

---

# LAS CARAS DEL SER



Avi Hay

TU VIAJE ESPIRITUAL  
A LA TRASCENDENCIA



# LAS CARAS DEL SER

Avi Hay



## Créditos

Edición en formato digital: septiembre de 2016

© Avihay Abohav, 2015

© Ediciones B, S. A., 2016

Consell de Cent, 425-427

08009 Barcelona (España)

[www.edicionesb.com](http://www.edicionesb.com)

ISBN: 978-84-9069-516-6

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

*Dedicatoria a las almas viejas*

*Ven, alma vieja,  
la eternidad te espera aquí,  
en este instante:  
cásate con el silencio,  
sé esposa de la verdad,  
abraza tu camino  
y libérate de él;  
déjate caer al Infinito  
y recoge el tesoro  
de la felicidad.*

*Nosotros, los humanos, somos las auténticas caras de la divinidad. Necesitamos experimentar eso en la raíz de nuestra identidad para manifestar conscientemente como especie, con responsabilidad, paz y bienestar. Hemos venido aquí al planeta Tierra, de todos los rincones del universo, para sanar las heridas del alma, cumplir nuestro Programa Existencial y trascender, desde esa forma del Ser que es humana.*

## **LAS CARAS DEL SER**

## PRÓLOGO

### Las caras del Ser

Avi Hay apareció en mi vida sin buscarlo, con él aprendí el tesoro de la meditación y, cuidado que ya viene el tópico, me cambió la vida. Así lo digo y es que es verdad. Tan segura como estoy de que no existen las casualidades, ¿cómo es posible que viniera a dar clases de meditación a dos minutos de mi casa y luego hasta en mi propio trabajo? Y mira que el reto era complicado: trabajo en un hospital, en pleno ajetreo de pacientes y médicos, hasta allí consiguió llevar la paz.

Por mi parte no puedo estar más agradecida por lo mucho que he aprendido desde entonces. En especial con la meditación, que ya forma parte esencial de mi vida. Meditar con Avi Hay es sencillo, no hay que sujetarse a condiciones estrictas ni aproximarse a ningún tipo de creencia o conocimiento espiritual. Es simplemente respirar, abrir un espacio interior y sentir el ser que habita en él. Curioso que sea precisamente en este silencioso vacío donde todo cobra sentido y me sienta capaz de amar la vida tal y como es. Resalto la meditación porque es la puerta que me ha facilitado el acceso al resto de las experiencias. Destaco también los cursos de Terapias Del Alma, que han supuesto un camino de desarrollo espiritual y de autoconocimiento para mí, una transformación hacia una vida más consciente y más plena.

Este segundo libro suyo tiene un nombre precioso, *Las caras del Ser*. Para mí es la esencia pura de Avi Hay en el trato personal y sus actividades cotidianas, las terapias, las enseñanzas de sus talleres, la ciencia de sus conferencias, aconteceres personales. En la primera parte del libro nos lleva por distintos temas que cuestionan nuestras ideas convencionales acerca de lo que somos y el significado de nuestra vida. Para quienes pensábamos que nuestra persona se delimita por la piel de nuestro cuerpo, esto es toda una revolución. En esta primera parte se trata de entender que no somos solo un cuerpo, sino mucho más, un alma. Avi Hay ilustrará cada tema con abundantes y detalladas experiencias personales, tanto tuyas como de pacientes y amigos, así se nos hace mucho más cercano y familiar el tema que trata. Casos reales, recientes, muchos de ellos los he vivido personalmente. En estos ejemplos que muestra, veo las caritas de las personas involucradas como las caras a las que hace referencia en el título, ellas son las auténticas caras de la divinidad.

En la segunda parte, Avi Hay irá más allá porque tenemos que entender que tampoco somos solo un alma, sino mucho más. Somos la divinidad misma, la manifestación del Ser, el soplo de vida, el origen y el fin de todo lo manifestado. Es difícil de asimilar, porque en nuestra experiencia vital la mente limita nuestra capacidad de entender y, también hay que decirlo, porque algunas manifestaciones en este mundo están bien lejos de representar los valores que relacionamos con el Ser: armonía, belleza, paz, amor. Avi Hay nos va dando pautas claras de nuestra manifestación divina, evidencias científicas y sensaciones que cualquier persona ha podido experimentar, para mostrarnos cómo

podemos percibir desde el alma a ese Ser que nos nutre y da vida. Eso que en esencia somos.

Es francamente sorprendente la virtud que tiene Avi Hay de sintetizar conocimientos y experiencias tan sutiles y tan profundas. Tiene la capacidad de proyectarnos su visión mediante palabras sencillas, imágenes conceptuales y gráficos que representan al hombre y su esencia. Aun así, para quien se enfrente por primera vez a estas cuestiones puede ser complicado de comprender. Tal y como él mismo nos invita a hacer, es mejor no entrar en dogmatismos, en cuestionarnos el creer o no en temas tan difíciles como la reencarnación o intentar comprender solo desde la mente, como estamos acostumbrados. Te animo a leerlo y a sentirlo con el corazón abierto y experimentarlo personalmente en la vida de cada día.

En nuestro contexto social estamos profundamente condicionados por la herencia cultural y los medios de comunicación tecnológicos. Recibimos y procesamos tanta información que no nos queda tiempo para reflexionar. Nos abruma con tal cantidad de noticias, que no nos atrevemos a dudar de lo que nos cuentan los medios oficiales. Y aunque ya sabemos que el mundo material es una parte pequeña de todo lo que hay, nos resistimos a aceptar todo aquello que va más allá de lo que captan nuestros cinco sentidos. Sin embargo, sentimos el vacío existencial, el modelo social actual ya no nutre a la persona como necesita. Es por eso que el trabajo de Avi Hay es una bendición para las almas necesitadas de luz, un bálsamo para los corazones heridos, un camino de autoconocimiento dirigido al amor que se manifiesta dentro de todos nosotros y en todo el universo.

Confío en que la lectura de este libro te lleve a la claridad sobre el significado del Despertar de la Conciencia, porque es completísimo, construido con capítulos cargados de contenido, aunque pequeños en extensión. A través de ellos se transmite todo el mensaje y significado de lo que Avi Hay nos viene enseñando de tantas maneras como es capaz de expresar. Y si no te lleva a la claridad, al menos hará que te replantees lo más importante que tenemos, la vida misma y nuestro papel como seres humanos en este mundo.

Por mi parte solo queda dar las gracias a Avi Hay, luz de mi despertar, maestro amoroso, paciente y entregado, por aparecer en mi camino.

Un abrazo de luz y amor,

OLGA BERNAL LOSADA,  
autora del libro y del blog *Mi camino del alma*



## A modo de introducción: carta al lector

Querido lector, quiero que este libro sea como una flecha desde mi corazón al tuyo y que resuene en tu interior.

Mi táctica es muy clara: exponerte mis propias experiencias como científico de la conciencia junto a las evidencias mundialmente reconocidas para abrir la puerta a un viaje hacia tu interior. De allí podrás contemplar el sentido de la vida desde una perspectiva profunda e innovadora, abrazar o descartar lo que te parezca acertado y optar, quizá, por nuevos horizontes en tu evolución. Tu ayuda es imprescindible para despertarnos como especie y manifestarnos conscientemente.

El proceso del Despertar es complejo y exigente para todos los seres humanos, pero como estamos interconectados en este holograma del Ser, es suficiente una masa crítica de relativamente pocos individuos despiertos, para que actúe la resonancia y empecemos a asumir responsabilidad, transformar los sistemas de creencias y crear una realidad mucho más sana, armoniosa y feliz como especie.

He dedicado mi primer libro<sup>1</sup> a los buscadores, a las almas con el fervor de cuestionar, entender y practicar los ejercicios, que rompen en pedazos el paradigma actual del materialismo, llevando una vida más consciente desde un corazón despierto. Es un libro extenso, en el formato clásico de preguntas, respuestas, que resume la experiencia humana en el planeta Tierra, en todos los ámbitos de la vida a comienzos del siglo XXI y termina dibujando las opciones de evolución para almas y para la especie en general, en estos tiempos intensos de cambio y transformación.

Confío en la Inteligencia Universal, que me ha planteado el desafío de escribir otro libro, más sencillo, directo y resumido, para inspirar al lector con las experiencias del Despertar que he vivido con mucha gente en tres continentes.

Recomiendo leer este libro **de una forma ordenada**, desde el comienzo hasta el final, pero luego, también puede **consultarse como oráculo**, preguntándose interiormente sobre cualquier cuestión y abriéndolo para recibir un consejo. Estos consejos, que están resumidos en letras negritas y destacadas a lo largo del libro, responderán exactamente al momento que estés viviendo en tu interior. Es importante hacerse la consulta de una manera sincera y enfocada, para que esa inteligencia, que actúa a través de nuestro subconsciente, nos traiga un reflejo perfecto del momento actual en nuestro proceso de evolución.

*Las caras del Ser* describe este proceso de crecimiento en conciencia basándose en nuestro concepto de identidad y en dos pasos: **desde la persona al alma y desde el alma al Ser**. No se trata de dos pasos en un camino lineal —por el tiempo y el espacio— es solo una referencia a lo que se transforma esencialmente, que es **nuestro sentido de identidad**. En realidad, podemos hacer estos dos pasos en paralelo, incluso puede haber «saltos cuánticos», que nos hagan despertar de golpe al Ser, sin pasar por concebirnos como almas, aunque eso es poco habitual. Por encima de todo, es importante destacar que **este proceso es único y singular para cada ser humano**. El avance interior en

nuestro propio concepto de identidad requiere que indaguemos en los diferentes aspectos de nuestra vida, sin tratar de valorarla en una escala lineal o evolutiva. Más bien es un viaje desde la superficie de nuestra identidad en una esfera a su centro y raíz, donde somos la manifestación directa de la divinidad.

Para entender mejor esta cuestión del proceso de Despertar, te invito a pensar en la red de Internet, en la que todos estamos conectados y a la que accedemos cada uno desde su ordenador. En cada ordenador aparece una imagen virtual en **la pantalla**, que corresponde a nuestra **realidad relativa y personal**, y paralelamente tenemos **una realidad virtual en común** que es **Internet**.

Y en cada ordenador también hay **una memoria RAM**, que le permite operar, como nuestra **mente consciente**, y un **cerebro** que sería el **procesador**.

El **disco duro**, pues, sería como la **memoria subconsciente del alma**, de inmensa magnitud en comparación con la memoria RAM. Es invisible desde la pantalla de nuestra realidad virtual, pero asequible para el **programador** o el **terapeuta**. Igualmente, cada ordenador tiene su **hardware**, que sería nuestra **genética**, y también su **software**, que sería **nuestra alma**, con su principal programa existencial, condicionamientos y talentos, archivos de imagen, sonido y vídeo. Y **la muerte** sería **transferir el software a una memoria «en la nube»** para instalarla en un nuevo «ordenador», con la siguiente encarnación. Como veremos más adelante, la muerte no existe, simplemente es un tránsito al Otro Lado virtual de la vida. Pero, por encima de todo, ningún ordenador funciona sin estar **enchufado a la luz**, a la corriente eléctrica, que es nuestra conexión inconsciente con la **Fuente de la vida**.

**Meditar es «apagar» o «resetear» nuestra realidad virtual y tomar conciencia de la luz que nos alimenta por dentro, lo que sostiene tantos mundos paralelos, personas u «ordenadores» en esa red inmensa de realidades relativas.**

Todos estamos conectados en la misma Fuente, que produce el propio tejido de tiempo y espacio y nos permite generar una realidad virtual y relativa, «un mundo con dos patas». Nuestro «ordenador» simplemente modula la corriente eléctrica en millones de células de «silicona», de inmensa complejidad, y junto con el software, produce este espectáculo maravilloso de realidad relativa —emocional, mental y sensorial— que es diferente para cada uno de nosotros.

Para la mayoría de las personas el Ser o la Fuente de la vida es inconsciente, al igual que la corriente eléctrica es invisible para el ordenador. Y aunque nos proyectamos durante cada día, tan convencidos de que es una realidad «real», todos necesitamos enchufarnos por la noche, para cargar la batería. Meditar es cargar la batería conscientemente y tomar conciencia de que estamos en una realidad virtual, construida a partir de esa corriente de luz. Hemos olvidado nuestro origen en la divinidad y solo vivimos esa realidad personal en la superficie del holograma. Pero cuando investigamos esa realidad virtual, descubrimos que todo lo que nos separa de nuestro origen en la luz es la ignorancia de quiénes somos. Cuando meditamos repetidas veces, es como apagar o resetear el ordenador para darnos cuenta de Aquello que fluye por nosotros.

Habitualmente la meditación no es suficiente para vivir plenamente, porque hace falta

depurar y desfragmentar nuestra memoria en la separación, ese «disco duro» de memorias del alma. A este trabajo interior con la fragmentación de nuestra identidad lo llamo simplemente Terapia Del Alma y supone investigar nuestra identidad mediante la intención (corazón), la atención (mente) y la respiración (cuerpo). Cuando finalmente nos despertamos a ESO, que es nuestra esencia, seguimos produciendo una realidad relativa en nuestra «pantalla», pero ya sabemos quiénes somos de verdad y dejamos de sufrir por la realidad en la superficie de esa red virtual.

**El terapeuta consciente, como un «programador», simplemente transforma el subconsciente en consciente, disocia y desfragmenta los programas de sufrimiento y malestar.**

Una forma gráfica de ver el mismo proceso de Despertar, que incorpora conocimientos de la mecánica cuántica, es el esquema que presento después de esta introducción. Si visualizas nuestro **cuerpo físico** como una **partícula** en la superficie de Este Lado de la vida, nuestro cuerpo del alma sería una onda, o lo que yo llamo **Cuerpo de Luz**. Y ese **Espacio Cuántico** donde sucede el tránsito en estas dos manifestaciones es la **Fuente de la vida**, en el centro de la esfera de la creación, que es una «manzana holográfica». Pero como somos seres de una complejidad mucho mayor a la de una partícula, tenemos **memoria del alma** en la separación, un «software» en tiempo-espacio, como **un hilo o un muelle** de una forma espiral, que nos dispara entre Este Lado y el Otro Lado, hasta que complementamos nuestro proceso de Despertar y recordamos **nuestro origen en la divinidad**, en la Fuente de la vida.

El primer paso, desde la persona al alma, ya es un cambio radical en nuestro sentido de identidad. La persona es nuestra identidad más superficial o la que aparentamos por fuera, pero al despertarnos primeramente, tomamos conciencia de que detrás de la persona llevamos un camino recorrido —vivencias en vidas pasadas, talentos, anhelos y patrones subconscientes—. Es como pasar del hardware (genética personal) a reconocer que también existe el software (alma), empezando a tratarnos desde un plano mucho más sutil y virtual y desfragmentando el «disco duro» del ordenador.

A este paso de la persona al alma dedico la primera parte del libro y reúno en ella conclusiones de ese viaje con ejemplos, anécdotas, compartiendo las experiencias recogidas de testimonios personales en talleres, grupos y encuentros privados. He intentado plasmar estos testimonios en diferentes campos de la vida en mi experiencia directa con conocimientos de los investigadores más recientes de la psiquiatría, la psicología y la ciencia. Como voy a explicarte más adelante, incluso este «pequeño» paso desde la persona al alma es un paso de gigante, cuando se trata del colectivo humano. Supone un cambio en nuestro paradigma de vida e implica una transformación profunda en los sistemas educativos, sociales, médicos, económicos y políticos. Por eso nos cuesta tanto dar ese paso, aunque lo estamos haciendo con certeza.

**Vivir como almas supone una tremenda revolución para la especie, porque nos sacudiría de la esclavitud de la materia debido al miedo existencial; enfocaríamos la vida como un viaje hacia la autorrealización del alma a nivel individual y colectivo.**

El segundo paso, **desde el alma al Ser**, desde el «software» del alma al «enchufe a la luz», al Espacio Cuántico en el centro de la esfera, es un viaje increíble que pocas almas vivieron en la historia de la humanidad. Estas almas son nuestros profetas, maestros y guías espirituales desde hace milenios. Pero sospecho, con grandes cúmulos de evidencias, que en estos tiempos de Despertar seríamos finalmente millones de humanos los que terminaríamos nuestros ciclos evolutivos, este pimpón entre aquí y allí, arriba y abajo, y pasaríamos a la experiencia No Dual de la divinidad como nuestra verdadera y última identidad.

Este segundo paso es un viaje desde la superficie del holograma de la creación a la profundidad del Ser, a la Fuente de la vida. Sucede cuando nuestra mente, cuyo hábito es disparar la atención hacia fuera, se absorbe en el corazón, alcanzando un descanso natural en la paz y el amor, al igual que el sueño profundo sin sueños pero consciente.

A él dedico la segunda parte del libro, aunque quizás es lo más difícil de describir con palabras. Es un viaje místico que requiere pasar por la Noche Oscura del alma y trascender incluso ese sutil concepto virtual del «alma». Para ello conviene más utilizar poesías, parábolas y cuentos de la vida de santos, sabios, yoguis y profetas. Y, sin embargo, he tratado de esbozar en qué consiste este proceso del alma vieja hacia la liberación. Requiere una gran madurez, períodos de integración, para consolidar la identidad personal desde la profundidad de algo tan sumamente abstracto, inteligente y compasivo como es la luz del Ser.

**Vivir desde el Ser permite descansar en nuestro Hogar, en Dios, confiar, gozar y servir a la Inteligencia Universal, liberándose del sufrimiento causado por la separación del alma en muchas etapas evolutivas.**

Para mí, la esfera o la «manzana holográfica» es una metáfora muy sugerente de la creación. Dibuja la autorrealización como un viaje desde la superficie de la vida hacia la profundidad en uno mismo. Y así como realmente existen estas lámparas en forma de bola con fibras ópticas (en tiendas de juguetes y decoración), también podemos contemplar cada persona como emisora de luz, magnífica y diferente de los demás, que es manifestación directa de Dios, de la Fuente de la vida.

Así lo Absoluto, sin forma, eterno e ilimitado, en el centro de esa «manzana», se autoexperimenta: mediante la multitud de colores y formas en tiempo y espacio, hasta que se hace consciente de sí mismo. Y en nuestro regreso a la Fuente, entendemos que todos estamos interconectados en la raíz de nuestra identidad, donde Somos Uno.

Querido lector, quería compartir contigo estas experiencias de la gente en su Despertar de la manera más simple, con una poética diseñada para impregnarte con el anhelo de la autorrealización: y si es verdad lo que cuento aquí, ¿podrás quedarte indiferente ante eso y seguir la vida como antes, sabiendo lo que eres en realidad?

Pues lo que cuento en este libro es totalmente verdadero, desde mi propio ángulo de experiencia, que desde luego es un ángulo relativo y singular, por lo cual solo puede ser «mi verdad». Pero espero que reconozcas el eco de la Verdad Universal entre sus líneas, porque a eso he dedicado mi vida y creo que se puede sentir. Sin embargo, no pretendo convencerte de nada, lo escribo porque simplemente es la tarea de mi alma en esta última

vida, en la que me parece haber vivido muchas a la vez. Así que te ofrezco reflexionar sobre las conclusiones de un viajero en esta realidad relativa del planeta Tierra en el siglo XXI y decidir el camino por tu cuenta.

En mi camino, la trayectoria de vida ha sido la de no creer en nada, ni dar nada por entendido, sino permitirme experimentar directamente y en el propio laboratorio interno, tanto como quiera y las veces que necesite, para alcanzar la certeza interior.

Me parecía imposible vivir la vida de otra forma y anhelaba ir más lejos de la simple curiosidad «espiritual». Me interesaba andar en el sendero de la búsqueda hasta el final, averiguar mis conclusiones una y otra vez para poder compartir con quien esté dispuesto a aprender y escuchar. Quizá no todos necesitamos salir a la búsqueda para encontrar el significado de la vida en general, pero todos anhelamos conocer el verdadero sentido de nuestra vida y lo mejor que uno puede descubrir es a sí mismo.

Para terminar, si pudiera resumir toda mi enseñanza para ti, amado lector, sería con las siguientes tres frases. La primera sería: **¡tú eres divinidad manifestada en la forma humana!** Desde la Fuente en tu interior podrás sentir que todo está dentro, que los grandes profetas, yoguis y sabios de la humanidad viven en tu interior y que ya tienes la naturaleza de Buda. De esa enseñanza también se deduce que hacer daño a los demás es hacerse daño a uno mismo, como una mano que pega a un pie en un solo cuerpo, porque somos las caras de la misma esencia, la misma entidad.

Por eso, la segunda clave es deducible y muy simple: **¡todo lo que proyectas hacia «fuera» vuelve hacia ti, de una forma u otra!** Es la conocida ley de karma, la de acción y reacción, la de la resonancia o de la «atracción», sin la connotación del castigo que suponen las religiones o las interpretaciones de la Nueva Era. En realidad es más fácil de entender diciendo que, como personas, vivimos en una Sala de Espejos del alma. Así crecemos, proyectando de una manera inconsciente, desde la separación, tomando conciencia gradualmente de nuestros condicionamientos y corrigiéndolos frente al espejo.

Y la tercera clave también se deriva de la segunda: **¡la proyección consciente y armoniosa emana desde lo sutil a lo denso!** Eso significa que para ser conscientes deberíamos primero «apagar» todo y sentir en nosotros esa intención primaria como una emoción en el corazón. Siguiendo la intención del corazón viene la atención, que generamos con el pensamiento adecuado en la mente, dándole forma a esa intención. Y por último, deberíamos acompañar la intención y la atención con una acción responsable y coherente. Cualquier desorden y desvío de esta regla —intención (corazón) atención (mente) acción (cuerpo)— llevaría a un conflicto «interior» que, tarde o temprano, se nos manifestará por «fuera», en nuestros espejos, y nos hará tomar conciencia de ello.

