia: «unir el Cielo y la Tierra» en medio de una felicidad inefable...

3 De mil formas: búsqueda de sensaciones fuertes, búsqueda de comodidad, de facilidad, de posesiones, del falso placer que aporta el «parecer», etc.

⁴ Khalil Gibran, *El Profeta*, Ed. Pomaire, Barcelona, 1979, p. 104.

⁵ Khalil Gibran, *op. cit.*, p. 36.

⁶ Khalil Gibran, *op. cit.*, p. 38.

7 Algunas personas de las que se llaman «espirituales» son a veces un poco extrañas. Parecen haber perdido el placer profundo de vivir... que es, sin embargo, la intención fundamental del alma.

⁸ Un clásico: *La sabiduría de la inseguridad*, de Alan Watts, Ed. Kairós, Barcelona, 1993. Véase también *La libertad de ser*, p. 243 y ss.

⁹ Fragmento de *Signos del Agni Yoga, Corazón*, Sociedad Agni Yoga Hispana, Inc.

10 De hecho, los «cuentos de hadas» están llenos de enseñanzas notables. Sólo hay que descifrar el simbolismo de lo que pretenden transmitir.

¹¹ Las experiencias de los jardines de Findhorn, hace ahora cuarenta años, y de otros lugares, han demostrado que renovar el contacto con las fuerzas sutiles de la Naturaleza y aliarse con ellas conduce a resultados absolutamente prodigiosos. Los actuales métodos de cultivo, tan destructores, podrían sustituirse por otros mucho más en armonía con la ecología del planeta. Y no nos referimos simplemente a la agricultura ecológica, que, en sí, es un buen punto de partida, sino a algo que va mucho más allá.

12 Para más información sobre el agua, véase: www.internationalwaterforlifefoundation.org - www.aquaovo.com - www.digibio.com

¹³ Alice A. Bailey, *Tratado sobre magia blanca*, Ed. Sirio, Málaga, 1997, p. 105.

¹⁴ Véase el esquema en *La libertad de ser*, p. 116.

15 Tenemos un ejemplo en la práctica de las artes marciales. Si el que posee la técnica la utiliza desde el corazón, es un Maestro. Pero si el corazón está ausente, aun cuando la maestría y el poder de concentración sean bastante grandes, las consecuencias no siempre son buenas. Las artes marciales constituyen una gran riqueza, forman parte del patrimonio de la humanidad. Si se unieran a la presencia del Maestro que reside en el Corazón, le permitirían al ser humano desarrollarse de forma excepcional. Eso es lo que deseáramos hacer en nuestro propio proyecto para jóvenes.

16 Tanto en los asuntos internacionales (políticos, sociales, económicos, etc.) como en los individuales, la desmesura está presente de mil formas, desde la violencia en los combates guerreros hasta los delirios mediáticos y cinematográficos, pasando por la horrible pobreza en la que viven millones de personas frente a las inmensas fortunas de un puñado de individuos. Todo es desaforado, desmesurado —algunos dirían que es «de locura»—, pues todo está inmerso en el mar de energías nuevas que activan las cosas más hermosas, y también las menos bellas...

Citaré un pequeño ejemplo, entre otros muchos que podríamos dar, para ilustrar el hecho de que esa influencia penetra en todas partes y hasta en las menores actividades humanas. Se ha observado que, desde hace algunos años, las orquestas de música clásica tienden a tomar *tempos* cada vez más rápidos. Inconscientemente, responden a esa aceleración. Pero es una dura prueba para los virtuosos, porque su arte se reduce al dominio de la técnica; en realidad el espíritu del arte se ha perdido. Es lo propio del mundo materialista: extraordinarios progresos técnicos sin corazón. Calma, músicos, mantened el *tempo* justo, el que os permita la música. Y no os inquietéis; si vuestra música nos llega al corazón, no nos dormiremos...

¹⁷ Khalil Gibran, *op. cit.*, p. 107.