Finalmente, si se pudiera hablar de **nuestro Despertar** en una sola frase, sería: **vivir desde un corazón anclado en la Divinidad, para servir a la Inteligencia Universal en cuerpo y alma.** Y para mí, significa hacer accesible la autorrealización y desmitificar completamente la noción de la «iluminación» como objeto de la búsqueda espiritual. Para empezar a sentir esa divinidad en uno mismo solo necesitamos «apagar» nuestra realidad virtual y tomar conciencia de lo que ya somos. O sea, para lograr la felicidad, la salud y la abundancia solo deberíamos preguntarnos: **¿cómo puedo amar y servir desde**

## **lo que YA SOY?**

Sin embargo, para llegar a estas conclusiones te ofrezco un mapa detallado del camino. Este mapa incluye la explicación de términos como «alma», «Otro Lado», «reencarnación», según una «espiritualidad» que es simplemente autoconciencia. El mapa se dirige tanto a almas viejas como jóvenes, que anhelan recorrerlo a su manera, porque para mí cada camino es respetable. Si en el primer libro ofrecí la teoría y la práctica del Despertar, aquí te dejo los testimonios de innumerables vivencias para que estimulen tu interés en emprender este viaje de forma autodidacta.

No espero que la humanidad despierte al Ser como colectivo de un día para otro. Hay muchas almas jóvenes desarrollándose sobre la faz del planeta y otras que son viajeras en nuestra realidad planetaria. Aquí estamos en una escuela multinivel para almas, es poco probable que se convierta de repente en un «planeta de místicos». Sin embargo, tengo claro que:

**La cantidad increíble de almas viajeras en nuestro mundo ahora se debe a la gran oportunidad de liberarse y Despertar.**

Aunque a veces parezca tan fútil aspirar a ese cambio, viendo esas olas de sufrimiento colectivo en nuestro mundo —de violencia, hambre, pobreza, contaminación, desastres naturales y artificiales— insisto en confiar en la Inteligencia Universal, que impregna al propio tejido de tiempo y espacio, para que nos guíe en nuestra evolución planetaria. Este milenio, que comienza con la polaridad extrema, nos ofrece trascender la dualidad y regresar a la Fuente incondicional de luz y amor en la raíz de nuestra identidad. Creo que muchas almas terminarán sus ciclos evolutivos en su vida actual y para ellas escribo este libro.

Y para mí, cada uno de nosotros puede conectar con la Fuente de la creación, de una forma directa, orgánica, a través de la respiración consciente y enfocada en el corazón, eso que llamamos «meditación». Quiero transmitirte que es el verdadero sentido de la experiencia humana-divina. También hago un llamamiento a las almas viejas y sabias, para que tomen el mando y actúen en beneficio de la transformación profunda de nuestra civilización.

La Tierra como escuela nos ofrece múltiples niveles de aprendizaje, para crecer en conciencia, desde la persona al Ser, y para alcanzar la experiencia de la divinidad en uno mismo.

La última lección del sabio es aprender a vivir más allá del tiempo y del espacio, aun estando en su cuerpo físico, y absorber su mente en el corazón. Eso requiere confiar y servir a la Inteligencia Universal, que es Puro Amor, actuando desde el silencio en todo lo manifestado, como nuestra verdadera y suprema identidad.

Por ello, querido lector, espero que el libro te brinde el bálsamo del amor perdido: el amor a la vida misma, a la existencia, tal y como es, desde la experiencia interior del Ser. Todas las almas somos canales directos a la Fuente, rayos del mismo Sol, olas del mismo océano, con derecho inherente a la felicidad interna y con capacidad de trascender.

Y no quiero terminar sin expresar mi profunda gratitud a todas estas almas cuyas historias se narran en este libro y especialmente a Olga Bernal, quien corrigió el borrador

del manuscrito y escribió el prólogo. Como regla general, no menciono los nombres de las personas cuyos procesos describo en este libro, salvo en los casos en que recibí expresamente su permiso.

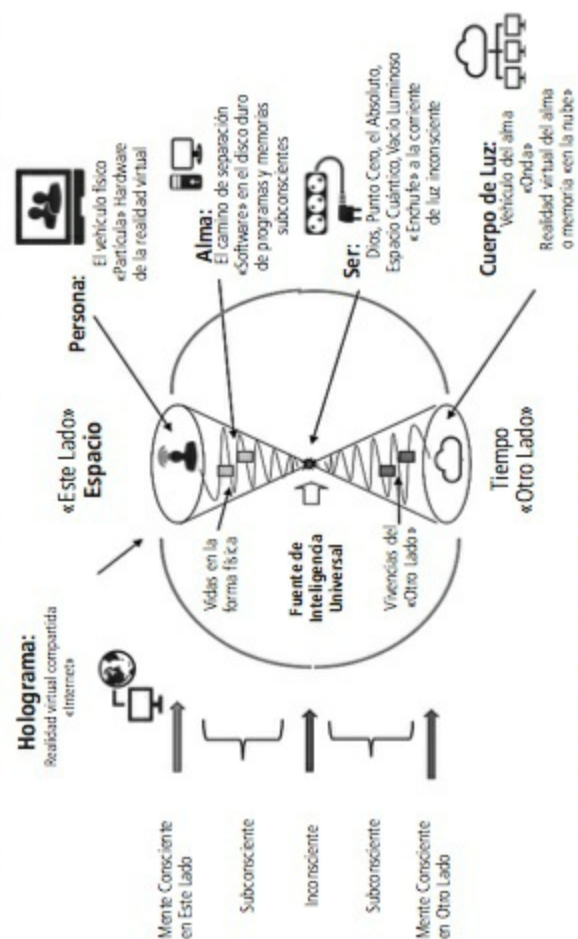
Todos ellos, mis amigos y familiares, discípulos en la enseñanza de la meditación como camino simple más allá de las tradiciones espirituales, alumnos de los cursos de Terapia Del Alma, participantes en los retiros y en las consultas, son mis verdaderos maestros. A ellos añado a mi pareja y mis dos hijos, que son mis maestros más grandes en estos tiempos.

Todos ellos me han enseñado, a través de esa **Sala de Espejos**, lo que es crecer como alma, en diferentes papeles y aspectos de la vida, desde la resonancia y la convivencia en el amor. Espero que sus vivencias ilustren tu camino y activen en ti esa resonancia con la Inteligencia Universal y con tu propio sendero desde la persona a la luz del Ser.

Con mi profundo agradecimiento por tu escucha y por compartir este viaje al interior de tu corazón, en servicio y amor,

AVI HAY  
Orba, 29 de noviembre de 2015

## ESQUEMA: LA «MANZANA HOLOGRÁFICA» DE LA CREACIÓN



Una Fuente No Dual crea el tejido de tiempo-espacio holográfico, en cuya superficie hay una realidad relativa y dual.  
(El esquema integra términos de informática, mecánica cuántica, psicología y espiritualidad.)



**PRIMERA PARTE**  
**DE LA PERSONA AL ALMA**

## Preámbulo

El proceso de autorrealización comienza con un cambio radical en nuestro sentido de identidad como personas, cuando pasamos del hardware al software, de la genética a la conciencia de algo más sutil, invisible y abstracto, que podemos llamar «alma».

El alma es el recorrido de nuestra memoria y programación individual en la separación, a través del tiempo y del espacio, y en ella encontramos el trasfondo de nuestras cualidades, condicionamientos, relaciones más importantes en esta vida y anhelos profundos. Este proceso revelador es diferente para cada ser humano, abarca muchos aspectos de la vida —la salud, la economía, la educación, la familia, la sexualidad—, y tiene unos rasgos generales y comunes para todos los humanos, que me gustaría esbozar aquí, aunque no necesariamente aparecen en la vida según este orden:

- Ocurre un evento que desencadena la búsqueda y el autodescubrimiento como alma, que puede ser interpretado en principio como algo «malo», «difícil» o, por el contrario, algo muy «bueno» y «maravilloso».
- Embarcarse en un proceso de búsqueda, observación e investigación de la propia identidad y de la realidad del alma mediante libros, guías, talleres, retiros, Internet, etcétera.
- Trascender el concepto inicial de identidad como persona —ese producto de la biología del azar— desde la comprensión de que esa apariencia exterior nos conduce a una esencia sutil más allá del nacimiento y la muerte.
- Adoptar una actitud o una trayectoria, que a veces es ecléctica y, en otros casos, una vía de autoconocimiento que incluye una tradición espiritual, guías o maestros, un código moral, libros, prácticas, herramientas, etcétera.
- Cultivar pautas y principios internos para liderar la vida desde la profundidad del alma con coherencia, constancia y equilibrio, entendiendo la vida de «fuera» como reflejo de nuestro interior y realizar un Trabajo Interior con nuestros condicionamientos, talentos y relaciones en un proceso de crecimiento interior.
- Llevar a cabo una sanación interna y consciente de nuestra alma, que transforme los patrones emocionales de dependencia en el amor, aunque implica a veces trasladarse de entorno, país, profesión y también de relaciones personales.
- Integrar, sanar e incorporar vivencias de infancia, adolescencia, a veces de otras vidas, como información «en la nube», de lugares y tiempos donde hemos vivido, que nos explican talentos, condicionamientos y anhelos en la realidad actual.

- Conocer gradualmente nuestro Programa Existencial para esta vida, aceptar y cumplir ciertos papeles y ver las relaciones como maestras en el camino en diferentes campos de la vida a la vez.
- Entender el telón entre Este Lado, en el plano físico de la Tierra, y el Otro Lado, del mundo astral de las almas, como un mecanismo idóneo que nos permite tomar lecciones aquí, analizarlas y digerirlas «allí».
- Perder el miedo a la muerte y curar la pena de pérdidas, sabiendo que nunca hemos perdido nada, que siempre podemos contactar con las almas de seres queridos en el Otro Lado. El amor siempre prevalece en la conciencia: volvemos a reunirnos como almas en el tiempo y el espacio.
- Asimilar que somos diferentes, que podemos provenir o haber vivido en cualquier lugar en el universo y tener experiencias extraordinarias en nuestra memoria subconsciente.
- Ver lo «espiritual» como autoconciencia en todos los campos de la vida: la educación, la economía, la sexualidad, la terapia, las relaciones y soltar apegos a cultos y rituales que antes simbolizaban algo diferente e importante.
- Compartir nuestro aprendizaje como almas con los demás, desde la comprensión de que «dar es recibir» y que el alimento verdadero del alma es el crecimiento en conciencia, paz, luz y amor.
- En almas avanzadas o «viejas», el anhelo de encajar gradualmente el puzle de vidas pasadas, con la intención de recordar nuestro origen en la Fuente de la vida y trascender. Este anhelo da lugar a un viaje más profundo en la evolución desde el alma al Ser, explicado en la segunda parte del libro.

## **Autodescubrimiento**

**Preguntarte sinceramente «¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿adónde voy?» te dirige hacia las claves de la autorrealización.**

La vida es un viaje muy extraño. Nacemos aquí, en este planeta, con cuerpos y caras desconocidos, mirando alrededor con sorpresa, a veces con pánico, como si fuera un teatro que nos invita a jugar nuestra parte. Basta con observar la mirada profunda y penetrante de algunos bebés para entender que se sienten completamente ajenos a las expectativas, al entorno y a las circunstancias iniciales de su vida y que vienen de Otro Lado, donde su experiencia era completamente diferente. Y, sin embargo, poca gente adulta se pregunta de dónde venimos, para qué estamos aquí y cuál es el mejor papel que queremos interpretar. No se da cuenta de que allí está la clave de la verdadera felicidad.

La mayoría de las personas entra en el olvido al nacer y se queda en él, a menos que le ocurra algo que despierte su inquietud y le ponga en un camino de búsqueda interior.

La «película» de la vida consiste en desempeñar el papel que la familia, la sociedad y las instituciones destinan al ser humano en la actualidad, un papel muy limitado que supone poca trascendencia. Sorprende la facilidad con la que asumimos la carga de vivir una vida sin sentido, que, según la «ciencia oficial», supone una fecha de «fabricación» y otra de «caducidad», y toda una trayectoria de acontecimientos cuyo propósito es comer, dormir y procrear para, supuestamente, asegurar la continuación de la especie. Siendo ya siete mil millones de humanos parece que ya hemos conseguido este propósito, no obstante seguimos en ese modo automático y no paramos, ni un instante, para contemplar si la naturaleza de la vida es inteligente y nos ofrece otro modo vivir.

¿De verdad somos solo eso, una «máquina biológica» de cuerpo-mente con fecha de nacimiento y muerte, sin ninguna posibilidad de trascendencia? ¿Tiene lógica nacer aquí desde la nada —pasar una vida entera, sin apenas aprender algo, solo «el primer curso del colegio»— y desaparecer de nuevo para siempre? ¿Es la vida tan sumamente aleatoria que no da lugar a alguna posible evolución en la conciencia? Y, ¿de dónde vienen los talentos impresionantes de algunos niños o de los grandes genios de la historia humana?, ¿solo de unas moléculas alteradas casualmente en sus genes? ¿Cómo es posible que algunos niños y adultos tengan recuerdos nítidos de experiencias en vidas pasadas y que los ignoremos completamente? Aquí te planteo otra modalidad de vida para salir de este modo automático y materialista que caracteriza nuestra civilización y que comienza con una sola cuestión.

La cuestión más importante para la autorrealización es la identidad.

Pensar que somos meramente personas, según la ciencia oficial es creer estrictamente en las apariencias que, como la misma ciencia nos enseña, son muy engañosas. Irónicamente, no tenemos ningún problema en utilizar móviles, radios, microondas, televisiones y otra infinita cantidad de instrumentos —aunque no vemos las ondas electromagnéticas que hacen funcionar estos aparatos—, pero sí nos cuesta mucho aceptar que somos algo más que personas, unas «máquinas biológicas» con fecha de lanzamiento y vencimiento, a pesar de que muchos investigadores de la misma ciencia han descubierto ya que eso es incorrecto.

Y aquí, en este capítulo que trata del autodescubrimiento, quiero compartir un poco mi viaje del alma, para ofrecer inspiración y mayor motivación a los lectores que desean investigar su propia identidad e iniciarse en este proceso de Despertar.

En mi búsqueda, pasé por muchos campos de la vida desde que era muy joven. A los 16 años ya estudiaba astrofísica en la universidad, paralelamente a mis estudios del instituto, y participé en un campamento de verano en un centro nuclear para aprender la física de partículas elementales. A los 18, con matrícula de honor en la selectividad de matemáticas, física y química, entré en el Technion, una universidad prestigiosa de las ciencias y la tecnología en Israel, que acunó a varios premios Nobel. Me matriculé en Ingeniería electrónica como parte de la reserva militar. Pero tan pronto como descubrí que la ciencia oficial no contestaba a mis preguntas esenciales, perdí mucho interés en ella y pasé a otros campos. Voy a saltar una gran parte del recorrido y desplazarme años después para narrar dos acontecimientos particulares que dieron vigor a esa búsqueda.

Por aquel entonces llevaba viviendo un año en España como becario del Ministerio de Asuntos Exteriores español para realizar el doctorado en la Universidad de Granada sobre el libro principal de la cábala hebrea, *El libro de esplendor*,<sup>1</sup> en su versión sefardí, lengua de mis antepasados.

El primer acontecimiento fue que a mi hermana se le detectó un cáncer de mama estando embarazada de pocos meses. Durante el verano de 1998 volví a Israel para acompañarla en sus tratamientos de quimioterapia, después de que le hubieran provocado el parto a los siete meses de gestación, para empezar cuanto antes el tratamiento fuerte, porque el tumor era grande y agresivo. En el hospital mismo experimenté con ella algo muy extraordinario.

Mi hermana, una mujer de tradición judía común y corriente, sin ser religiosa u observante de los preceptos de la Ley, estaba tumbada boca arriba en una habitación, completamente sin pelo, sin su aspecto humano reconocible, mirando supuestamente al techo, pero en un estado evidente de gracia. Se podría decir que gozaba de una perfecta paz y una dicha inteligible, dada la situación, y que su alma habló a través de cada palabra que salía por su boca. Me quedé atónito cuando me dijo que veía a Jesús frente a sus ojos. ¿A Jesús, dónde, en el techo? Y, ¿qué tiene ella que ver, una mujer nacida en Israel en el seno del judaísmo, con una figura completamente cristiana y ajena al judaísmo?

Pero ella insistió en que era él y que se calmaba con su presencia. Podía haberla tomado por loca o por enferma con alucinaciones, pero su cara tenía toda la pinta de

experimentar algo real, y lo decía con una calma profunda, con una alegría duradera. Este choque entre la enfermedad de cáncer y el estado de gracia de mi hermana fue un gran estímulo para mí. Quería saber qué hay más allá de la muerte, cómo es posible alcanzar un estado de paz interior, no solo en situaciones de estrés o peligro, sino en la vida en general.

¿Quiénes de entre nosotros no han vivido ya acontecimientos que nos hicieron cuestionarnos si realmente existe vida después de la muerte, cuál es nuestra verdadera identidad y cómo alcanzar una paz duradera?

En aquel momento en el hospital, yo ya había recorrido la ciencia oficial, la tecnología, la música, la filosofía y la literatura. Sabía que las respuestas no estaban allí. Decidí no parar hasta encontrarlas y esperaba volver a España para empezar una investigación directa, por mi cuenta, sobre estos temas. Lo primero que se me ocurrió fue averiguar si existe el Otro Lado de la vida, qué es la meditación y cómo se puede sanar, conectando con el «más allá».

Y así fue. Nada más volver, me metí en la clase de una médium internacional inglesa, que vive por la zona de Marbella, y le ofrecí organizar un taller para españoles, que en realidad eran todos mis amigos y conocidos, en el que yo iba a traducir. Quería ponerla a prueba y tenía la absoluta certeza de que ella no conocía a ninguno de ellos. Quería averiguar con mis propios ojos si podría hablarles de algo más allá de sus propias apariencias físicas. Para mi absoluta sorpresa, se acercó a casi todas las personas, una por una, tanto jóvenes como mayores, y les dijo cosas sobre sus seres queridos que están en el Otro Lado. Dándoles señales exactas —nombres, frases citadas de sus seres queridos, descripción de objetos significativos en su vida— que solo ellos conocían, sin pedirles ninguna información a cambio. Tenía claro que no conocía a nadie allí, ni siquiera sabía cuánta gente iba a participar, por lo que era imposible que sacara una información a escondidas.

Llegué a la conclusión de que al igual que con los móviles, hay alguna manera, un canal invisible de información, que pasa «por allí», a nivel sutil, y que le posibilita hacer ese «milagro». Y como buen científico, me propuse comprobarlo unas cuantas veces hasta que obtuve la absoluta certeza de que esa mujer, hasta hoy mi amiga Jennifer, lo podía hacer repetidas veces con personas diferentes. La probabilidad de que ella diera una información tan exacta «desde cero» era escasa, de una entre veinte, que era el número de participantes y el número de talleres.

Si antes en mi vida quería evitar completamente la «metafísica», ahora era necesario investigar aquel Otro Lado de la vida desde mi propia experiencia, pero con los principios de la ciencia. Y el siguiente paso fue aprender con ella, sistemáticamente y en cuestión de relativamente poco tiempo, cómo sentir y ver el Cuerpo de Luz con su aura, el arte de la canalización y la curación con Energía Universal y la regresión clínica a experiencias pasadas. **Entendí que no morimos con el cuerpo y que tenemos otro cuerpo invisible al ojo de la carne, pero no al ojo espiritual.** Este Cuerpo de Luz nos permite pasar al Otro Lado de la vida, y entonces, me resultó claro que se puede contactar con alguien después de su muerte, en estado de trance ligero y profundo. Llegué a dominar

estos estados de conciencia con gran facilidad y grabar mensajes de guías y parientes no solo para mis amigos, sino para gente desconocida, y resultó que la información también fue averiguada posteriormente con exactitud.

Paralelamente a eso, aprendí a solas la meditación, con total entrega y seriedad, del material que un amigo me envió desde la India. Era de un maestro muy competente, que enseñaba un camino a la Iluminación más allá de las tradiciones espirituales, basándose en la No Dualidad. La meditación me cautivó aún más que las prácticas de percibir, canalizar y sanar con energía e información, porque me brindaba esa paz que mi corazón anhelaba tanto. Alcanzaba niveles profundos de absorción que me hicieron perder la noción del tiempo y del espacio y me brindaron estados de dicha y plenitud.

Pero curiosamente, no sabía cómo reconciliar estas dos prácticas y tampoco quería ganarme la vida como médium. Poseer dones considerados como «extrasensoriales» no significaba nada para mí, si ni siquiera sabía quién era. Por una parte, había descubierto que tenemos dos cuerpos, físico y de luz, y eso coincidía con mi experiencia; y por otra parte, practicaba una meditación desde la perspectiva No Dual, que suponía que solo hay una realidad, inefable y absoluta, que está en todas partes y en nosotros mismos. Necesitaba encontrar respuestas. Ya sabía que no era mi cuerpo, que mi persona es una máscara para otra esencia más sutil e invisible, que utiliza el cuerpo durante esta vida y que se puede llamar «alma». Pero ¿de dónde vienen las almas y qué son, en realidad, y cuál es su relación con aquello que llamamos «Dios»? ¿Existen estos guías o seres de luz, que transmiten sus mensajes a través de los médiums, o es una proyección ilusoria como dice la No Dualidad?

Entonces empecé a dedicar toda mi energía y capacidad intelectual a explorar científicamente este universo del más allá: metodologías para acceder a las memorias del alma mediante relajación profunda, visualización guiada e hipnosis clínica; procedimientos para canalizar Energía Universal sanadora; maneras de hacer Lectura Celular para liberar emociones grabadas en la memoria del cuerpo; sistemas de comunicación transpersonal con parientes en el Otro Lado y con guías llamados «seres de luz»; formas de reconstruir el programa evolutivo de cada alma; vías de meditación tradicionales en los linajes espirituales y caminos de otros maestros independientes; curación con música, sonido, luz y esencias naturales; dietas alimenticias y ayunos; estancia prolongada en la naturaleza; **todo eso hasta alcanzar mi certeza interior**. A mi mente no le bastaban las teorías y explicaciones que encontré en los centenares de libros que leía con cierto apetito intelectual, yo quería averiguarlo desde mi propia experiencia.

Y por allí empezó mi viaje de autodescubrimiento a través de esa identidad tan sutil e invisible que suelo llamar «el alma», y mi viaje aún más profundo, de autorrealización hacia el Ser. A lo largo de este libro presentaré al lector mis principales conclusiones sobre estos temas, pero en este capítulo me quiero centrar en las causas comunes del autodescubrimiento. Para cada ser humano las circunstancias y los motivos del Despertar son diferentes.

El sufrimiento estimula la búsqueda interior en muchos seres humanos, pero todos tenemos ese anhelo de entender la vida y alcanzar la plenitud en el corazón.

Me di cuenta del papel que la enfermedad de mi hermana tuvo en mi Despertar y de que algo parecido le pasa a mucha gente. Algunos despiertan a causa de una depresión, al descubrir que los propósitos con los que llenaron sus vidas ya no les sirven ahora. A veces, es la enfermedad propia o la muerte de un ser querido la que les hace enfrentarse con la cuestión del significado de la vida y de su identidad. Y también hay personas que son buscadores innatos con inquietudes notables desde que aprenden a pensar y caminar.

Ahora sé que es el cúmulo de vidas pasadas el que me ha posicionado de nuevo en esta península, para vivir en ella durante los últimos 18 años y escribir en un lenguaje que no es mi lengua materna, pero que sí es la lengua de mi alma y de mis antepasados. He tratado de quitar la ropa intelectual, soltar las cáscaras académicas y simplemente hablar desde mi corazón, de lo que realmente importa en ese proceso del Despertar y también de lo que me duele. Recuerdo otros tiempos lejanos de gran esplendor en esta tierra, y sé que ahora es el momento de hablar, compartir y amarnos como seres humanos. Aquí, en España, me he acordado de mis vidas pasadas y me he puesto en el camino de la autorrealización, iniciando a mucha gente en la meditación y la autocuración. Y ¿qué mejor país que España, cuna de los místicos musulmanes, cristianos y hebreos medievales, me podría ayudar más en este proyecto de mi alma?

En mi vida actual se me ha revelado poco a poco el puzle de muchas vidas pasadas y siento que ha sido toda una bendición. He entendido el porqué de mis relaciones más cercanas de pareja, hijos, hermanas y padres y también de las amistades más significativas hasta ahora. He llegado a comprender que incluso las enfermedades físicas tienen origen en las vivencias del alma y solo se curan verdaderamente al llevar la luz de conciencia amorosa directamente a los orígenes de las vivencias en la separación. Eso me ha dado la clave principal del crecimiento consciente hacia el Ser y la quiero compartir en este libro.

Todo nuestro crecimiento es a través del amor y por el amor, hasta que el alma llega a transmutar por completo ese sentido de separación que caracteriza nuestro viaje en el tiempo y el espacio.



## **Incentivos para el viaje**

**Vivir desde el alma significa dar un sentido a la vida, perder el miedo a la muerte y dedicarse a lo que realmente hemos venido a realizar en este mundo.**

El incentivo más grande para vivir como alma es entender el sentido de nuestra vida y dirigirla con conciencia y confianza.

Tener conciencia de que tenemos un Programa Existencial para esta vida y un trasfondo de vidas pasadas es una clave para desarrollar nuestra libertad y alcanzar la felicidad. Para mí es un paso en la autorrealización que no se puede saltar en almas que aspiran a vivir desde la plenitud del Ser y, de hecho, pienso que los maestros más grandes de la humanidad solo pudieron desarrollar su enseñanza desde esa claridad sobre su origen y su misión en esta vida.

Sabemos, por ejemplo, que Buda empezó su búsqueda a raíz del encuentro con la enfermedad, la vejez y la muerte, cuando insistió en salir a la vida real desde el palacio donde nació y que, después de muchos viajes, ayunos y aflicción, se sentó debajo de un árbol para meditar y pudo ver todas sus vidas pasadas en cuestión de instantes. Y de igual manera Jesús, Mahoma, Moisés, Buda, Lao Tse y Zoroastro pasaron tiempos de meditación y reflexión a solas, para alcanzar su revelación interior y encuentro con su misión en la vida. Para cada uno de ellos era necesario ese período de purificación interna —en el desierto, en una cueva en la montaña, peregrinajes a la naturaleza o a lugares sagrados— como iniciación para encontrarse con el sentido de su vida.

El énfasis no es descubrir información seca y mental sobre vidas pasadas, sino liberar aquellas emociones atrapadas en el tiempo y el espacio por el alma para realizarnos en esta vida, y gozar de alegría, paz interior, libertad y creatividad.

En ocasiones, cuando entro en un taller con grupos de personas desconocidas o doy una charla sobre el proceso de autorrealización, pregunto en voz alta: «vamos a empezar hablando sobre la vida por el final; contemplad por favor vuestra muerte durante unos instantes; pido a cada uno de vosotros que diga en voz alta cuáles serían las circunstancias que le provocarían gran miedo o malestar al morir». Al rato, paso persona por persona y les escucho decir: «ahogarse en agua, ser quemada, morir de una enfermedad terminal a solas, caer por un precipicio, ser atacado por atrás, estar enterrado vivo, morir de sed y de hambre en un desierto o, no tengo miedo de morirme, pero sí a que muera uno de mis hijos».

Entonces les comento: «Pues eso ya pasó, ya lo habéis vivido; una persona no puede tener miedo o cualquier reacción emocional fuerte a algo desconocido que nunca haya

experimentado; aquí empieza lo que está grabado en vuestras memorias del alma y se trata de muertes que habéis tenido antes, cada uno de vosotros según su vivencia particular.» Continúo: «Ahora bien, sabiendo eso, ¿cómo os gustaría seguir vuestra vida, con la libertad y la alegría de vivir plenamente, o bajo ese miedo paralizador en el fondo?»

¿Qué es mejor, realizar lo que el alma ha venido a hacer aquí, desde la certeza de que no existe la muerte y que puede dedicarse a ello plenamente o vivir con el estrés de la supervivencia, del abastecimiento material, a veces sin siquiera saber qué es lo que de verdad queremos realizar en nuestra vida?

Y es que no existe la muerte. Lo he evidenciado en mis propias memorias del alma y he visto a centenares de personas recordar sus traumáticas muertes y liberar este peso de encima. Solo muere nuestro cuerpo físico, pero nuestra alma se levanta de él con su vehículo de luz y pasa al Otro Lado, donde sigue evolucionando. Pero una cosa es creer que eso es así y otra experimentarlo por uno mismo. No espero que tú, mi lector, me creas. Escribo este libro para que tengas la apertura mental necesaria para experimentarlo directamente en ti, lo que te puede cambiar la vida.

En algunos talleres que he impartido, si siento que la gente está preparada para eso, continúo aquella exposición desafiante y pregunto: «¿Qué tal si ahora nos tumbamos en el suelo, empezamos a respirar de una manera circular, para recordar y liberar estas muertes de nuestro sistema?» Y, efectivamente, cuando guío a este proceso en grupo, la sala parece entrar en una locura de gritos y llantos durante un tiempo, pero luego se establece una profunda paz y la gente descubre por fin que su naturaleza es pura luz, amor y dicha.

En otros casos, por ejemplo, en el primer taller de formación en Terapias Del Alma, pedí a una voluntaria, quien habló del miedo a ser quemada viva, que se tumbara para hacer una «regresión». En cuestión de media hora, estaba contando con detalles cómo la habían quemado viva, culpándola de ser «bruja» en la Inquisición española. Solo era una mujer del campo que utilizaba hierbas para curar las heridas de la gente en el pueblo. A ratos se ponía a gritar como si estuviéramos quemándola viva allí en la sala, pero se calmó inmediatamente cuando le introduje la perspectiva del alma: «recuerda, no eres esa persona, eres alma, conciencia ilimitada y eterna, estás simplemente recordando una vivencia». Finalmente, no solo se levantó sonriente, calmada y amorosa, sino que le desaparecieron los síntomas raros en la piel, unas manchas rojas, que habían aparecido y se desvanecieron de una manera misteriosa, sin que los médicos pudieran entender qué eran y por qué se manifestaron.

Tener miedo a la muerte crea mucho sufrimiento, que se libera cuando sabemos que somos almas inmortales y es el comienzo del viaje de autorrealización del alma.

A veces ni siquiera se trata del miedo a la muerte en sí, sino que es un miedo al propio sufrimiento experimentado en vidas pasadas, o sea, es literalmente un miedo a la vida. Y, ¿cómo podemos proceder a realizarnos en lo que verdaderamente anhelamos como almas, si por debajo de nuestra experiencia vital hay un miedo constante a sufrir? Y, cuando hablo de una «regresión», mucha gente se equivoca al pensar que realmente

regresamos allí, a las circunstancias traumáticas de vidas anteriores. Pero este término es solo un concepto para definir el proceso de explorar al subconsciente aquí y ahora. En realidad, es todo lo que existe, un presente continuo y eterno. El «pasado» son memorias actuales, y el «futuro» son pensamientos presentes de fantasía, preocupación, entusiasmo o esperanza, proyectados en este instante.

El proceso de llevar conciencia y sanar el subconsciente —donde se almacenan las memorias del alma— tiene el propósito de permitirnos vivir plenamente aquí y ahora, y atender nuestro Programa Existencial en esta vida, para así llegar a la trascendencia.

Tener la perspectiva del alma sobre nuestro Programa Existencial en esta vida es algo sumamente importante para nuestro sentido de satisfacción y autorrealización. Este paso significa tomar conciencia del gran camino que ya hemos hecho y de nuestra sabiduría interna. No es solo desbloquear, liberar, disociar y dismantelar los traumas y condicionamientos del alma, sino conocer nuestros dones y talentos, nuestras virtudes y méritos, y desarrollar una escucha permanente a nuestras necesidades y anhelos más profundos. Quizás el malestar más común en nuestra era es la depresión que muchas personas sufren en su vida por sentirse ajenos al propósito y al sentido de su vida.

Habitualmente, la depresión es la puerta donde el alma llama para avisar de su existencia y despertarte a tu potencial.

En muchos casos la depresión es simplemente la manera que tiene el alma de avisar a la persona de que no está cumpliendo su Programa Existencial o que está perdida en la «matrix» de expectativas familiares y sociales. Muy a menudo, sucede que la causa es encontrarse en una vida sin sentido, entre el nacimiento y la muerte. Mi papel aquí, en este libro, es recordar a esos individuos su camino de autorrealización. Por otra parte, muchos individuos han vivido experiencias cercanas a la muerte, una proyección astral o una regresión espontánea, abriendo así su mente a una lógica nueva de amor y felicidad. De esta manera se colocan en este camino de evolución del alma y entienden que se habían autolimitado en su sentido de identidad. Verse como almas, en lugar de simples personas, les hace crecer en el «volumen» de su identidad, liberarse del peso de la separación y ponerse en contacto con su esencia.

Evidentemente, el desafío más grande de este camino de la persona al alma es romper completamente nuestro sistema de creencias, que limita nuestra identidad a un personaje físico con ciertos papeles y funciones.

Pero eso permite desarrollar un trato comprensivo y compasivo con nuestro cuerpo, con la enfermedad y la vejez, como una plantilla genética anfitriona del alma para una duración óptima y saludable. Nos abre a la posibilidad de la autocuración, de liberar por uno mismo el sufrimiento de traumas y pérdidas en vidas pasadas. Cambia nuestro enfoque respecto a la abundancia, la educación, las relaciones importantes, la sexualidad, la concepción y el parto consciente, y finalmente posibilita experimentarlos con mayor grado de libertad.

El proceso de Despertar nos pone en contacto directo e independiente con la Fuente inagotable de energía, amor, sabiduría y compasión que está en nuestro interior.

Pero ¿qué es aquello que llamamos «alma» en los términos modernos de la ciencia?

¿Cómo podemos entender y experimentar esa esencia invisible detrás de nuestra apariencia personal? Y, ¿cuáles son las pruebas de investigadores modernos que han explorado esta esencia? En los dos siguientes capítulos, los únicos que son «teóricos» en este libro, trataré de dar un acercamiento a esa identidad virtual del «alma» y adentrarme en las cuestiones de su origen y evolución en el tiempo y el espacio. No requieren ningún conocimiento científico, ya que utilizo los términos más comunes de la ciencia y la informática, y, además, he añadido un esquema gráfico simple para ese otro modelo de la realidad.

## **Términos e investigación del alma**

**El alma es el viaje de nuestra conciencia individual en la separación, a través del tiempo y del espacio, y se puede describir con términos de la ciencia moderna.**

Quizá para empezar, merezca la pena considerar qué es lo que definimos como «conciencia», y en particular «conciencia individual», de una manera más simple y generalizada.

**La «conciencia» es la «energía inteligente» que constituye el universo, desde lo sutil a lo denso; o sea, desde los pensamientos y las emociones hasta la materia.**

La ciencia actual todavía no sabe cuantificar el pensamiento o la emoción, pero describe cierto orden, simetría y armonía que rige en todo, desde las estructuras atómicas hasta las galaxias, desde los microorganismos hasta la biología del ser humano. Entendiendo que existe una Inteligencia Universal que actúa por todo lo manifestado, está claro que a partir de cierto grado de complejidad, la misma inteligencia obtiene una capacidad de reflejarse sobre sí misma y crear un sentido de identidad propia.

Eso lo observamos perfectamente en la informática, que crea una realidad virtual a partir de cierta complejidad de datos y cálculos autoorganizados, formando lo que llamamos «inteligencia artificial». Y, evidentemente, el ser humano crea máquinas con inteligencia propia, imitando a la Inteligencia Universal, para poder entenderse.

El «alma» es la identidad virtual que se proyecta en el tiempo y el espacio, a través de encarnaciones diferentes o «personas».

De aquí que el término «conciencia individual» se refiera a una conciencia «que no se puede dividir», porque es parte del todo y una totalidad en sí misma. Aunque nos parece que la experiencia a través del cuerpo, los pensamientos y las emociones está limitada a nosotros, sabemos que hay una realidad muy amplia y compartida, de la cual tenemos nuestra visión singular y particular. Por tanto el alma, como una identidad virtual, tiene un cúmulo de memoria desde que nos hemos concebido como separados del Todo —«datos» mentales, emociones y sensaciones recogidos en nuestro subconsciente, como en un «disco duro»— que se almacena durante la vida de cada persona. Estas vivencias se recogen tras la muerte física, como si se trasladara la información en la memoria «nube» hasta la siguiente encarnación. Entonces ese software se despliega en la materia biológica, en nuestro nuevo «hardware genético», en nuestra siguiente reencarnación como persona.

Todo lo que forma parte de nuestra realidad como personas tiene un trasfondo en la realidad virtual del alma.

Se trata de entorno, lenguaje, relaciones importantes, talentos y anhelos, creencias, patrones de conducta, pensamiento y emoción. Es así porque el alma conserva esta memoria subconsciente para desarrollarse entre las vidas y los personajes que «jugamos». Así podemos tener grandes talentos, por ejemplo de almas muy evolucionadas en la música, la literatura o la ciencia, que son simplemente almas con mucha experiencia acumulada en los mismos campos de interés. El mecanismo de transferir la sabiduría del alma entre vidas sucede a través del Cuerpo de Luz, del cual hablaremos en el siguiente capítulo, y aquí empezamos por la investigación del subconsciente sobre la memoria del alma en personas vivas.

Podemos comenzar con los investigadores recientes más destacados, que exploraron este tema desde aspectos muy diferentes y luego volver al marco más teórico, para contemplar el mecanismo de evolución del alma. Todos ellos trabajaron independientemente, en campos muy diversos, y partiendo de la ciencia oficial llegaron a la misma conclusión desde perspectivas diferentes y complementarias.

El Dr. Brian Weiss<sup>1</sup> investigó el campo de **la regresión a vidas pasadas** en miles de casos de adultos, que pueden llegar a decenas de miles si incluimos los datos de sus discípulos sobre la faz del planeta. El profesor Ian Stevenson y su seguidor en la investigación académica, el Dr. Jim Tucker,<sup>2</sup> recogieron miles de casos **de testimonios de reencarnación en niños**, que identificaron lugares, hechos, personas y hasta lenguas que no aprendieron en su vida actual. El Dr. Michael Newton, quien empezó por la hipnosis clínica, se dedicó a clasificar miles de casos **sobre el período de tiempo entre vidas**, que nuestra alma experimenta entre reencarnaciones. La Dra. Elisabeth Kübler Ross, pionera mundial en los estudios de enfermos terminales y cuidados paliativos, exploró ampliamente el proceso de muerte y trascendencia. El Dr. Raymond Moody investigó miles de casos de **experiencias cercanas a la muerte**, es decir, de personas que se fueron al Otro Lado con su Cuerpo de Luz y han recuperado la vida, después de estar considerados «muertos». Y para terminar, el Dr. Waldo Vieira, médico y dentista, condujo y documentó extensos experimentos en sus laboratorios sobre **las experiencias de proyectar el Cuerpo de Luz fuera del cuerpo físico** en la vida, mediante lo que se suele llamar Proyección Astral.

Todas estas figuras son médicos, psiquiatras, psicólogos y científicos, que vienen de las instituciones académicas más destacadas y prestigiosas del mundo; hablaremos de sus resultados de una manera detallada más adelante. A estos cinco grupos —adultos, niños, período entre vidas, experiencias cercanas a la muerte y proyección astral— en el mundo anglosajón, se pueden añadir por lo menos dos figuras conocidas en el mundo de habla española: el Dr. J. Luis Cabouli,<sup>3</sup> quien investigó igualmente el tema de la Terapia de Vidas Pasadas y escribió unos textos importantes, y el Dr. Aurelio Mejía Mesa, quien ha puesto hasta ahora más de **2.400 regresiones grabadas en vivo en YouTube**.

Cabe preguntar, ¿por qué el mundo académico ignora estos trabajos evidentemente tan honrados, de hombres y mujeres que salieron de entre sus líneas? Y si existe la reencarnación y sobrevivimos a la muerte con otro vehículo, ¿para qué necesitamos saberlo? ¿De qué manera nos sirve como civilización? Las respuestas a estas dos

preguntas están íntimamente relacionadas, porque suponen una revolución en la conciencia humana, que nos cambiaría la vida para siempre. Aceptando que no existe la muerte y que el alma viene aquí a realizar ciertas tareas y aprendizajes, ¿qué valor tendría poseer riqueza, clase social, fama, poder político, o incluso títulos académicos? Ninguno, salvo el valor real que cada alma quiere experimentar y llevar consigo misma para su crecimiento.

Concebirnos como almas supondría la transformación total y absoluta del sistema de valores socioeconómico, educativo, médico y político actual.

Está claro que para el alma no es importante acumular bienes o títulos, sino tener la experiencia necesaria para su crecimiento. Son cosas totalmente diferentes. Si uno se desprende del miedo a morir y sabe que se llevará consigo mismo solo su experiencia, se interesará por lo que más le haga crecer. La fama, el *glamour*, la clase social, la extrema riqueza, la posición de poder político, académico o militar, serían completamente pasajeros y superficiales para él o ella.

Considera lo siguiente: ¿De qué te sirve tener como casa un palacio, si sufres de soledad, escasez de amor y has venido para aprender a relacionarte? ¿Para qué necesitas pagar una hipoteca y esclavizar tu vida a un solo trabajo y lugar, si tu alma reclama viajar y conocer el mundo? ¿Qué sentido tiene derribar a tu enemigo por un trozo de tierra o un recurso natural, si en tu siguiente vida estarás en su lugar para aprender esa lección desde su lado? ¿Para qué insistir en formar a un niño en matemáticas o inglés, bajarle la autoestima, si no le gusta esta materia y ha venido aquí para ser músico o pintor? No hay ningún aspecto en la vida donde esta manera diferente de concebirnos no suponga una revolución absoluta desde sus cimientos.

Pero, incluso sin aceptar la realidad del alma, ¿acaso no es evidente que venimos aquí desnudos y salimos de aquí, igualmente sin nuestras familias, casas, cátedras y fans, salvo quizá con la propia experiencia? Sí lo es. Pero para mucha gente dar este pequeño paso mental significa salir de la zona de confort y cambiar por completo la perspectiva sobre la vida, sus objetivos, todo lo que consideramos importante y valioso. Y, sin embargo, para mí este paso es inevitable.

Actualmente, desde la misma ciencia recibimos los desafíos más grandes para avanzar como almas y al mismo tiempo nos da una terminología adecuada para entenderla.