¹⁸ Para una presentación exhaustiva del fenómeno de la intuición, véase *La libertad de ser*, p. 428 y ss.

¹⁹ *Las nueve revelaciones*, un best-seller de James Redfield, ha puesto esa realidad al alcance del gran público, que le ha reservado una excelente acogida. Buena señal.

20 Ma Deva Padma, *Osho Zen Tarot*.

21 El incidente del aeropuerto relatado en el capítulo 13 ilustra perfectamente lo que sucede cuando uno decide confiar en la vida y seguir su corriente...

22 Cualquier músico nota perfectamente que su instrumento musical «tiene alma»...

23 El tema de la abundancia es un factor importante para la creación de un mundo nuevo. Le dedicaré el próximo volumen de esta serie, la del Maestro que reside en el Corazón.

24 El conocimiento de las estructuras del inconsciente constituye una especial ayuda para una comprensión profunda. Véase *La libertad de ser*, capítulo 7.

25 Alice A. Bailey, *Psicología esotérica*, tomo II, Ed. Sirio, Málaga, 1998.

26 Yi King, *El libro de las mutaciones*, hexagrama 13, «La comunidad con los hombres». José J. de Olañeta Editor, Barcelona.

[27](#) Ma Deva Padma, *op. cit.*

[28](#) *La libertad de ser*, p. 515 y 552.

¹ Agni Yoga, *Corazón*. Sociedad Agni Yoga Hispana, Inc. www.agniyoga.org/ay_sp

¹ Por eso ha tenido y tiene tanto eco entre el gran público, aun cuando la mayoría no sea consciente de la profundidad de la obra. Según parece, *El señor de los anillos* es, después de la Biblia, la obra literaria más vendida en el mundo en los últimos cincuenta años. Por algo será...

2 Desearíamos abrir un centro así en Québec, en el cual, sobre la base de un buen conocimiento de uno mismo, se utilizarían en particular las artes circenses.

El maestro del corazón
Annie Marquier

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: Le maître dans le Coeur
© Les Éditions Valinor, Annie Marquier,
CP.3725, Knowlton, QcJ0E 1V0 Canadá
(450) 242-1961-
www.idp.qc.ca – info@dp.qc.ca

© concepción: Véronique Dumont
© de las ilustraciones interiores: Isabelle Nault

© de la traducción: Blanca Ávalso

© fotografía de la portada: Shutterstock.
Diseño de la portada: Planeta Arte & Diseño

© Grup Editorial 62, S.L.U., 2018
Ediciones Luciérnaga
Diagonal, 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2018

ISBN: 978-84-16694-99-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S.L.L.
www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	6
Agradecimientos	7
Prólogo	8
Introducción	9
Primera parte. Antes y ahora	12
1. Una metáfora	13
2. ¿El corazón o la cabeza?	18
3. Los primeros circuitos de la conciencia	27
4. La ilusión de la separación	49
5. Rehabilitación del ego y de la mente	62
6. Las estructuras disipativas	67
Segunda parte. Ahora y después	75
7. Tras la pista del Maestro interior	76
8. Un nuevo circuito de la conciencia	82
9. El estado caótico y sus consecuencias	96
10. El camino del Maestro – El estado de coherencia	101
11. La doble naturaleza de las emociones	116
12. ¿Quién soy yo? – La zona gris	120
13. Los caminos de la conciencia	126
14. Corazón, conciencia y campo de energía cuántica	140
Tercera parte. Del caos a la coherencia de la separación a la unidad	169
15. El punto cero – El momento del gran paso adelante	170
16. Introducción a la práctica – La gracia	174
17. Quitar las hierbas del jardín	185
18. Cultivar las flores – El camino del corazón en la práctica	207
19. La meditación del Corazón	250
20. Por un mundo nuevo	255
Anexo I	260
Anexo II	262

Bibliografía	264
Notas	269
Créditos	389
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	390