Desde la informática tenemos los conceptos que permiten entender perfectamente nuestra realidad física personal como una realidad relativa y virtual en un ordenador, que a su vez está arraigada en una memoria y una programación particulares del alma, junto a muchas otras personas (ordenadores) en la red virtual común de Internet. Como expliqué en la introducción, los términos: persona (portátil), mente consciente (memoria RAM), subconsciente del alma (disco duro), genética (hardware), Programa Existencial del alma (software), transición del alma al Otro Lado (pasar memoria «a la nube») y finalmente la Fuente de vida real («enchufe a la corriente de luz»).

Entonces piensa en lo siguiente: si todos tus libros de la carrera universitaria, tus libros, vídeos y música favoritos se pueden almacenar en una memoria USB común, ¿en qué te diferencias de tu conocimiento? ¿Vale la pena invertir tanto tiempo en memorizar material

profesional y académico, si está completamente asequible y fácil de alcanzar en servidores de Internet? ¿Acaso no está claro que no somos estos dígitos de información que se mueven por Internet, sino la emoción de estar vivos, en conexión con la totalidad de la existencia?

**La propia tecnología que creamos nos invita a reflexionar sobre nuestra identidad real y enfocarla en el crecimiento emocional de nuestra especie.**

Pero la ciencia ofrece términos muy importantes adicionales y útiles para entender el alma. El «fractal» de las matemáticas es una forma autorregeneradora y virtual, que puede dar muchas «vueltas» con ligeros cambios y expansión hasta el Infinito, de un modo parecido al alma, cuyo entendimiento y perspectiva sobre la vida crece en cada ciclo evolutivo, estando incrustada en el fondo de la creación.

Otro término es «holograma» y nos explica precisamente cómo el alma forma parte de ese Todo, siendo a la vez un todo en sí mismo, un microcosmos, que refleja la totalidad con sus espejos alrededor. Permite entender que en cada relación de nuestra «persona» se refleja un programa arraigado en la memoria del alma, representando cualidades abstractas en la conciencia. Y supone, en el caso de un holograma esférico, un Punto Cero, desde donde se conectan todos los niveles del holograma y se genera el tiempo y el espacio, con sincronía, simetría e interconexión hasta la superficie.

Si observamos el esquema después de la introducción, esa superficie de la «manzana holográfica» es donde se instala la memoria del alma en la persona, como un software en nuestro ordenador al nacer. Y cuando muere el cuerpo, su memoria virtual o Cuerpo de Luz se traslada «a la nube», al Otro Lado, hasta su siguiente encarnación en un nuevo cuerpo, con un Programa Existencial más actualizado para la nueva generación de ordenadores.

En esta metáfora, el movimiento del alma en la separación, entre arriba (espacio) y abajo (tiempo), entre Este Lado (virtual-físico-partícula) y el Otro Lado (virtual-luz-onda), se aclara como el conocido ciclo de reencarnaciones, conocido en las tradiciones espirituales (sin terminología religiosa) y que todos vivimos, según las evidencias de los investigadores mencionados arriba. Eso hasta que descubrimos que ambas realidades son virtuales y que tenemos un acceso directo al «enchufe a la corriente», a la Fuente en el centro del holograma, donde cesa toda la proyección virtual y tomamos conciencia del espectáculo de la vida. El sueño profundo sin sueños, según esta visión, es un descanso inconsciente, un «apagón» nocturno del ordenador para cargar la batería de energía, y la meditación es resetearse conscientemente, sabiendo que la Fuente es nuestra naturaleza última.

Habitualmente en el Despertar primero pensamos que somos personas y descubrimos que somos almas, luego pensamos que somos almas y descubrimos que somos el Ser.

Quiero terminar con una vivencia relacionada con el sueño y la supervivencia del alma, más allá del cuerpo físico. Hace un par de años traté a un joven israelí de 24 años de pesadillas nocturnas intensas. Me contó lo siguiente: en sus muchos viajes nocturnos con su Cuerpo de Luz, también se encontró con un niño, quien insistió en dictarle un número de teléfono. Finalmente, anotó aquel número nada más despertar y tras unos días de



duda interior, decidió llamar y transmitir el mensaje de aquel niño, que «estaba muy bien y en paz en el Otro Lado».

Cuando el muchacho llamó a ese número resultó ser el de una madre que acababa de perder a su hijo en un accidente de tráfico y que se emocionó mucho al recibir este mensaje. En nuestra sesión el joven también descubrió el origen de sus pesadillas y de su atracción por el español, en las vivencias de su alma durante la Inquisición. Su viaje consciente en el sueño, mediante su Cuerpo de Luz, era una capacidad que desarrolló en aquellas torturas, para evitar el dolor físico. Por último, él se abrió a aceptar y poner ese don sanador de su alma al servicio de los demás.

## **El Cuerpo de Luz y la física cuántica**

**Tenemos un cuerpo físico en el espacio y otro Cuerpo de Luz por el tiempo, que permite la continuidad de nuestro crecimiento en conciencia entre ciclos de vida.**

Se puede decir que nuestra naturaleza doble en la materia y la luz es parecida a la de una partícula elemental, que se alterna entre materia y onda. Pero para explicar eso vamos a empezar por el papel de la ciencia. El papel de la ciencia siempre ha sido entender el universo e investigarlo desde la mente, suponiendo que existe una coherencia, una simetría o un orden implícito en las apariencias. Y es la ciencia la que ha dado tantas pruebas y ha evolucionado el pensamiento humano desde el Renacimiento, transformando nuestra vida completamente de lo que fue hace menos de un siglo. Pero ¿quizás es en esa misma ciencia, que describe la realidad mediante fórmulas y demuestra que existe una Inteligencia Universal inherente en el cosmos, donde podemos encontrar las claves para entender el mecanismo y la evolución del alma?

Vamos a empezar por el inicio. El universo ya existe y la ciencia solamente lo describe, haciendo uso de los principios que ha descubierto con la tecnología. Mucha gente se confunde y se ancla en la ciencia para negar o constatar lo que hay en el universo y olvida que la ciencia empezó y simplemente lo describe.

Las fórmulas, los experimentos y la tecnología simplemente afirman que hay una Inteligencia inherente en la creación, según la cual se desarrolla el cosmos.

Mira alrededor, ¿quién dice a las hojas de los árboles cómo crecer, a los planetas de qué manera girar o incluso a tus propias células del cuerpo cómo respirar, digerir alimentos y regenerarse? ¿Acaso no está claro que el universo, desde las estructuras subatómicas hasta el microcosmos galáctico, está impregnado de inteligencia que fluye por él? Negar todo aquel cúmulo de descripciones teóricas y prácticas de la ciencia sobre la manera de cómo esa inteligencia actúa en el universo y atribuirlo todo al azar es, precisamente, el fruto de una mente adoctrinada y creyente que, como dijo Einstein, ignora el propio propósito de su investigación y evolución: conocer la «mente de Dios».

Efectivamente, Dios no es una figura concreta que ha creado el universo, sino que es Eso que da lugar al tejido de tiempo y espacio y a las formas diferentes de vida, por lo que tú puedes experimentarlo directamente en ti y vivir desde tu divinidad.

Desde esa Inteligencia, lo lógico es pensar que existe cierta continuidad en formas muy complejas de vida, que evolucionan entre ciclos evolutivos. Si nuestra identidad estuviera basada solo en la materia biológica de un bebé que nace y colapsa tras su muerte, ¿cómo

sería posible sustentar un sentido de identidad propia tan profundo en una sola vida? ¿De qué sirve venir aquí para una sola clase, solo un ciclo de vida, sin apenas poder aprender algo y desaparecer para siempre? Eso no explica ni nuestro profundo sentido de identidad individual, ni los fenómenos de memorias, dones, conocimientos y patrones descubiertos en personas de sus vidas pasadas, en tanta investigación psicológica realizada en las últimas décadas.

Por ello, necesitamos acudir de nuevo a las premisas de la propia ciencia, más precisamente a la mecánica cuántica, para entender cómo el alma conserva sus aprendizajes, conocimientos, memorias, anhelos, patrones y talentos entre ciclos de vida. Es la mecánica cuántica, que dio lugar prácticamente a todos los últimos inventos de tecnología desde hace un siglo, la televisión, los satélites, los teléfonos móviles, los ordenadores. Sin embargo, parece incongruente que muy poca gente la entienda, incluso entre los científicos, que se centran solamente en sus aplicaciones, no en su sentido más amplio y profundo para el ser humano.

En realidad, es muy simple de explicar y, además, es algo que podemos entender intuitivamente. Para los lectores no instruidos en la física cuántica diríamos que los científicos a principios del siglo XX descubrieron que cualquier partícula elemental actúa a veces como «partícula» y otras veces como «onda», siendo una sola y la misma entidad.

La partícula tiene masa y es localizable en el espacio. La onda se mueve por el tiempo y tiene patrones de interferencia. En el famoso experimento de la doble rejilla se ha comprobado que cuando el observador trata de detectar si una partícula elemental es corpúsculo u onda, el resultado está de acuerdo con lo que se ha intentado comprobar. O sea, ante la conciencia del observador se está revelando exactamente lo que estaba proyectando a nivel microscópico.

Pero he aquí ya un primer entendimiento que es aplicable desde la ciencia a la conciencia del ser humano; vemos en el universo lo que proyectamos en él, no podemos ver el universo «tal y como es» porque es una realidad relativa a nuestro ángulo de percepción.

Es decir, no vemos a las personas, tal y como son, ni conocemos de verdad sus pensamientos, sus sentimientos y acciones, sino que las interpretamos a nuestro modo, y cuando nos cambiamos por dentro, también cambia su apariencia para nosotros.

En la mecánica cuántica, en torno a esta cuestión se han postulado muchos debates filosóficos, porque a los científicos les costaba aceptar que nuestra realidad tiene un doble carácter y, aún más, que lo que determina si es onda o partícula sea una mera «probabilidad». Es por eso que Einstein dijo: «Dios no juega a los dados» e insinuaba que debe de haber algún orden implícito que, como decía el físico David Bohm,<sup>1</sup> determina la evolución del cosmos.

Y por allí a principios del siglo pasado, se desarrollaron diferentes e interesantes interpretaciones para la mecánica cuántica, intentando compaginarla con la teoría de la relatividad, descubierta aproximadamente en el mismo tiempo. El esfuerzo se concentró en encontrar una «Teoría del Todo», que no salga del margen de la física hacia lo que es metafísica. Eso porque para la ciencia la metafísica tiene pocas implicaciones prácticas y

observables. Y sin embargo, al conseguir un entendimiento coherente de la mecánica cuántica respecto a otros campos de la física, de ella salió la mayoría de las invenciones tecnológicas en nuestros días. Así, nuestra especie se ha quedado con el paradigma anticuado de la mecánica clásica, donde el universo es una gran máquina cuyas reglas deberíamos entender, no este lugar que nos conecta a todos en la conciencia, hasta con la más minúscula partícula.

Curiosamente, entre las interpretaciones del siglo pasado estaba la de Hugh Everett, que habla de «universos paralelos» evolucionando por cada opción cuántica, a partir de una situación determinada y en conexión con la conciencia del observador. La interpretación de Everett le permitió ganar el premio Nobel por su gran creatividad e innovación, pero quizá nadie en su tiempo la tomó como algo «real», lo que coincide completamente con nuestra intuición y vivencia como humanos.

Cada ser humano vive en un mundo paralelo a los demás, con sus propios pensamientos, emociones y acciones, como realidades virtuales en un ordenador y, a la vez, estamos completamente interconectados por dentro, en la raíz.

Esa realidad psicológica habitual en las personas, que viven desde la separación, está representada por la interpretación de Everett. Se puede entender a través del esquema presentado al inicio del libro, donde la creación es un holograma en cuyo centro está la Fuente, este espacio cuántico primordial que nos conecta en el interior. Aceptar que vivimos en realidades relativas y paralelas en la superficie del holograma y que estamos interconectados por una Fuente de inteligencia y amor es algo muy intuitivo. Además, nos explica que solo al cesar completamente nuestra proyección, podemos darnos cuenta de ello y sentir la de unidad con todo, el «enchufe a la luz» de Internet.

La Fuente de la creación está fuera del tiempo y del espacio, ahora mismo, y la reconocemos cuando cesamos nuestra proyección y nos sincronizamos con el silencio, la quietud y el amor.

Quizás el problema de la mecánica cuántica en general y de la interpretación de «universos paralelos» en concreto fue que adelantó en unas décadas a la tecnología de la informática y a Internet, porque hoy mismo podemos entender una red de realidades virtuales paralelas con gran facilidad. Pero la mecánica cuántica nos enriqueció por lo menos con otra interpretación importante, aplicable al mundo macroscópico, que quiero desarrollar en este capítulo.<sup>2</sup>

Es la de Niels Bohr, que ofreció un carácter complementario del universo, entre onda y partícula. Él postuló una naturaleza dual y complementaria, de materia y luz, para las partículas elementales, que se alternan solamente en su apariencia. Y postular una dualidad espacio-tiempo, partícula-onda desde una Fuente No Dual es, precisamente, lo que tiene un sentido perfecto a nivel macroscópico.

Y si nosotros también tenemos una contraparte en el tiempo, o sea, el cuerpo tiene «un doble» en forma de «un paquete de ondas» muy complejo, que podríamos llamar Cuerpo de Luz, «cuerpo astral» o «cuerpo del alma», ¿qué supondría eso en nuestra vida como seres humanos? Evidentemente, significaría que alternamos entre estas dos apariencias, una en forma de materia y otra en forma de luz, en cada ciclo de vida, al

igual que las partículas elementales. Y eso también explicaría cómo el alma no pierde sus vivencias al morir, ya que:

El Cuerpo de Luz recoge y conserva las experiencias del alma, hasta retomar el siguiente cuerpo físico.

Es como una memoria «en la nube» a partir de la cual volvemos a establecer el sistema operativo y los programas en un ordenador. Pero cabe preguntar, ¿entonces por qué no recordamos conscientemente nuestras vidas pasadas? Pues simplemente para no cargar nuestra mente con tanta información, lo que haría la vida imposible. Vamos a explicarlo de nuevo mediante la metáfora de la informática: es más eficaz tener la mente humana funcionando por lo menos en dos planos: la mente consciente para ocuparnos de lo cotidiano con una «memoria RAM» y el «disco duro» subconsciente, que almacena nuestro sistema operativo con su programación de las vivencias del alma.

Este mecanismo asombrosamente inteligente nos permitiría vivir sin cargarnos de excesiva información y procesar un programa existencial desde el subconsciente, con nuestra mente consciente, sin darnos cuenta de ello. Y podemos acceder directamente a nuestro software mediante un «programador» o un terapeuta que nos ayuda a sanarnos de una manera consciente. Habitualmente nuestra conexión con la Fuente de la vida, con el «enchufe a la luz», es lo que vivimos en sueño profundo sin sueños, cuando «apagamos» nuestra proyección virtual, para cargar nuestras «baterías», pero en personas conscientes eso es la meditación. Por tanto, no es una sorpresa que los humanos imitemos la vida misma en nuestros ordenadores.

El Cuerpo de Luz encaja completamente con el cuerpo físico durante cada ciclo de vida y se manifiesta en él.

Esta posibilidad da lugar a muchos más entendimientos. Por ejemplo, explica el fenómeno de experiencias cercanas a la muerte, donde el alma se levanta del cuerpo físico con su Cuerpo de Luz tras una muerte clínica y regresa a él cuando se recupera la salud. O también ilumina el fenómeno del «viaje astral», que sería la posibilidad de proyectar el Cuerpo de Luz durante un sueño consciente al Otro Lado de la vida. Es decir, si nuestro cuerpo físico se mueve en el espacio, podemos proyectar el Cuerpo de Luz por el tiempo cuando el cuerpo físico esté parado, y eso explica por qué nuestro sentido del tiempo en el sueño es completamente diferente. No es más que alternar entre apariencias en la superficie del holograma o enviar el software a una «memoria nube» en la red de Internet. Estos dos cuerpos solo se separan tras la muerte física hasta que el Cuerpo de Luz asume el siguiente ordenador.

El Cuerpo de Luz pasa al Otro Lado para digerir sus lecciones a través del tiempo.

Es aquí donde conviene regresar a uno de los investigadores que mencioné en el capítulo anterior. Las investigaciones del Dr. Michael Newton sobre las vivencias en el período entre vidas afirman que el Cuerpo de Luz como vehículo del alma es igual que «un paquete de energía e información» y puede asumir cualquier forma en el Otro Lado, según su nivel de evolución. Más adelante, en otro capítulo, resumiré algunas descripciones del Otro Lado, pero recomiendo ver la película brasileña *Nuestro hogar* como inspiración. Igualmente, según Newton, un alma muy evolucionada se proyecta

muy parcialmente en un cuerpo físico, mientras su «masa crítica» se queda en el Otro Lado. Recordemos que se trata de formas de conciencia muy complejas y sería como enviar una parte de la memoria del alma por la red de Internet («en la nube») mientras que la otra parte está instalada en un ordenador concreto (persona).

Eso posibilita ver un alma reencarnada en el cuerpo físico de alguien y paralelamente conversar con su «esencia» en el Otro Lado. Según eso, cuanto más evolucionada está el alma, más capacidad tiene de cambiar su apariencia, proyectarse en realidades diferentes paralelamente y crear ambientes virtuales para ayudar a otras almas y posibilitar su evolución. Siendo que nuestro físico se compone de trillones de átomos y que cada partícula tiene su contraparte en la luz, el Cuerpo de Luz tendría una complejidad inconmensurable y podría realizar varios procedimientos a la vez.

Nunca podemos morir de verdad, a menos que nuestra forma de luz haya agotado su potencial de aprendizaje en la separación y desee colapsar en la Fuente, cesando toda proyección en el tiempo y el espacio.

Entonces, como sucede en los agujeros negros, la información de cualquier objeto tragado por este gusano de tiempo-espacio se expande y se queda grabada en el tejido alrededor de él. Y eso solo se puede hacer, como hemos dicho antes, si nos anclamos de una forma permanente en el centro del holograma de la creación, el Punto Cero, donde cesa toda proyección del espacio-tiempo. Ese centro del holograma —la Fuente o el Espacio Cuántico— es el «telón» donde las partículas elementales, como el ser humano, se «desvisten» de su forma física y «asumen» su forma de onda. Ese telón se define con los márgenes de indeterminación descritos por el físico Werner Heisenberg.

Todas las almas somos viajeras en la separación por el tiempo y el espacio en este holograma de la creación.

Como veremos más adelante, cuando sepamos atravesar la Fuente conscientemente, podremos proyectarnos fuera del cuerpo físico durante nuestra vida, sanar las heridas del alma y hasta elegir mejor nuestras siguientes encarnaciones. Actualmente, abundan en Internet vídeos y fotografías kirlian del Cuerpo de Luz y el profesor de Física de la Universidad estatal de San Petersburgo, Konstantin Korotkov, quien investigó este tema durante veinticinco años, consiguió grabar en vídeo el proceso de muerte y «salida» del Cuerpo de Luz a la hora de morir.

En muchas ocasiones acompañé a almas en su proceso de tránsito al Otro Lado y ayudé a sus seres queridos a identificar las señales que enviaron a sus parientes desde allí, para que sepan que están bien y les siguen queriendo y acompañando. Pero en algunos casos especiales, cuando la emoción de pérdida es muy grande, les he ayudado a realizar un procedimiento de Proyección Astral que les ha permitido la comunicación en trance y una sanación profunda del alma.

Deseo compartir una vivencia que demuestra este potencial curativo de proyectar el Cuerpo de Luz y conectar con el Otro Lado. Sucedió en un taller muy emotivo que impartí como voluntario a un grupo de padres que habían perdido a sus hijos por un cáncer (principalmente leucemia) en una fundación en Málaga. Desde la perspectiva del ser humano, apenas hay algo más doloroso que perder a un hijo o a una hija. Tras la

ronda de presentación, una madre contó al grupo que no conseguía dormir por la noche, apagarse completamente y descansar desde que murió su hijo, porque temía recordarle en el sueño.

Después de terminar la ronda y meditar, de explicarles mi visión sobre la naturaleza del alma, pregunté si alguien quería proyectar conscientemente su Cuerpo de Luz para ponerse en contacto con su hijo. Aquella madre se ofreció y la guie ante el grupo en este procedimiento de proyección y comunicación transpersonal.

En el transcurso de la sesión no solo se pudo comunicar con su hijo, sino también con otros dos parientes que lo acompañaron por el Otro Lado. Le pedí que preguntase a su hijo por qué había elegido una vida tan breve, y su contestación para la madre fue muy sorprendente. Decía que en realidad había vivido mucho en otras vidas, y que la eligió como madre para despertarla y hacerle trascender su visión de la muerte. El mensaje nos dejó a todos conmovidos, llenos de gratitud, compasión y paz, nos abrazamos de pie en un anillo amoroso durante un largo rato.

## **Encarnarse en el seno de la familia**

**Las almas que se reencarnan en el seno de la misma familia buscan ese amor que les permita hacer su aprendizaje con confianza y apoyo.**

En realidad, es algo tan frecuente que asombra cómo no nos hemos dado cuenta de ello hasta ahora.

Dice un refrán sobre los niños: «cuando mamá dice “no”, pregunta a la abuela». Y así es, todos solemos pensar que generalmente los abuelos son muy entregados, pacientes y cariñosos con sus nietos, incluso más que los propios padres. En muchos casos también son los abuelos los que los crían porque los padres tienen que trabajar para sustentar la economía familiar. Aunque pienso que el papel de los padres como acompañantes y educadores de sus hijos se debe quedar en sus manos, quizás ahora se puede entender por qué esa relación es tan especial entre la primera generación de los abuelos y la tercera de los nietos.

Identificar a un pariente como reencarnación de otro es algo completamente transformador, si podemos aprovecharlo para llevar más conciencia a nuestra vida.

El simple ejercicio de cerrar los ojos, explorar el contenido del subconsciente, trae a la mente esta posibilidad y facilita el entendimiento, un cambio de actitud, y da una mayor perspectiva sobre la vida.

Una vez vino a consultarme una madre que estaba totalmente perpleja en cuanto a la educación de sus hijos y me planteó lo siguiente: «tengo dos hijos y les doy la misma educación, el mismo amor y trato de prestarles una atención muy equilibrada, ¿por qué mi hijo mayor es difícil, violento y rebelde, mientras mi hija menor está casi siempre tranquila y contenta?». Le pedí que se sentara y que cerrara los ojos para sentir las cosas desde dentro, y comenzamos con un pequeño viaje en el subconsciente, de la siguiente manera:

—¿Cómo pasaste el tiempo del embarazo con tu hijo?

—Muy contenta y feliz al haber quedado embarazada tan pronto como quería y con entusiasmo hacia la maternidad.

—¿Hubo algún proceso especial durante el embarazo, algo como una celebración familiar, enfermedad de alguien, caída, discusión o muerte de algún pariente?

—Pues ahora que me acuerdo, perdí a mi abuelo más querido en los primeros meses de embarazo y eso afectó muchísimo mi estado de ánimo, pero aun así seguía contenta con el embarazo.

—¿Cómo era el abuelo, su carácter?



—Era una persona tierna, llena de pasión por la vida y tenía una relación especial conmigo entre todos los nietos. Pero también tenía un carácter muy fuerte, bebía y a veces era violento.

—¿Cómo se llamaba el abuelo?

—Antonio.

—¿Cómo se llama tu hijo?

—Igual, Antonio. Le puse el nombre de mi abuelo, claro.

—¿De qué murió tu abuelo?

—Tenía asma y murió de insuficiencia respiratoria.

—¿Ha tenido tu hijo algún problema respiratorio desde que nació?

—Sí, siempre tiene problemas con la respiración y tiene asma, igual que el abuelo.

—Cuando nació tu hijo, ¿lo relacionaste de alguna manera con tu abuelo por su mirada y forma de ser?

—Quizás eso pasó por mi mente, pero lo taché inmediatamente. Ya sabes, en la religión católica no creemos en la reencarnación.

—¿Sabes cómo era la infancia del abuelo y sus circunstancias de vida?

—Sí, muy difíciles, pobreza, trabajó siendo casi un niño, tenía un trato muy duro por parte de sus padres.

—Entonces, ¿entiendes por qué el abuelo regresó a tu vida actual, qué es lo que quiere aprender contigo y qué es lo que tú puedes aprender con él?

—Me parece que sí, la paciencia y la escucha, el amor, el sentido de seguridad en sí mismo y vivir con abundancia. Es cierto que pierdo la paciencia con él y le comparo con su hermana, pero a la vez estoy intentando darle todo eso, ¿no es suficiente?

—Sí, pero si te ha traído aquí la inquietud, significa que falta algo más. Es decir, no solo lo que tú le «tienes que dar a él» en ese papel agotador de madre, sintiéndote un poco víctima en estas circunstancias, sino precisamente lo que estás recibiendo de su parte. Está claro que él está sanando sus heridas del alma contigo como madre y necesita corregir los hábitos de su vida pasada con ternura y firmeza, pero sin castigo. Ha venido a ti para que le enseñes a expresar lo que siente por dentro y gestionar sus emociones de una manera creativa. Pero eso es precisamente lo que él te puede enseñar a ti y mucho más: cómo desarrollar la paciencia y canalizar la energía de una manera amorosa y creativa; sanar a tu niña interior, soltar la seriedad en este papel de madre y aprender un poco a jugar; romper tu sistema de creencias y descubrir que lo que eres es un alma, no un cuerpo, y que el amor trasciende la muerte; dejar de compararle con tu hija o, incluso mejor, dejar de comparar entre seres humanos en general, porque cada alma es un ser único y especial como manifestación de Dios; escuchar tu voz interior, seguir tu intuición y venir hasta aquí para aprender que no eres víctima de tu hijo, sino que él te propone contemplar tu propia vida como alma. En realidad tu hijo es un maestro en tu vida. Ya que sabes de dónde viene él como alma, te puedes preguntar de dónde vienes tú como alma, qué es lo que tú necesitas en tu vida, más allá de este papel como madre; cómo pedirlo directamente de tus seres queridos y llevarlo a cabo en la vida misma. ¿Te parece poco todo esto? Es la propia conciencia de quién eres y para qué has venido aquí la que

puedes desarrollar a través de su educación.

**Nos falta la conciencia de lo que estamos aprendiendo mutuamente como almas, cuando nos reencarnamos en el seno de la misma familia.**

Aquí quiero compartir otra historia familiar, que de algún modo se puede generalizar como relación especial entre abuelos y nietos, o mejor dicho, entre almas en torno a la misma familia.

Mi abuela nació en Salónica, Grecia, a principios del siglo pasado y perdió a sus padres a una edad muy temprana. Pasó de vivir entre las casas de sus hermanas, a escapar finalmente de los nazis a Palestina a los 16 años de edad, poco antes de la aniquilación total y la deportación de los judíos de la comunidad de Salónica a Auschwitz. En toda su vida, mi abuela Diamante habló solo el sefardí, el español antiguo y mestizado con palabras españolizadas del griego, turco, italiano, hebreo, francés y árabe, donde los judíos establecieron sus comunidades.

Pero mi abuela no solo lo habló, sino que también lo cantó y tuvo un repertorio enorme de refranes, comidas y costumbres del Viejo Continente. Era una cocinera excelente y cuidó con locura de la limpieza de su casa. Sufrió una diabetes aguda que la dejó sin piernas y estuvo en coma durante dos semanas hasta el día de su muerte, el mismo día que mi hermana llamó desde Estados Unidos para decirnos que estaba embarazada.

Pero aquí no termina esa historia tan emocionante. La bella niña, que tenía la misma mirada profunda e inteligente de mi abuela, desarrolló unos bultos benignos de grasa en la cabeza, al igual que mi abuela, y también llevaba el mismo nombre en su traducción al hebreo. Entonces para el absoluto asombro de la familia, ella —una chica de nacimiento, educación y cultura estadounidense— decidió «por alguna extraña razón» aprender el griego y viajar allí para buscar los orígenes genealógicos.

Llegó a encontrar las tumbas de los padres de mi abuela, los que perdió cuando era niña, en un cementerio judío viejo y lejano, entre las montañas de un pueblo pequeño de Grecia, sin darse cuenta de que eran las tumbas de sus propios padres en su penúltima vida. Lo hizo acompañada de mi madre y de mi hermana, y navegó entre las calles tortuosas de aquel pueblo, como si fueran calles conocidas de algún lugar en su memoria.

Así somos las almas en este planeta, siempre volvemos a los lugares amados donde habíamos vivido anteriormente, aprendiendo de nuevo lenguas y saboreando platos que ya conocimos antes y que echábamos de menos.

En esta vida, mi sobrina cuida meticulosamente la alimentación y es igualmente cuidadosa con la limpieza de su casa. Pero sobre todo acompaña a su hija con una crianza natural, recompensando así la carencia de padres en su infancia. A veces me preguntan cómo es posible que el alma pueda estar en dos sitios a la vez, en el vientre como embrión y en una persona mayor. Entonces explico lo siguiente:

Incluso mientras dormimos nuestro Cuerpo de Luz puede salir del cuerpo físico, pasar al Otro Lado y preparar su siguiente encarnación desde allí, consultándolo con sus guías.

En realidad, nos instalamos en el cuerpo del bebé solo tras el parto. Es más, cuanto más conscientes somos respecto al proceso de la muerte y del nacimiento, más

conscientes somos del proceso de transición y podemos elegir a nuestros siguientes padres o incluso «dividirse» en dos cuerpos a la vez, como se ha demostrado en casos de algunos yoguis o lamas.

Tantas veces he visto cómo los abuelos cuidan amorosamente a sus nietos, que son con frecuencia las almas de sus padres o hermanos, incluso hasta con los mismos nombres y caras, recuperando el tiempo en que no había medios ni tiempo para dedicar a estas relaciones. Así es la vida, nunca perdemos de verdad a un ser querido.

Muchas veces las personas que hemos perdido están entre nosotros tan cerca, delante de nuestra nariz, con otro nombre y otro aspecto, pero con el mismo cariño y la misma mirada en los ojos.

## **Mis vivencias con los niños**

**Los niños viven la conexión con su alma de manera más intensa y directa. Nos pueden enseñar cómo sanar nuestro niño/niña interior y conectar con la sabiduría del corazón.**

Los niños, hasta cierta edad, pueden recordar sus experiencias en la vida anterior y se conectan con sus profundos anhelos, con dones y talentos.

Eso está demostrado en la investigación del profesor Ian Stevenson y de su sucesor, el Dr. Jim Tucker. Actualmente hay muchos vídeos documentales fascinantes sobre el tema en Internet, pero tan pronto como entran en la preadolescencia, les condicionamos y les conducimos a no creer en sí mismos, en lo que recuerdan o saben de antes, hasta que tachan esta memoria.

Hace años traté a un niño en la adolescencia temprana de origen polaco que desarrollaba una carrera espectacular de tenis. Vino con sus padres porque de repente le entró una fobia a los ascensores y mojaba la cama por la noche. Cuando nos relajamos profundamente, le pedí que conectara con el corazón y viajara por él hasta donde se originaba su miedo. De repente habló del abuelo, que era un minero en Polonia y parte del equipo de rescate que trabajaba en los ascensores.

Le pregunté qué es lo que el alma del abuelo pudo aprender allí y me contestó: «ayudar a la gente», pero en su vida actual no quería repetir esa vida gris y monótona. Por eso se hizo jugador de tenis, quería destacar en una vida libre y aventurera. El mero hecho de recordar su vida pasada le liberó de la fobia y le dio, además, esta otra herramienta: aprovecha el último pensamiento antes de caer en el sueño.

Ordena a «los soldaditos del subconsciente», que siempre están a tu servicio por la noche, que resuelvan cualquier problema y cumplan tu necesidad física, mental y emocional.

En este caso el niño les ordenó que le avisaran cuando sintiera la necesidad de ir al baño y consiguió despertarse cuando eso ocurría. El niño mejoró enormemente y dejó de sufrir la fobia a los ascensores. Poca gente sabe que a veces se puede realizar una curación de una manera tan simple, con el recuerdo y con un cambio de actitud.

En realidad, incluso detrás de un simple resfriado hay un bajón en el sistema inmunológico, que puede ser causado por carencia de ánimo en la vida. Tratamos de manejar el cuerpo con «botones» bioquímicos y cirugías, en lugar de escuchar lo que nos manifiesta, como un mensaje de la conciencia individual del alma que lo conduce. Cuando explico a los niños y a los adultos que es su propia conciencia la que tiene ese

poder sobre el cuerpo y que pueden dar órdenes, se sorprenden. Y, sin embargo, todos sabemos que cuando nos proponemos levantarnos a cierta hora por la mañana o por la noche, nos despertamos sin reloj justamente a esa hora o poco antes.

La clave es saber que somos nosotros quienes nos manifestamos en nuestro cuerpo y que aprovechamos la biología para reflejar cosas que llevamos dentro.

Nos enseñan erróneamente desde pequeños, que el cuerpo es una máquina que tiene voluntad propia y causa enfermedades. En mi trabajo con niños, he aprendido que cambiar esa creencia es más fácil que en adultos. A veces es todo lo que hace falta para su sanación. En algunos casos suelo dibujarles un viaje por el cuerpo, con una nave espacial, o una máquina del tiempo, donde ellos tienen acceso completo a todos los órganos para escuchar, sanar, liberar y ordenar lo que quieran.

Con mi hijo hice el primer viaje imaginario cuando él tenía 6 años. Él padecía varios síntomas repetitivos de malestar: una bronquitis cada pocos meses, una sensación incesante de hambre y miedo al acostarse por la noche. En toda su infancia necesitaba que le diera la mano y le acompañara muy profundamente en su sueño. Le pedí viajar por la nave espacial con su compañía protectora hacia los pulmones, y abrir la puerta. Allí encontró «robots y dragones» que «le echaban espray» y que después «recibió sus alas y cayó en España». Contó que había sido un hombre en Italia, que le habían arrebatado su vida y le llevaron a un lugar muy oscuro. Cuando le pregunté qué hablaban estos dragones, me dijo sin pensar «alemán». El viaje le curó del hambre incesante y disminuyeron notablemente los ataques de bronquitis y el miedo a acostarse por la noche. Sin embargo, pocos años después, en un viaje por Europa, tuvo su peor ataque de bronquitis al pasar por Colonia. Yo ya sabía que eso se le iba a pasar muy rápido, una vez saliéramos de Alemania a Holanda, y también presentí que aquello iba a ser el último eslabón para liberar la enfermedad.

En otro caso relacionado con la Segunda Guerra Mundial, traté a un niño en Brasil, en la casa de unos familiares lejanos que eran mis anfitriones. La familia me pidió trabajar con su hijo pequeño sobre su habitual bloqueo intestinal, porque se negaba a comer cualquier cosa que no fuese «muy sólida». Comía carne, patatas fritas, queso duro, pan o dulces, pero nunca vegetales ni frutas. Alguna vez, como en este caso, los niños piden a su madre o a su padre que asistan a la sesión, por lo que suelo combinar un viaje imaginario en el cuerpo del niño, a través de sus sensaciones en los órganos, con una conversación con sus padres y con una curación energética mediante la imposición de manos.

Le hice un masaje en el vientre para «sentir» la información y leerla desde dentro de mí, en lugar de la Lectura Celular que suelo realizar con adultos. Noté un bloqueo grande de heces en sus intestinos y pude ver que era un miedo a soltar las memorias de escasez de comida y rechazo a los desperdicios de vegetales que solía recoger en otra vida. Le pedí que describiera su visión interior y habló de muchos soldados y terror. Paralelamente estaba hablando con su madre, que estaba vibrando con todo este proceso y me traducía sus palabras. Cuando le comenté que los estaba viendo juntos en un gueto, se echó a llorar y me explicó que es precisamente lo que ella sentía en su interior, el

horror de la guerra y la escasez.

Me reveló que al niño le atraían tanto las películas y los documentales sobre la Segunda Guerra Mundial, que tenían que esconder los DVD sobre el tema para que no se convirtiera en una obsesión. Yo le expliqué que era simplemente la manera en que su alma intentaba entender sus experiencias y hacer la paz con esas memorias de vidas pasadas. Le pedí que le permitiera al niño ver todo lo que necesitaba en este aspecto, hasta que se sintiera satisfecho en su fuero interno. Paralelamente yo le decía interiormente a sus intestinos: «eso ya pasó, ahora ya no hay escasez, vive en la abundancia y libera el miedo».

Siempre es aconsejable enseñar a los niños a expresarse y aceptar sus emociones, respirar con ellas y abrazarlas, sin acumularlas como heridas del alma.

En los casos donde los niños no pueden, por cualquier motivo, o no tienen la edad para viajar en su memoria, puede ayudarles enfocarse en la emoción, sentirla sin evadirse de ella, y respirar conscientemente hasta que se disuelva. A veces basta con una escucha activa, presente y compasiva para que se sanen de una vivencia. Su tendencia es más sana que la habitual en los adultos: no les gusta cargarse de dolor y seguir adelante como si nada hubiese pasado, prefieren andar ligeros en la vida y por eso son nuestros grandes maestros.

Como dijo Jesús en Mateo 19:14: «Dejad a los niños venir a mí, y no se lo impidáis, porque de ellos es el reino de los cielos.» Quizás este versículo todavía no está suficientemente comprendido. Nuestro niño interior tiene que encontrarse con el padre dentro, con ese Dios en su interior para sentirse sano y completo. Nuestros niños confían completamente en la vida: nacen desnudos, sin comida, no tienen una «póliza de seguros». Tienen una entrega absoluta a la vida y una confianza total en sus padres. Así debemos nosotros volver a confiar en la Inteligencia Universal o en Dios, siendo completamente inocentes. No es una inocencia en el sentido de tener ignorancia respecto a lo que es la vida, sino una cualidad del corazón, que nos permite ser transparentes, frescos y tiernos en nuestra confianza en la inteligencia del Ser. Y para eso necesitamos sanar nuestro niño interior.

La curación de nuestro niño o niña interior es una fase imprescindible para el crecimiento espiritual de cualquier alma, si de verdad deseamos alcanzar la plenitud emocional.

Como adultos, estamos tomando la vida demasiado en serio y olvidamos canalizar nuestra energía creativa mediante el juego, la diversión y el placer corporal. No confiamos en la vida como un juego divino en el cual tendremos todo el tiempo y el espacio para satisfacer nuestros anhelos más profundos y corremos de un lado para otro tras objetivos fútiles que supuestamente nos traerán la felicidad.

Estando con niños descubrimos cómo muchos de ellos están viviendo completamente en el presente, confiados en lo que la vida les traerá el día de mañana. Podemos aprender de ellos enormemente mediante la escucha y muchos adultos están sanando a su niño interior trabajando con niños. Si no llegamos a liberar y sanar a ese niño interior sufrimos habitualmente una carencia de fluidez y espontaneidad, obstaculizamos ese flujo de amor

en nosotros mismos y concebimos la vida como «un peso» que nos cae encima.

**Recuperar a nuestro niño interior desde la madurez no es solo la misión más elevada del alma en el camino al Ser, es también nuestro compromiso para romper con la cadena de miedo existencial y de supervivencia, permitiendo a las generaciones nuevas desarrollarse desde su felicidad y libertad interior.**

## Descripciones del Otro Lado

**Las descripciones del Otro Lado son muchas y variables, según el paradigma de la tradición espiritual o el investigador, pero la clave es no creer en nada, sino experimentarlo directamente.**

El tránsito consciente por la Fuente al morir y antes de nacer es un portal de evolución para el alma, que puede «saltar» en el tiempo y en el espacio, elegir y diseñar su siguiente reencarnación mediante la meditación.

Si nos preguntamos cómo es el Otro Lado, es decir, el mundo de las almas, es imprescindible que nos abramos a entender que las descripciones son muy diferentes entre las distintas tradiciones espirituales. Por ejemplo, entre las escrituras budistas sobre «bardos», las cabalísticas sobre «Olam haba» (en hebreo «mundo venidero») o la teología cristiana sobre serafines, querubines, el purgatorio, el infierno y el paraíso. Son muy diferentes porque en ellas entran las creencias y los dogmas de la institución religiosa, no la propia experiencia comparada desde una perspectiva y un lenguaje modernos.

Como referencia recomiendo mucho leer *El libro tibetano de la vida y la muerte*, de Sogyal Rinpoche,<sup>1</sup> del budismo tibetano, que ha recogido testimonios sobre el Otro Lado desde la experiencia de los maestros meditadores más grandes. Pero quizás ha llegado el tiempo de hablar de una comprensión no tergiversada por términos, culturas y creencias.

Hoy día todo ser humano puede experimentar directamente la meditación y la conexión con el Otro Lado para alcanzar su certeza interior.

Las metodologías principales para saber e investigar la realidad del alma cuando dejamos el cuerpo físico y pasamos al Otro Lado como Cuerpo de Luz son: la hipnosis clínica, la Proyección Astral, la experiencia cercana a la muerte y la canalización (o la mediumnidad). Vamos a hablar de las tres primeras metodologías y dejar para el siguiente capítulo el tema de la canalización, que es muy amplio.

En el ámbito de la hipnosis clínica, quizás el único investigador que hizo un estudio comparativo totalmente enfocado en el Otro Lado sobre el espacio entre vidas y en centenares de casos es el Dr. Michael Newton<sup>2,3</sup> en sus dos estupendos libros *La vida entre vidas* y *El destino de las almas*. Describe un mundo muy coherente para todas las almas sin exclusión, en donde la religión y la creencia no afectan. Sin embargo, hay una clasificación objetiva del avance y la evolución del alma según su sabiduría ganada en muchos ciclos evolutivos, tanto terrenales como en otros mundos. Ha dedicado más de



tres décadas al estudio comparativo, analizó y clasificó las sesiones de hipnosis profunda en pacientes muy diversos a lo largo de este tiempo. Según él:

El Otro Lado es un mundo extremadamente variado y complejo, paralelo al mundo humano físico, pero basado en la compasión y el amor, donde las almas comparten sus vivencias en grupos o «escuelas» de semejante nivel y están guiadas por almas muy sabias de nivel superior.

Lo que rige en este Mundo de las Almas no es otra cosa que la propia sabiduría de cada alma, que suele encontrarse con sus compañeros de grupo después de la vida terrenal, reconociendo la vida aquí como un juego preconcebido de papeles, con cierto margen para ejercer el libre albedrío y aprendiendo lo que mejor pueda según su programa existencial. Cada grupo de almas tiene el mismo nivel evolutivo entre las almas que lo componen. Este grupo aprende con un guía cuyo nivel de sabiduría es superior. Cada miembro del grupo tiene una comprensión clara del conjunto de sus vidas pasadas cuando se traslada allí al Otro Lado. Y desde allí, su vida aquí en la Tierra parece un teatro que ellos preparan meticulosamente para aprender exactamente lo que necesitan en su siguiente reencarnación.

El Dr. Newton describe que en el Mundo de las Almas, las más elevadas están muy cercanas a la Fuente y ni siquiera necesitan reencarnarse en forma física. Enseñan en el plano sutil de una manera telepática y tienen la capacidad de crear y jugar con formas de luz y darles vida. Los grupos de almas pueden entrar en contacto uno con el otro, pero suelen hacer un trabajo interior consciente revisando sus vidas en la Tierra, sanando energéticamente sus heridas y entreteniéndose con su grupo de almas, hasta el momento de volver a reencarnarse en una forma física.

Cada alma tiene un nombre propio, y cuando pasa al Otro Lado vuelve a recordar sus vidas pasadas y a considerar su evolución en la vida que acaba de tener. Newton encontró que hay grupos de almas especializados en campos muy diversos como la música, el arte, la curación. Los colores del aura de cada alma en el Otro Lado varían desde el blanco, color de las almas principiantes, al violeta, color de los maestros.

En el Mundo de las Almas que Newton dibuja, las almas no tienen forma, sino que son conciencias luminosas y pueden vestirse de alguna apariencia según la necesidad y su grado de evolución. Habla claramente de cómo las almas pueden intervenir aquí en la Tierra insertando pensamientos para, por ejemplo, consolar a sus seres queridos, fabricando olores, imágenes y sensaciones desde el Otro Lado para apaciguar el dolor de su pérdida y, en ciertos casos, comunicar con almas sensibles a su existencia. La descripción de Newton es muy coherente y no utiliza ningún lenguaje espiritual o religioso, más bien habla de las religiones como otra faceta del teatro que las almas toman para aprender sus lecciones.

Como único investigador del espacio entre vidas bajo hipnosis clínica profunda —por lo que yo sé— es imposible comparar sus resultados con los de otros investigadores. Con gran diferencia, el campo de la investigación de vidas pasadas en «Este Lado», donde pioneros mundiales como el Dr. Brian Weiss, el Dr. José Luis Cabouli y muchos otros son muy asequibles. Sin embargo, las descripciones del Dr. Michael Newton coinciden

mucho con libros como *School called Earth* («Escuela llamada Tierra») de Luis Miguel Falcao,<sup>4</sup> igualmente iniciado en la hipnosis clínica, del libro *Siete pasos hacia la eternidad* del médium inglés Stephen Turoff<sup>5</sup> y sobre todo del célebre médium brasileño Chico Xavier,<sup>6</sup> con cuyos libros hicieron la famosa y recomendada película *Nuestro hogar* (que toma el nombre del libro espiritista de Chico Xavier). Estos tres son médiums, sanadores y videntes que recogieron los testimonios de almas y redactaron sus propias experiencias en sus viajes por el Otro Lado.

Pasando a la metodología de la Proyección Astral, existen tanto evidencias de investigaciones individuales, sobre todo en libros, como de institutos que se dedican a explorar este método. Experiencias de viaje astral, que se suele llamar en inglés «*out of body experience*» (OBE), y aquí me gustaría mencionar dos institutos de investigación principales.

Considerando la metodología científica, quizás empezaría por el manual más completo de «Proyectología» del Dr. Waldo Vieira,<sup>7</sup> un médico que fundó un centro de investigación de este fenómeno en el sur de Brasil, Foz de Iguazú. Le conocí personalmente durante una visita breve allí, y entendí que indudablemente es un investigador meticuloso y precavido, que no cree en nada salvo en la experiencia propia que esté bien documentada. Su manual es el libro más elaborado en este tema y cuenta con 37 técnicas de Proyección Astral, clasificando todo este fenómeno de la conciencia.

El segundo instituto, mucho más conocido y popular entre los buscadores, es del pionero Robert Monroe, que fundó el Instituto Monroe en Estados Unidos y escribió tres libros fascinantes. Él también se dedicó a investigar el cuerpo del alma y el mecanismo de Proyección Astral con el método científico. Entre sus colaboradores está el Dr. Tom Campbell<sup>8</sup> de Física nuclear, autor del libro *My Big TOE*, una nueva Teoría del Todo basada en la ciencia de la informática y la física.

El Instituto Monroe sigue atendiendo a miles de personas y tiene sucursales en Europa, Sudamérica y más concretamente en España. Según me contaron, Robert Monroe dejó su cuerpo físico mientras se proyectaba en el astral —cuando visitaba a su mujer recién fallecida— porque no quería quedarse más en el plano físico sin ella. Pidió a una terapeuta que cortara el «cordón de plata» que ata el Cuerpo de Luz al cuerpo físico, mientras se proyectaba en el astral.

**Las descripciones del Dr. Vieira y de Robert Monroe,<sup>9</sup> los fundadores de centros importantes de Proyección Astral, describen que el alma revisa, antes de reencarnarse y desde el Otro Lado, su Programa Existencial y recibe una ayuda muy importante en su transición.**

El Instituto Monroe colaboró con los servicios de inteligencia americana durante los años de la Guerra Fría y demostró que este campo está íntimamente relacionado con el desarrollo de la Visión Remota («Remote Viewing» en inglés), una capacidad de sentir, describir y penetrar en objetos remotos a distancia. Este tema, aprendido en academias militares de espionaje, se describe en manuales distribuidos en Internet y los interesados pueden leer más sobre él en libros como *Penetration*, de Ingo Swann,<sup>10</sup> una figura mundialmente conocida en este campo.

A estos dos métodos de hipnosis clínica y Proyección Astral, se puede añadir otra forma (que no es una metodología), la de individuos que han pasado al Otro Lado y regresado aquí a causa de una experiencia cercana a la muerte en distintas circunstancias —paros cardíacos, accidentes, derrames cerebrales, etcétera—. Son visiones ocasionales, a veces muy interesantes, de experiencias singulares que no se pueden repetir o investigar.

Uno de los investigadores más conocidos en este tema de la experiencia cercana a la muerte, es el médico y psiquiatra Dr. Raymond Moody,<sup>11</sup> que ha escrito el clásico libro *Vida después de la vida*. Allí clasifica 9 factores comunes entre 150 personas que eligió para estudiar en su libro y que pasaron por experiencias cercanas a la muerte (en inglés «*Near Death Experience*» o NDE). Otro cardiólogo holandés mundialmente conocido, el Dr. Pim van Lommel, influenciado por el Dr. Moody, sostiene claramente que «la conciencia no es una función del cerebro, sino que este último solo es un interlocutor entre la conciencia individual del alma y el cuerpo».

### **Este Lado y el Otro Lado son dos perspectivas opuestas y complementarias de la Fuente, como el Yin y el Yang.**

Existen bastantes casos individuales de NDE con descripciones coherentes del Mundo de las Almas, se pueden encontrar vídeos en YouTube como el testimonio de la Dra. Jill Bolte Taylor, o en libros como el bestseller *Pruebas del paraíso* del cirujano cerebral Dr. Eben Alexander.<sup>12</sup> Pero es evidente que esta última manera de exploración del Otro Lado, provocando la muerte clínica intencionadamente, no se puede aplicar como método sistemático de investigación, aunque Hollywood ya produjo algunas películas al respecto.

Estos testimonios son muy impactantes cuando vienen de personajes conocidos de la ciencia, como estos dos que menciono arriba. Lo importante en ellos es la total y absoluta claridad de que el cuerpo es solo un vehículo de la conciencia durante nuestra vida aquí y el alma sigue adelante, en el Otro Lado, que es habitualmente un reino de mayor grado de armonía, claridad, luminosidad y paz interior. Según todos estos encuentros con la muerte, el Otro Lado no es un sitio de juicio severo y castigo sobre nuestros actos en este planeta Tierra. Más bien es un ámbito de tiempo para reconsiderar nuestras acciones desde la compasión y el amor con guías elevados, para reconectar con almas acompañantes y regenerarse energéticamente.

El «túnel de luz» que el alma atraviesa en el umbral del viaje entre «aquí» y «allí» es un denominador común en casi todas las descripciones de vivencias cercanas a la muerte.

Es un momento fugaz de atravesar la Fuente, desde donde emerge este universo, y experimentar dicha, paz y plenitud. Existe en casi todas las descripciones, tanto de hipnosis clínica como de Proyección Astral y de experiencias cercanas a la muerte. El problema es que la mayoría de las almas pasa por este «baño de luz» tan rápidamente que ni siquiera suelen reconocer su gran potencial de liberación. Precisamente allí es donde los meditadores se anclan para conocer nuestra naturaleza en la luz y quiero enfatizar su importancia.

El «Mundo de las Almas» o el Otro Lado de la vida es para mí una dimensión en el

tiempo parecida a la que experimentamos en la Tierra, a través del espacio. He tenido numerosas sesiones en las que he comunicado a mis pacientes de aquí señales y mensajes del Otro Lado, como parte del proceso terapéutico o para ayudar a sus seres queridos. En el capítulo «Desprenderse del propio camino» doy un ejemplo concreto de eso. Mi metodología no es entrar en trance, sino simplemente relajar la mente y meditar en el centro del holograma y pedir que los seres queridos de la persona en cuestión me envíen la información. Es mi experiencia directa que desde el centro de la esfera de la creación, entre Este Lado y el Otro Lado de la vida, toda información necesaria es asequible y simple. Como explicaré más adelante, veo el trance como un estado transitorio que se hace cada vez más consciente y transparente con la práctica de la meditación.

Pero si tuviera que elegir una práctica valiosa que nos ayude a acercarnos al Otro Lado y entender nuestra vida aquí, sería el acompañamiento de enfermos terminales. Narro algunas de mis experiencias en este campo en la segunda parte del libro, pero lo cierto es que meditar con enfermos terminales no solo ayuda a su alma a hacer el tránsito conscientemente, sino que permite al acompañante sentir con claridad este proceso y aprender mucho sobre la importancia de la vida. Para mí, la Dra. Elisabeth Kübler Ross es quizá la pionera más importante de este campo en el siglo pasado y creo que sus libros son imprescindibles para alcanzar la claridad.

Finalmente, como veremos más adelante, mediante la meditación profunda, anclamos a nuestro Cuerpo de Luz en la Fuente, y deja de oscilarse o encarnarse entre Este Lado y el Otro Lado como un péndulo, transmutando toda la experiencia en la separación a vivencias del Ser, nuestra verdadera y última identidad.

La experiencia meditativa nos ancla más allá del tiempo y del espacio, en el umbral entre ambos «lados», donde nos podemos absorber conscientemente y descubrir la naturaleza inteligente y amorosa de simplemente ser.

## **Planeta Tierra como aeropuerto**

**El planeta Tierra es un «aeropuerto» para almas que vienen aquí desde lugares diferentes en el universo, porque estos tiempos les ofrecen una gran oportunidad de despertarse como almas.**

Alguna vez alguien me ha preguntado cómo es posible que ahora seamos más de 7.000 millones de personas y hace solo 250 años éramos apenas 800 millones, si las mismas almas vuelven a reencarnarse una y otra vez en este planeta. Le expliqué que al romperse el paradigma de que somos «máquinas biológicas» o personas y aceptar que somos almas, también tiene que quebrar su paradigma de que aquí es el único lugar en el universo donde se celebra la vida. No existe ninguna ley universal de conservar el número de almas reencarnadas en el mismo planeta, más bien el planeta Tierra es un «aeropuerto» donde en cada momento pueden reencarnarse un número variable de almas de todo el universo.

Todos sabemos que al volar desde un aeropuerto por la noche, en un día común y corriente del año, encontraremos menos gente que si cogemos un fin de semana al comienzo de unas vacaciones de verano. Pero la escala en la que medimos la población mundial es mucho mayor que un «aeropuerto» y sugiere contemplar por qué somos tantos ahora en el planeta, quizá más que nunca desde los tiempos remotos del diluvio.

El tránsito por la Fuente permite al alma experimentarse a través del espacio y del tiempo, en todo el holograma de la creación, y es aquí, en el planeta Tierra, donde muchos eligen despertarse al Ser.

Vamos a hablar un poco acerca de este aspecto del planeta como lugar de tránsito para las almas. Tanto las circunstancias de nuestro nacimiento como las de nuestra muerte están impregnadas de inteligencia y belleza, porque en esencia somos la divinidad. Contemplar cómo llegamos a este mundo y salimos de él nos permite tomar conciencia a vista de pájaro sobre la trayectoria del alma y reconocer nuestro origen en la Fuente de este holograma de la creación.

Poca gente se da cuenta de que los hospitales en nuestro mundo son verdaderas «pistas de aeropuertos» para las almas. Por una parte están los paritorios donde aterrizan las almas recién «llegadas» y por otra, en departamentos como Oncología, están los pacientes terminales preparados en la función de «salidas».

Más adelante, en el capítulo sobre acompañar a enfermos terminales, compartiré mis experiencias en este hospital y hablaré de lo importante que es explicar a los pacientes este proceso de tránsito y asegurarles que su vida como alma no terminará con la muerte

física, para que se vayan sin miedo y con paz. Nuestra ignorancia sobre la muerte como especie nos hace pasarla como un trauma verdadero y las almas en tránsito sufren mucho por ello. Luego, cuando están en el Otro Lado, entienden que la Tierra donde vivían es un tipo de teatro donde todos tenemos una gran oportunidad para crecer y trascender.

La civilización occidental no sabe tratar a la muerte, ni acompañar a los moribundos, porque no la comprende.

En un experimento macabro de la medicina occidental en 1907 el Dr. Duncan MacDougall de Massachusetts intentó medir el peso de un cuerpo vivo y segundos después al cadáver del mismo individuo; sus resultados le llevaron a publicar que «el alma debería pesar 21 gramos». Quizás eso muestra el grado de profundidad e interés con los que la medicina ha investigado la muerte hasta el siglo XX.

Fue entonces cuando la Dra. Elisabeth Kübler Ross publicó en *La muerte: un amanecer* sus experiencias con enfermos terminales en 1969, supuestamente el mismo año en que el hombre llegara a la Luna. ¿Acaso no es paradójico que hayamos llegado a investigar tan lejos, hasta la Luna, sin prestar atención a un fenómeno tan cercano como es la muerte? Pues para mí está claro que todos podemos desarrollar nuestra sensibilidad en este tema. Las almas que se marchan del plano físico necesitan absoluto respeto a su necesidad de privacidad, silencio, compañía y amor. Cuando medité con un amigo moribundo en Cudeca, una ONG para los cuidados paliativos de cáncer, notaba que tener cerca a alguien que conozca la experiencia de la muerte consciente inspira plenitud y paz en el proceso de tránsito.

Pero lo mismo se puede decir sobre las circunstancias del parto, de las que hablaré por separado más adelante. Las almas recién llegadas necesitan un ambiente cálido y ameno, un contacto directo y tierno con la piel de su madre, no una fábrica fría de bebés, que a veces acelera los partos artificialmente para cumplir con la eficiencia en los paritorios. En ambos casos está claro que tenemos que tratar a las almas con más «lujo» del que tratamos a los pasajeros en un aeropuerto.

Al igual que en un aeropuerto, las almas suelen avisar, de una manera u otra, a sus seres queridos de su llegada y su partida en este plano y planeta.

Lo hacen de mil maneras y aquí quiero contar una historia real para desarrollar un poco este tema. Parece que algunas veces las almas aparecen directamente en el sueño antes o después de nacer o morir, pero en la mayoría de los casos, lo hacen mediante tacto, olores, objetos, sonidos y pensamientos que su Cuerpo de Luz inserta en la mente de sus seres queridos. Me parece una hermosa manera de decirnos que están allí, acompañándonos desde el amor y la ternura.

A veces, como en el siguiente cuento, las almas tratan de ayudarnos a poner fin al proceso de luto, aunque habitualmente la gente sigue apegada a la memoria de sus seres queridos. Bien, en la residencia de mis padres hablé con una mujer mayor que perdió a su primer hijo a los 18 años, en el primer día de la guerra de 1973 por los Altos del Golán. Poco antes del nacimiento de su quinto hijo, soñó que estaba subiendo a lo alto del armario, para buscar la ropa militar de su primer hijo, y encontró allí la ropa de cuando era un recién nacido. Eso era una señal para ella, de que volvía a su vida y que

se trataba de la misma alma.

Son numerosos los casos que puedo contar aquí de fenómenos y experiencias directas sobre cómo algunas almas avisan a sus seres queridos de sus llegadas o salidas en el planeta Tierra. En las sesiones con personas que acababan de perder a sus seres queridos aprendí que lo mejor es ponerles directamente en contacto con estos parientes, mediante relajación profunda y visualización guiada, pero no siempre es posible, porque a veces están demasiado emocionadas para llevar a cabo este proceso.

En estos casos, cuando no hay otro remedio, descanso en mi interior y les comento lo que percibo de sus seres queridos. En general no me gusta emplear el «rol de un médium» (aunque no necesito entrar en trance para ello), porque mis palabras nunca pueden llegar a ser tan exactas como las de las almas mismas desde el Otro Lado. De esta manera les ayudo a despertarse como almas y ver que esta vida es solo una hoja más en el libro de la memoria del alma.

Es crucial perder el miedo a morir para vivir más plenamente, con entrega y entusiasmo esta vida, con sus desafíos y tareas, desde la comprensión y el amor. Veo flores frescas a diario en los cruces de camino donde la gente perdió a un ser querido por un accidente de tráfico y también en los cementerios, como señal y muestra de que seguimos amando y siendo fieles a estas almas. Pero quizá no es menos importante andar sin mochilas en la vida, y poder experimentar lo que necesitamos con la certeza de que nunca perdemos a un ser querido y siempre nos volvemos a ver aquí o en el Otro Lado de la vida.

Nada ni nadie desaparece del registro de la conciencia universal, porque es holográfica. Hacernos conscientes de eso llenará nuestra vida de confianza, paz y plenitud.

En una ocasión trabajé con una mujer que perdió a su marido por un tumor cerebral a la temprana edad de 52 años. Ella buscó durante trece años médiums y videntes que le mostraran cómo estaba él por el Otro Lado e incluso intentó con sesiones de hipnosis clínica visitarle allí. Cuando nos vimos le expliqué que muy posiblemente estaba ya reencarnado en uno de sus nietos, pero que una parte del alma, tal y como dice el Dr. Michael Newton, siempre está en calidad de «monitora» desde el Otro Lado. La mujer insistió en que su marido le había prometido que volvería desde el Otro Lado para bailar con ella.

Hicimos una Proyección Astral guiada y de repente la habitación se llenó de luz y los dos sentíamos la gracia en su presencia. Por fin llegó a conectar e incluso bailar con su marido mientras se estaba proyectando fuera del cuerpo. Era una experiencia muy hermosa a la cual invité a su hija como testigo de lo sucedido.

Al cabo de cierto tiempo, ella quiso volver a experimentarlo de nuevo. Esta vez le expliqué que las almas en el Otro Lado también tienen sus tareas y más si están ya reencarnadas en la Tierra, como sospechamos. Ella insistió, y en la sesión que tuvimos no pudo conectar con él y se durmió ligeramente, pero lo bonito fue que un día después recibió un email de uno de sus nietos, el mismo que consideramos como su reencarnación: «Abuela, por favor, no reces al abuelo, está contigo y no dejará de estar contigo, pero el pobre está ya agobiado de que todos los días le reces a él y a veces tiene

que descansar. TE QUIERO.»



## **Almas extraterrestres y la lección humana**

**Las almas somos «extraterrestres» en la Tierra por definición, solo visitamos el planeta Tierra y el plano físico para aprender en esta escuela de múltiples niveles.**

Cada alma recibe exactamente la lección que le corresponde mediante la Inteligencia Universal en cada ciclo de vida aquí. Según las investigaciones más recientes del telescopio Kepler de la NASA, solo en la galaxia de la Vía Láctea pueden haber cientos de miles de planetas como el planeta Tierra, así que cabe imaginar que el universo contiene tantos mundos como podamos concebir. El ser humano es solo una forma de conciencia entre muchas otras que existen en el universo y cada vez hay más almas que recuerdan haber tenido «vidas pasadas» o ciclos evolutivos en otras formas de vida diferentes al ser humano.

Este punto es tremendamente importante para desmitificar de una vez y para siempre la imagen del «sabio extraterrestre» que nos salvará de catástrofes o la imagen reciente del «malvado extraterrestre» que nos destruirá. Todos somos almas que vienen aquí desde todo el cosmos y tenemos sabiduría inherente y propia de nuestros viajes anteriores por el espacio y el tiempo. Hemos venido aquí por voluntad propia para crecer en conciencia y madurar.

**Como almas somos viajeros en el espacio-tiempo, por este universo holográfico, a través del umbral de la Fuente en el centro de la esfera de la creación.**

Y, efectivamente, las regresiones subidas a YouTube por el Dr. Aurelio Mejía Mesa demuestran el origen no humano en muchos seres humanos. Sin embargo, la ventaja de la vida en este planeta como escuela es que te puede llevar desde el nivel de principiantes que experimentan con la polaridad, hasta el nivel más alto de autorrealización que es la unión con el Ser. Este mundo es un experimento maravilloso de la Inteligencia Universal en la biodiversidad de la vida y el libre albedrío. Aunque parece que nuestra especie está sujeta a cierto sufrimiento en su evolución, ahora tenemos el gran desafío de poder transformar nuestra civilización en una cultura equilibrada de convivencia en paz, armonía y prosperidad.

Hace miles de años se creía que el mundo era como un plato y los navegantes tenían miedo de llegar al borde y caer. Hace unos pocos siglos también se creía que el planeta Tierra era el centro del universo, hasta que Galileo Galilei y otros individuos despiertos hablaron abiertamente de un modelo heliocéntrico. Del mismo modo es tremendamente importante ahora romper no solo con el paradigma de que somos el único planeta con formas inteligentes de vida, sino también de que el Cuerpo de Luz del alma solo puede

vestirse con la forma de un ser humano.

El ser humano actual es solo una forma inteligente de conciencia entre muchas otras en el universo y, desde luego, ha habido históricamente otras razas inteligentes sobre la faz del planeta. El hecho de que nuestro paradigma oficial ignore o niegue esta posibilidad es solo un testimonio de la rigidez mental y del sistema de creencias anticuado que prevalece. Muchos individuos ya lo han descubierto y recordado, otros son simplemente «contactados».

La manera de comprobarlo con certeza es mediante las evidencias exteriores —los yacimientos arqueológicos, las escrituras y los múltiples testimonios— así como por las experiencias internas y directas de almas que recuerdan vivencias en otras formas no humanas. No recomiendo acercarse a este tema por mera curiosidad, sino como parte de una búsqueda verdadera de la identidad.

Muchas almas buscan contactar con extraterrestres para recordarse e integrar sus experiencias fuera de lo humano desde su origen entre las estrellas.

Me gustaría primero compartir brevemente tres testimonios de personas que recuerdan haber vivido o colaborado con formas no humanas. Para luego volver a dar una breve aproximación sobre el gran aprendizaje que nos ofrece la forma humana.

Quizá mi primer encuentro con alguien que proclamaba pertenecer a otra raza sucedió en mis primeras clases en el Centro Raíces, un centro de autorrealización que fundé con mi pareja en Marbella en 2003. Se enfocaba en ofrecer al público herramientas de tradiciones espirituales y de culturas diferentes. Invitamos a swamis hindúes, lamas tibetanos, sufíes de Turquía y México, curas cristianos y chamanes a dar conferencias, talleres y clases. Yo, en aquel entonces, estaba escribiendo una tesis doctoral sobre la versión sefardí de *El libro de esplendor* e impartía una clase semanal sobre cábala. Y allí estaba João, uno de los hombres más bondadosos que jamás he conocido, irradiaba quietud interior, amor y paz. Para mi absoluta sorpresa, confesó una vez delante del grupo que era de los «lagartos» que habitaban anteriormente en la Tierra y que ahora tenía forma humana.

La verdad es que en aquel tiempo no tenía mucho conocimiento del tema y lo que más me interesaba era preguntarle cuál era el secreto de su paz interior. Así es que en una ocasión me explicó lo siguiente: «yo simplemente tengo un solo compromiso en mi vida, que es nunca jamás hacer daño a los demás». Sentía que este hombre no solo hablaba en serio, sino que también me ofrecía una lección de amor, humildad y simplicidad.

Sus palabras y sus pensamientos eran siempre transparentes, sin temor a las críticas. Los demás alumnos se reían de João por la sincera y abierta confesión sobre su origen, pero para mí era un ejemplo el aprendizaje consciente de lo que se puede experimentar mediante la forma humana, ya que pronto descubrí que algunos «lagartos» o «reptilianos» actuaban con violencia hacia la especie humana en tiempos remotos. João me regaló los libros de Zecharia Sitchin, que interpretaba las tablas de arcilla sumerias sobre el origen humano y allí empezó una cadena de descubrimientos al respecto.

¿Para qué invertir tanta energía en busca de los extraterrestres fuera si se puede mirar hacia dentro y ver que somos nosotros?

El siguiente caso sucedió años más tarde, cuando ya había leído muchos libros, investigado evidencias arqueológicas en Perú y Brasil y revisado los textos bíblicos sobre este tema. Mi perspectiva cambió radicalmente y me di cuenta de que el culto de los hebreos y los hindúes antiguos estaba basado en matanzas y sacrificios de animales a los dioses de la Antigüedad que gobernaban la Tierra. Durante una sesión con una mujer médico con cáncer de mama, que no tenía la menor idea sobre el tema de extraterrestres o de la existencia de estas razas sobre la faz del planeta, surgió su memoria más antigua relacionada con el tumor en su pecho.

Nada más comenzar la Lectura de Memoria Celular —el procedimiento de enfocarse directamente en sentir la zona corporal, leer y liberar la memoria celular— entró en el episodio más lejano de su memoria, cuando era un hombre chamán, obligado a entregar bebés y niños al «dragón» que amenazaba el pueblo. Decía que lo hizo porque era la manera de defender al pueblo del reptiliano, que de otra forma habría castigado y abatido a toda la gente del pueblo.

Al parecer estas criaturas controlaban a la población humana mediante sacerdotes, que entraban en trance para ejecutar rituales de sacrificios humanos y algunos se nutrían literalmente de nuestra especie. Su descripción de la cara y del aspecto de aquella entidad era tan exacta y detallada, la emoción del conflicto interior que sufría, tan vívida, que era totalmente imposible que lo interpretara como una actriz bajo una relajación tan profunda y sin conocer siquiera este asunto.

He conocido a fondo el tema del cáncer de mama y sé que en general muy pocos casos de este tipo de cáncer tienen que ver con memorias tan lejanas y nítidas, menos aún relacionados con otras razas. Pero para la médico eso tenía un significado especial, ya que parte de su Programa Existencial era enseñar a la gente las posibilidades de curación desde la autoconciencia y conocer el puzle de la historia humana.

La tecnología extraterrestre no es lo que nos va a salvar del malestar, sino la conciencia del amor que consolida nuestra identidad.

El siguiente caso que deseo mencionar es el de otro hombre dotado de un gran corazón y mucha generosidad. Él había descubierto ese origen por su cuenta, al utilizar las herramientas de respiración holotrópica que enseñé en un taller en Israel. En un email me contó su vivencia, según la cual recordaba cómo algunos de su raza habían comido a seres humanos, pero también que entre los lagartos había tanto «malos» como «buenos». Como era una raza más evolucionada a nivel científico que la especie humana en aquel tiempo, decía que algunos enseñaban a los humanos astronomía, matemáticas, medicina, agricultura y que los trataron como hijos propios, mientras que otros miraban a los humanos como una especie inferior de esclavos o una granja alimenticia. Este hombre, que también recordaba haber participado en los rituales de sacrificio humano, se quedó viudo a una edad muy joven, con cuatro hijos pequeños. Tras perder a su mujer en un accidente de tráfico, cuidaba de sus hijos con una gran devoción. Para eso, tenía que dejar su trabajo como ingeniero de informática en la hirviente olla de tecnologías avanzadas en Israel y aprender la gran lección humana de ternura y amor.

La Inteligencia del Ser actúa por todo el universo y enseña humildad, sensibilidad,

conciencia y amor mediante la forma humana.

Para entidades ajenas, que antes miraban nuestra especie desde una perspectiva elitista y despectiva, su alma fue guiada a recibir la lección desde el Otro Lado para encarnarse en la forma humana. No son los únicos casos que conozco de humanos que en otras vidas habían vivido en formas diferentes a la humana. Conocí a personas que recordaban vivencias en mundos acuáticos —parecidos a los delfines y las ballenas— y otros en mundos oníricos de pájaros, insectos u ogros. Muchas de las civilizaciones que describían se basaban en la polaridad y en la jerarquía de poder.

Lo importante es centrarse en nuestro aprendizaje actual como humanos y en la evolución íntegra y consciente del planeta.

Para los que desean comprobar el tema de vivencias extraterrestres en humanos recomiendo consultar en YouTube los centenares de casos de regresiones en vivo que grabó el Dr. Aurelio Mejía Mesa con hipnosis clínica. Y paralelamente, aconsejo leer la investigación meticulosa del Dr. Michael Newton sobre las experiencias del alma entre vidas, donde corrobora que las almas eligen conscientemente este mundo para realizar sus tareas y planes, hasta que aprenden a culminar su evolución.

En mi camino he aprendido a reconocer los rasgos faciales de humanos con etapas evolutivas en otras especies, pero sobre todo a suprimir por completo la dualidad y las teorías de conspiración basadas en «ellos» los malos y «nosotros» los buenos.

Como almas, todos podríamos haber vivido en formas no humanas y haber sido «verdugos» o «víctimas».

Ahora me gustaría ahondar un poco más en la cuestión del aprendizaje espiritual que supone vivir como seres humanos. Conocí a personas que consideran este planeta como un «planeta prisión», gobernado por entidades malignas, pero entiendo que eso solo refleja su necesidad de iluminar su sombra interior. Algunas de estas almas simplemente tenían ciclos evolutivos en formas no humanas y vienen aquí precisamente a soltar su prejuicio sobre la raza humana y sobre el planeta Tierra, pero todavía se resisten a este aprendizaje.

La etiqueta de «malo» o «bueno» es pasajera cuando uno mira el aprendizaje de su alma a través del tiempo y del espacio y descubre que solo existe la experiencia como tal.

He escuchado muchas veces a individuos contando cómo un terrible accidente, una separación de pareja, la muerte de un ser querido o una enfermedad, realmente han sido un regalo para su Despertar del alma con el paso de los años. Venir aquí como humano puede ser la experiencia más noble que uno pueda imaginar, a la vez también puede resultar una escuela muy dura cuando el alma necesita crecer desde la dualidad.

Es posible que ahora mismo, dado el número increíble de habitantes en la Tierra, muchas almas sean de procedencia no humana. Eso les supone grandes dificultades de adaptación, pero también un potencial enorme de crecimiento. Pero si el alma es simplemente nuestro viaje en el tiempo y el espacio, no solo todos somos extraterrestres por definición, sino que estamos aquí para aprender esa lección humana.

Del planeta Tierra no nos llevamos nada, salvo la propia experiencia, por lo que el máximo aprendizaje sería la trascendencia.

Como forma de conciencia, el ser humano requiere encontrar un equilibrio interior entre la mente y el corazón para sentirse completo, amoroso, en paz consigo mismo y con toda la creación. Como es una forma biológica relativamente joven de autoconciencia, nos enseña la igualdad, el respeto y la humildad de los unos con los otros. Es aquí, en el planeta Tierra, donde podemos aprender el valor de la vida para prosperar, ayudar al prójimo y realizar nuestro Programa Existencial.

Ese programa puede variar muchísimo entre las almas e incluir todo, desde ser una madre o un padre hasta servir a la especie con cualquier profesión. Esta variedad de aprendizajes no es posible para todas las especies, ni la oportunidad de desarrollar la compasión por el sufrimiento de muchas especies y tampoco la de convivir con una naturaleza tan increíblemente rica y variada. Y para terminar, a través de la forma humana podemos recorrer el camino de autoconciencia hacia la raíz de nuestra identidad y aceptarnos como el SER, que es la base de todo lo HUMANO.

El grado máximo de crecimiento interior en la faz del planeta es reconocer cara a cara al propio Creador en uno mismo.

## **La canalización: mensajeros del más allá**

**«Canalizar» es la habilidad humana de entrar en trance para explorar el Otro Lado desde aquí, comprobar información, recibir mensajes, escribir obras literarias, dibujar cuadros y hasta componer música, con la inspiración de guías en estos diferentes campos.**

La práctica más popular y conocida para entrar en contacto y explorar el Otro Lado es «canalizar», como la Nueva Era suele llamar a la comunicación transpersonal. No es más que el procedimiento de movilizar el Cuerpo de Luz del alma para entrar en un estado transitorio de trance conscientemente, de una manera controlada. Cualquier ser humano lo puede aprender, ya que todos atravesamos ese estado de una manera natural en el sueño. Es una práctica muy popular actualmente y ha acompañado a la humanidad desde épocas muy remotas. Chamanes, profetas, médiums, sanadores de cirugía astral, cabalistas en prácticamente todas las culturas, que tenían el papel de ayudar a la comunidad y a individuos concretos en casos de emergencia, ser consejeros, contactar con seres queridos y recibir mensajes de consuelo, sanar y armonizar.

La canalización es tan antigua y conocida como la humanidad misma y constata la realidad del alma como conciencia individual que trasciende a nuestro aspecto físico personal aquí en el planeta Tierra.

Merece la pena volver a leer el detallado cuento bíblico de Samuel 1 capítulo 28, sin prejuicios y creencias, para tomar conciencia de cómo la Biblia misma nos enseña que la muerte no existe y que ya en aquel entonces había médiums que podían comunicar e incluso expresar la voz de almas desde el Otro Lado. Aunque lo menciono en mi primer libro, me gustaría resumirlo aquí brevemente y continuar con ejemplos actuales.

El capítulo comienza con la noticia de que el rey filisteo Aquis prepara sus ejércitos para la guerra contra Israel. Pone a prueba a David, para ver si es capaz de luchar contra su propio pueblo, ya que por aquel entonces David había vivido un año con los filisteos huyendo del rey israelita Saúl y atacando a los pueblos de la zona (véase capítulo anterior). Aquis le promete a David como recompensa por su fidelidad otorgarle el puesto de su guardaespaldas personal para el resto de su vida, pero David está destinado a otro papel mucho más interesante, el de ser el siguiente rey de Israel.

Desde la informática canalizar es transferir información virtual de una entidad (no física) en la red a través de un portátil (persona).

El capítulo expone que el profeta Samuel había muerto y fue enterrado en Ramá, su ciudad natal, y que Saúl prohibió la práctica de la comunicación transpersonal so pena de

muerte y expulsó a los médiums de Israel. Se relata cómo el rey Saúl perdió la gracia de Jehová, quien rehusó contestarle mediante los sueños, las piedras de oráculos y los profetas y, enfrentado a esa situación de guerra con los filisteos apoyados por David, acude a una médium para consultar al alma del profeta Samuel. Como él mismo prohibió esta práctica bajo pena de muerte, iba disfrazado para visitar a la médium en el pueblo En Dor, para que le prestara su servicio sin reconocerle como el rey. Sin embargo, una vez que la médium entra en estado de trance, reconoce a Saúl como rey y detiene el proceso. Saúl le promete que no le hará daño y le pide continuar con el proceso, en donde ella ve una persona vieja con un manto largo, inmediatamente reconocida como el profeta Samuel por Saúl.

La médium habla con la voz de Samuel y le comunica que está destinado a perder la guerra y morir, porque ha perdido el apoyo de Jehová. Es más, Samuel le dice a Saúl que **mañana mismo estará con él en el Otro Lado**. Cuando la médium entra en trance y habla con la voz de Samuel, Saúl se arrodilla y luego colapsa por la amarga profecía y por la debilidad física, al no haber comido en todo aquel día. Al terminar la sesión, la médium prepara una comida y convence a Saúl de que coma, para que pueda recuperarse y hacer el viaje de regreso por la noche.

Cabe aquí hacer muchas preguntas respecto a ese relato bíblico, pero me dedicaré solo a enfatizar que es la Biblia misma la que narra cómo el alma de Samuel está en el Otro Lado tras su muerte y que por aquel entonces había más de una médium que practicaba la canalización, prohibida oficialmente por el rey Saúl, según las órdenes de Jehová. Según se entiende, la palabra bíblica «profeta» designa a quien tenía la formación oficial para comunicar estrictamente con Jehová, mientras que el término «médium» designa a los que comunicaban con otras entidades.

Es por eso que Jehová ordenó abolir a los médiums del pueblo de Israel. Imaginamos que el tener canales de otras entidades provocaría una rivalidad en el pueblo y es precisamente eso lo que le sucedió a Elías con los profetas de Baal en el monte Carmelo (véase allí).

El método de canalización de Jehová era muy particular, había una escuela encabezada por el profeta principal del pueblo para recibir órdenes de Jehová y liderar al pueblo. Del mismo modo, la palabra «ángel» en su sentido original en hebreo es «mensajero», por lo que podemos entender que cuando las órdenes de Jehová no se entendían, mandaba a mensajeros para hacer su voluntad. Estos mensajeros que se presentan a Abraham, luchan con Jacob y a veces se acuestan o inseminan a mujeres, como es el caso de la madre de Sansón, para crear un superhéroe con capacidades sobrehumanas para gobernar el pueblo.

La intervención de entidades diferentes desde el Otro Lado, tanto a nivel físico directo como mediante la canalización, es evidente durante el transcurso de la historia humana y hasta en la propia creación de nuestra especie.

Recomiendo el libro revelador de Michael Tellinger<sup>1</sup> para entender el papel de los «dioses de la antigüedad» en la creación, la genética y la longevidad humana. Se puede leer en el capítulo 6 del Génesis sobre la intervención de Jehová para acortar la

longevidad de la especie y cesar la intervención imprudente de sus «ángeles» con las mujeres humanas. No entro aquí en la discusión de la Nueva Era, de cómo nuestra especie fue creada y manipulada por diferentes entidades, pero ciertamente da mucho que pensar sobre el poder de la canalización a lo largo de la historia.

A partir del siglo XIX, la práctica de la comunicación transpersonal volvió a ser algo reconocido en las escuelas de misterio y espiritismo, asociadas a figuras clave como la de Allan Kardec,<sup>2</sup> Madame Blavatsky,<sup>3</sup> Rudolf Steiner<sup>4</sup> y Eusapia Palladino.<sup>5</sup> Esta última médium fue investigada por las grandes figuras de la ciencia de su época en Italia, Inglaterra y Francia, quienes comprobaron y aceptaron su talento como médium. En general, la tendencia de los fundadores de aquellas escuelas fue intentar sintetizar este tema con una perspectiva científica y crear un puente entre el conocimiento de Oriente Lejano y Occidente.

El motivo inicial para canalizar en la era moderna era recibir información para responder a las cuestiones sobre nuestros orígenes, pero ahora y cada vez más, se dirige a concienciarse de que somos la divinidad en la forma humana.

A comienzos del siglo XX el arte de la comunicación transpersonal cobró gran vigor con figuras como Edgar Cayce,<sup>6</sup> el Profeta Durmiente (1877-1945), quien canalizó entrando en sueños una increíble cantidad de información en muchos y diversos campos de la vida. Se le considera como el «padre» de la medicina holista y del movimiento de la Nueva Era. Este movimiento de la Nueva Era dio a la canalización un lugar muy importante como práctica espiritual. Vamos a explicar un poco cada uno de sus ámbitos y sus principales personajes.

En la literatura espiritual quizás una de las figuras más destacadas después de Edgar Cayce es Jane Roberts,<sup>7</sup> la médium que dictó en trance los famosos libros de Seth en los años setenta del siglo XX. Luego está Helen Cohn Schucman,<sup>8</sup> que canalizó el famoso *Un curso de Milagros*, supuestamente según la voz de Jesús. Y más recientemente sabemos de Barbara Marciniak,<sup>9</sup> con sus libros canalizados de los pleyadianos. También mencionamos a Sanaya Roman<sup>10</sup> y Duane Packer, que canalizaron los libros de Orin y DaBen. Son figuras mundialmente reconocidas por la información que brindaron en sus libros. Actualmente este fenómeno es tan amplio, que el mercado de literatura de la Nueva Era está inundado de libros canalizados sobre la historia humana, los planos espirituales, la ciencia, extraterrestres, antiguas civilizaciones, etcétera.

La canalización o el trance consciente es una forma de expandirse en nuestra identidad y abrazar diferentes voces en la creación aparte de nuestra propia voz.

En la música, Rosemary Brown<sup>11</sup> una niña inglesa que a los 6 años se sorprendió un día cuando por primera vez percibió a un hombre en su habitación, con vestido largo y viejo, declarando ser el alma del famoso compositor Franz Liszt. Dijo que venía para dictarle su nueva música y para decir al mundo que el alma es inmortal. No le importaba para nada que Rosemary no supiese tocar el piano. A los 16 años ella se «vestía» con sus manos y utilizaba un piano viejo que había en la casa de sus padres para dictarle sus nuevas obras. Posteriormente llegó a canalizar a otros compositores como Beethoven, Brahms, Bach, Schumann y Chopin. Los críticos de música de la época, aunque



aceptando que los estilos de las composiciones eran propios de las personas canalizadas, no aceptaron con entusiasmo estas obras y argumentaron que no tienen la misma profundidad.

Y finalmente en la pintura, quiero destacar las figuras de brasileños como José Medrado y Luis Antonio Gasparetto, que pintan en trance cuadros de Renoir, Da Vinci, Rembrandt, Monet, Modigliani, con increíble agilidad, en pocos minutos y con los ojos vendados. Brasil, donde el espiritismo está considerado una religión, dio lugar a muchos célebres médiums, como Chico Xavier, que canalizó libros enteros sobre los cuales se hizo la intrigante película *Nuestro hogar*.

Hoy día existen muchos ejemplos vivos y exitosos de entidades «canalizadas», que también son guías espirituales y tienen millones de seguidores en YouTube: Kryon,<sup>12</sup> Ramtha,<sup>13</sup> Orin, Seth, Da Ben, Bashar,<sup>14</sup> etcétera. Dos de ellos destacan especialmente: Ramtha, canalizado por J. K. Knight, y Kryon, canalizado principalmente por Lee Carroll.

Entidades del Otro Lado pueden liderar millones de personas, convencerles de que tienen la clave para la iluminación, montar industrias alrededor de su figura y ser un buen negocio.

Es por ello que ofrezco la siguiente reflexión breve sobre el lugar que la canalización ha tomado en nuestro mundo. Aprender a canalizar es una habilidad que cualquier ser humano puede desarrollar, porque todos dormimos y atravesamos el estado de trance durante el sueño cada noche con naturalidad. Se trata simplemente de cultivar el entrar en ese estado de una manera controlada y consciente.

En mis talleres de la Terapia Del Alma (TDA) enseño el procedimiento de canalización con el propósito de curar y sanar las heridas del alma y contactar con seres queridos. Pero hay una diferencia enorme entre meditar en la Fuente, en el centro del holograma de la creación, y entrar en trance profundo para permitir a otras entidades aprovecharse de nuestro cuerpo y ser canalizadas.

En los ejercicios de mi primer libro explico los pasos para canalizar o contactar con el Otro Lado junto con los límites aconsejados en estas prácticas. El estado de trance es siempre transitorio, inestable (al igual que el trance en el sueño) y no permite una visión completa de la esfera holográfica de la creación. Si tomamos conciencia de que nuestra esencia es inmortal y viene aquí a experimentarse y aprender, entonces está claro que prestar el cuerpo a otras entidades —porque supuestamente son más sabias o elevadas espiritualmente— también puede impedir el crecimiento del alma a través del cuerpo humano, si es que desarrolla una identificación con este papel en lugar de enfocar su evolución del alma como manifestación directa del Ser.

Desde la No Dualidad todos tenemos acceso directo, sin mediadores o guías espirituales, a la Fuente de todo lo manifestado, en la raíz de nuestra identidad como almas.

Es por eso que tomar como guía espiritual a una entidad canalizada es algo poco recomendable, ya que esta entidad de antemano no está compartiendo la vivencia de lo que significa SER HUMANO. Tampoco es aconsejable para el propio canal de aquella

entidad, que suele desarrollar un orgullo espiritual por ser la voz de una entidad supuestamente más elevada, en lugar de celebrar su propia conexión con la Fuente. Las luchas de ego entre canales de entidades no son infrecuentes y es por eso que prefiero enseñar el camino de canalizarse a uno mismo como manifestación directa del Ser, la Fuente en el centro de la esfera de la creación. Para una entidad canalizada es muy cómodo aprovecharse del ser humano para ejercer su poder y carisma, sin afrontar las consecuencias de vivir en este mundo, como ha pasado en tiempos bíblicos.

El estado de trance es una práctica eficaz de autocuración y transformación del subconsciente, siempre y cuando se mantenga la completa soberanía y autonomía del alma.

Crear una dependencia del estado de trance para cualquier motivo es como intentar conducir un coche en una sola marcha, por ejemplo en la segunda, de una manera forzada. No solo sería inútil, también frena la evolución del alma a largo plazo. Para nuestro propósito de evolución es muy importante saber y confiar en que somos la última realidad del ser y no necesitamos mediadores.

En mi propio camino, conocí la experiencia de canalizar a través de una médium internacional en una fase muy temprana de mi evolución. Durante aquellos primeros años, conecté con guías y les dejé ayudar a otras personas a través de mí. Pero tan pronto entendí el riesgo de depender y esclavizar mi alma, ponerla al servicio de otras entidades para nutrir el ego espiritual, por ser «su canal», tomé la decisión consciente de convertirme en un canal del Ser o de la Inteligencia Universal. Entendí que el alma es por definición «un canal directo del Ser». Y eso es lo que enseñé: basta con nuestra sabiduría de muchas vidas para que regresemos a nuestra divinidad.

El propósito del ser humano en la era actual es despertarse, no es regresar al pasado y servir a otras entidades, sino encontrarse cara a cara con la propia divinidad.

## **Biorritmos de vidas pasadas y mariposas**

**Los biorritmos son reproducciones de vivencias anteriores del alma, que nos invitan a parar, reflexionar y ahondar en uno mismo, para sanarse desde la raíz de nuestra identidad.**

Muchos seres humanos repiten historias de vidas pasadas, a veces con las mismas almas gemelas, para tomar la lección que les corresponde.

No queremos que el alma sea como un disco de vinilo rayado, aunque en cada ciclo lo experimentemos de una manera ligeramente diferente con cierto crecimiento en conciencia. En la investigación de memorias del alma, descubrí repetidas veces que nuestra alma reproduce síntomas y patrones de vidas pasadas en nuestra vida actual.

La señal más clara que indica que se trata de un biorritmo de vidas pasadas es que los síntomas físicos o el malestar aparecen de la nada, sin ninguna causa emocional o suceso personal que puedan explicar su origen en esta vida. Habitualmente en estos casos los médicos no encuentran cómo afrontar el diagnóstico de lo que el cuerpo manifiesta.

Me he encontrado con personas que, al no hallar una vía de curación mediante la medicina tradicional, han probado desesperadamente todo el abanico de terapias alternativas, dieta alimenticia, acupuntura, terapia craneosacral, biomagnetismo, flores de Bach, hasta que finalmente acudieron a mi consulta para ver si esto tiene origen en otra vida. En estos casos, no solo trato de ayudarles a encontrar y sanar la vivencia original en otra vida, sino explicarles lo siguiente:

El verdadero sentido en los biorritmos es un Despertar para el alma, para que entienda que es algo más que su cuerpo y tome un camino de evolución consciente.

Un ejemplo reciente de biorritmos de vidas pasadas me sucedió al trabajar con una buena amiga. A los 45 años, poco antes de cumplir 46, ella acudió a mi consulta porque se sintió de repente muy confundida en su vida, con resentimiento hacia sí misma por su tendencia a complacer a los demás. En particular, le pesaban sus relaciones con una tía suya, con la cual sentía una afinidad especial, pero a la vez con una carga de responsabilidad grande. La tía esperaba de ella que la cuidara de una manera especial, pero eso ella no podía asimilarlo.

Durante la sesión viajamos a su subconsciente, tomó conciencia de que ella era la madre de su tía en su vida anterior, que dejó a sus hijos pequeños huérfanos y murió precisamente a la edad de 46 años de un cáncer de mama. De repente entendió por qué sentía tanta confusión: era un biorritmo de su vida pasada; ella era aquella madre que murió a los 46 años, dejando a sus niños huérfanos, entre ellos a la que ahora es esa tía.

Entonces comprendió por qué la tía le hacía sentir en la obligación de cuidarla. Como era una persona muy consciente de sí misma y con un trabajo interior constante, entendió que estaba ante un renacimiento interior en el cual se debía «parir a sí misma» tras esa muerte en su vida pasada. Tenía que volverse libre de expectativas y consciente de su misión en la vida.

Los biorritmos son como programas en nuestra memoria del alma que reclaman nuestra atención para poder trascender.

Su plan de vida en esta vida no era «compensar» a la tía por haberla dejado huérfana en su vida anterior, sino trascender esa tarea particular y ser una maestra, una «madre» para muchos otros jóvenes estudiantes y adultos en la universidad donde trabajaba de titular de Economía. Tomó conciencia de la gran sabiduría que recogió en el camino de su alma y de que estaba afrontando un nuevo horizonte en su evolución, pero necesitaba primero aprender a ponerse límites para no ver a los demás como «huérfanos» y olvidarse de sí misma, transformando su sentido de culpabilidad en celebración de su autonomía, con creatividad y poder interior.

Conocí muchos otros casos de biorritmos de vidas pasadas que generaron no solo síntomas inexplicables de malestar emocional, sino incluso una enfermedad severa repentina. A veces estos biorritmos se originan no solo entre ciclos de vida, sino en una misma vida y por las mismas fechas.

Por ejemplo, en otro caso de cáncer de mama, conocí a una mujer que tuvo de repente el ímpetu de hacerse el tatuaje de una mariposa sobre su pecho. Sucedió muchos años después de pasar por la enfermedad, en la que los cirujanos quitaron completamente su pecho con el tumor y algunos ganglios linfáticos y luego ella pasó por el tratamiento de la quimioterapia. Ya estaba completamente sana y su hijo, recién nacido en aquel tiempo, era adolescente. Como conocía este caso de cerca, le pedí que mirara en sus diarios del tiempo de la enfermedad, por las fechas más importantes. Para su abrumadora sorpresa descubrió que el día que le nació de dentro y de repente esa voluntad, era exactamente el día en que descubrió el tumor diez años antes. En este caso entendió que **la mariposa es un arquetipo del subconsciente que señala que las causas de la enfermedad se liberaron completamente de la memoria y se cerró un capítulo en la vida.**

Para mí no fue una gran sorpresa, porque conozco algo del lenguaje del subconsciente y sus símbolos. La mariposa, entre muchos otros, como el caballo, los perros y los gatos, es un animal ligero y bello que identificamos con el alma. Tal como dice la doctora Elisabeth Kübler Ross<sup>1</sup> en su libro *La rueda de la vida*, la mariposa simboliza la liberación del alma. Ella llegó a un campo de concentración poco después de la Segunda Guerra Mundial y descubrió que las paredes estaban llenas de pinturas de mariposas.

A veces, las mariposas son las señales que las almas del Otro Lado utilizan para avisar a sus seres queridos de su presencia y compañía. Otra amiga cercana me contó algo que ocurrió durante meses después de haber perdido a su marido, a quien acompañé en el proceso de tránsito. Una mariposa la seguía en el jardín y la acompañaba hasta en las tareas de la casa. Su marido, un hombre extraordinario, había diseñado el amplio jardín inglés de la casa y era aficionado a la jardinería. Él no tenía el menor miedo a la muerte y

la preparó con antelación. Sabiendo que iba a fallecer de cáncer, pidió que cuando muriera no celebraran un funeral, sino una fiesta en memoria de su vida en ese mismo jardín. Parientes y gente de todo el mundo llegaron a la ceremonia aquel día para hablar de él con actos de música y poesía. Yo estaba allí para rendirle homenaje y de repente observé en medio de la ceremonia esa mariposa amarilla y preciosa.

La mariposa es el símbolo más destacado del alma. La vida en sí misma es un ejemplo maravilloso de entrega a los biorritmos de la vida. Deja atrás la cápsula de cuando estaba en forma de oruga y vuela para experimentar la libertad durante los escasos días de su vida.

Los biorritmos de la vida nos conectan con la vida misma y nos recuerdan que la eternidad del Ser es nuestra propia naturaleza.

## **¿Quién o qué tiene poder sobre ti?**

**Contemplarse como alma supone entender que el único poder que rige en el universo es la Inteligencia Universal, cuya expresión más pura es el amor.**

En el momento que piensas que algo o alguien tiene poder sobre ti, lo tiene, porque te limitas a tu identidad personal.

Quizás el problema más grande de la especie humana en la actualidad no es el calentamiento global, la contaminación del medio ambiente o enfermedades como el cáncer o un infarto, sino el victimismo. En la Nueva Era hay sanadores y videntes que proclaman salvar del mal de ojo y de la magia negra a sus clientes. Otros dicen que estamos en un planeta prisión, donde las élites, los Illuminati o unas cuantas familias con linajes de sangre, gobiernan este mundo. Algunos llegan a pensar que hasta la rueda de nacimiento y muerte es un mecanismo inventado por estos seres malignos, que torturan a las almas y las capturan en el «bajo astral». Fijémonos cómo estas visiones enjaulan nuestra esencia en manos de otros.

El victimismo es una mentalidad que nos hace sentir pequeños frente a las circunstancias y no aplicar nuestro poder singular para cambiar nuestra realidad. Figuras como Nelson Mandela, Martin Luther King o Mahatma Gandhi demostraron que no hacen falta recursos económicos, una clase social o poder físico para generar un cambio significativo a nivel colectivo. Es el espíritu del ser humano lo que transforma todo, cuando está entregado a su misión.

La respuesta al victimismo es reconocerse como almas y tener la capacidad de manifestarse desde el mismísimo Ser.

El victimismo es un callejón sin salida. Uno entrega el poder sobre su vida a quien sea —a las circunstancias de su nacimiento, a la genética, a la educación de sus padres, a sus profesores del colegio y del instituto, al sistema político, a su pareja o a sus hijos— para evitar la responsabilidad sobre cómo siente, actúa y piensa en el aquí y el ahora. Nos hace entrar en la zona de confort y culpar a los demás de nuestro propio malestar. El victimismo es la primera y más grande barrera para el hombre que aspira a crear su realidad y ejercer su libre albedrío. En la Nueva Era, por sus mensajes contradictorios, se ha multiplicado la vivencia del victimismo, por lo que necesitaría dedicar otro capítulo a este tema y al análisis de sus premisas.

Para mucha gente, la forma habitual de victimismo es un malestar común causado por la preocupación. Las dos cosas están interconectadas y, evidentemente, si nos concebimos como víctimas, ¿qué otra cosa nos queda hacer salvo preocuparnos por lo

que «nos va a pasar»? De esta manera nos vemos como marionetas atrapadas en manos de la voluntad de algo tan poderoso como un «destino» invisible o un «Dios» caprichoso. Pensamos: ¿qué podemos hacer frente a esa enfermedad del cuerpo? ¿Cómo podemos salvar a tantos animales maltratados? ¿Acaso podemos cambiar algo en la contaminación del planeta? ¿Qué puedo hacer si el banco me quita la casa por la hipoteca no pagada? ¿Sería posible cambiar la opinión de mi gobierno, que prefiere una guerra a negociar la paz? ¿Puedo vencer esa enfermedad terminal? Y sin actuar nos quedamos en la impotencia, la frustración y la rabia, lo que bloquea nuestra creatividad y retroalimenta el círculo vicioso del victimismo. Olvidamos que no somos personas, sino almas, y nos engañamos por esa apariencia física, pensando que eso es todo lo que somos.

Como almas nadie puede hacernos daño porque somos inmortales y no dependemos de nadie para alcanzar la felicidad en nuestro interior.

He conocido a terapeutas, brujos y curanderas que supuestamente «limpian» el mal de ojo, la magia negra o los «bichos astrales», sin mirar en su interior lo que significa eso: predicar la dualidad y ponerse al servicio de un «ego espiritual». A veces era evidente que estas mismas personas han estado en el papel opuesto en vidas pasadas como «magos negros» y están corrigiendo su camino hacia la conciencia de la unidad y para liberarse.

En todos estos casos siempre me intentan convencer de que es «algo real» y les digo: «Sí, sé que es muy real. La ignorancia del Ser es completamente real y evidente en nuestra civilización, mira a tu alrededor.» Porque tú puedes elegir con qué conectar — con la realidad suprema y absoluta del Ser— o con creencias que perjudican tu realidad relativa. Ven a Dios en la realidad «fuera», no en su interior.

Si al fin y al cabo eres la divinidad, una manifestación directa de la Fuente, ¿quién tiene poder sobre ti?

Entonces, aparte de hablarles directamente sobre cómo cambiar su creencia, este victimismo, transformar su vivencia a una confianza basada en su vínculo con la divinidad, suelo meditar con ellos y abrazarlos dentro de mí, rezando para que se despierten de su ilusión. Nosotros como personas creamos nuestra propia realidad mediante la emoción, el pensamiento y la acción, esa libertad siempre está en nuestras manos. Incluso aunque caiga una bomba ahora mismo cerca de nosotros, todavía tenemos ese libre albedrío de decidir cómo reaccionar.

Como veremos más adelante en este libro, la clave está en permitirnos primero simplemente Ser, no pensar, sentir o hacer cualquier cosa, sino parar toda actividad y experimentar directamente la última realidad, que somos completos por dentro, estando en paz y nutriéndonos del amor interiormente. Ese ejercicio se llama «meditación» y nos demuestra que la Inteligencia Universal se preocupa por todo. Todo lo que hace falta para ello es quitar de en medio ese «yo» personal para descansar en la raíz del alma.

Desde la Fuente, la acción es el último peldaño en la manifestación, que comienza por permitirse ser, sentir y pensar.

Esa libertad no depende de nadie y, al ejercerla, descubrimos que casi siempre podemos hacer mucho e impactar en la conciencia de los demás por nuestra resonancia,

como demuestran los siguientes ejemplos. Algunas personas eligen verse como prisioneras en su cuerpo y le asignan un «pequeño duende», como si tuviera voluntad propia. Piensan que la biología tiene un poder propio y que se tiene que luchar contra ella, entonces manifiestan una enfermedad que lo demuestre. No ven que de esta manera separan su conciencia individual del alma de la Inteligencia del Ser, que fluye por el universo, y por lo tanto asumen una lección a través de la discapacidad física o la enfermedad.

A estas personas les aconsejaría estudiar de cerca los casos de la escritora Helen Keller<sup>1</sup> y el físico teórico Stephen Hawking,<sup>2</sup> como demostración de que el espíritu humano y el aprendizaje del alma van más allá de la discapacidad humana. Helen Keller fue escritora, oradora y activista política sordociega. A los 19 meses, sufrió una grave enfermedad que le provocó la pérdida total de la visión y la audición. Stephen Hawking es un físico teórico, astrofísico y cosmólogo británico mundialmente reconocido, que sufrió una [enfermedad moto-neuronal relacionada con la esclerosis lateral amiotrófica \(ELA\)](#). Esa enfermedad le dejó casi completamente paralítico, salvo los movimientos de los ojos, lo que le ha obligado a comunicarse a través de un aparato generador de voz. Los dos son mundialmente conocidos.

En los talleres con minusválidos (véase la página web) y las sesiones con enfermos terminales, siempre veo cuán grande es la libertad del espíritu creativo. Una vez, en una sesión a distancia con Jerusalén, traté a un paciente tetrapléjico con una máscara que le suministraba oxígeno. Este muchacho sufría una enfermedad genética rara y degenerativa, que además padecían otros dos hermanos más jóvenes de su familia. Por aquel entonces uno de sus hermanos ya había fallecido. Se llamaba E. y seguía vivo sin rendirse ante la enfermedad, llevaba ya más de diez años en su cama sin poder moverse, comer, hacer sus necesidades o incluso respirar por su cuenta. La única cosa que podía hacer era escuchar, ver —sin mover la cabeza— y hablar.

Era un personaje admirado en aquel instituto de minusválidos y todos los demás acudían a él para consultarle sus problemas y escuchar sus valiosos consejos. Bromeaba con todo el mundo sobre cuándo se decidiría a ir «arriba», y escribía poesías, dictándole a mi amigo, un terapeuta excepcional que trabaja en este y otros centros, ayudando a minusválidos.

Si te sientes solo o sola, imagínate que al venir aquí al mundo te acompaña un «ejército» de ángeles que están a tu disposición y pregunta a tu divinidad, ¿cómo puedo ayudar y servir? Suelta expectativas y pronto te llegará la respuesta.

En aquella sesión el hombre quería saber por qué estaba en esta situación y cómo era el Otro Lado donde estaba su hermano. Hicimos un procedimiento de Proyección Astral, que en su caso era muy fácil, porque su cuerpo ya estaba «dormido» y pudo conectar con sus guías para entender que había elegido esta condición para experimentar su fuerza de voluntad. Llegó a conectar con su hermano en el Otro Lado y averiguó que está en paz y dicha. A partir de aquel momento el hermano le ayudó en su trabajo con los demás. Según mi amigo, gracias a aquella sesión, fue la única vez que vio una lágrima salir de sus ojos y desde aquel momento incluso creció su ánimo: empezó a comunicar a



los demás los mensajes de sus seres queridos y los consejos del Otro Lado.

Pasó aproximadamente un año, E. terminó su aprendizaje aquí y se marchó al Otro Lado tranquilamente. De repente mi amigo, que nunca tuvo talento para la poesía, empezó a escuchar su voz desde allí, pidiéndole escribir sus poesías y aprendizajes sobre la vida. Al principio lo negaba, pero E. tenía una gran fuerza y mi amigo entendió que de esta forma él también puede crecer. Unos meses después, a petición de E., se reunieron todos los residentes en aquel instituto e hicieron una celebración de su vida, con lectura de sus poemas y con música compuesta para estas letras. Cuando la lección es la soberanía del alma sobre el cuerpo y su capacidad de manifestación, encontramos muchos casos de valentía, carisma, creatividad, innovación entre humanos con una discapacidad muy grande o completa.

Hay pintores que dibujan con los pies o con la boca, porque no tienen manos, músicos minusválidos que componen a través de ordenadores, y escritores que dictan su obra oralmente porque no pueden escribir. Si la misión de nuestra vida parece imposible, aconsejo a las personas en mis talleres:

Siempre estamos guiados, acompañados y protegidos, cuando actuamos desde el alma, a través de la Inteligencia Universal.

He conocido a individuos valientes que han cambiado su realidad personal, y otros extraordinarios, que transformaron a nivel local o nacional la vivencia de muchos seres humanos, deteniendo injusticias y creando leyes nuevas para proteger a minorías, asociaciones para cuidar animales o ayudar a la gente de la tercera edad, fundaciones para apoyar a enfermos y familiares o para cuidar el medio ambiente, etcétera. Tú puedes ser una de estas personas. No hace falta ni siquiera que tengas una práctica «espiritual» para realizar tu obra del alma en esta vida, solo conectar con tu voluntad.

Muchas veces el único impedimento para llegar a la felicidad interior es el propio sistema de creencias que podemos tener sobre la vida y sobre la divinidad. Por eso, en algunos casos, mi papel es precisamente llevar conciencia a la vida interior o al subconsciente de individuos que están atrapados en su propia creencia o pensamiento sobre el mundo. Entonces les demuestro que ni siquiera necesitan a los ángeles.

A veces inventamos al enemigo desde dentro, para que se manifieste en nuestra vida y nos enseñe nuestra lección en la vida. A nivel individual no existe un destino inmutable, sino un bucle de condicionamientos en nuestro propio subconsciente que podemos deshacer, descifrar, liberar para ejercer la propia voluntad. Y precisamente aquel poder de «Dios» que delegamos en quien sea —nuestro jefe, el gobierno, la pareja, el estado económico— está, en realidad, en nuestras manos.

Dios es esa Fuente inteligente que actúa por nosotros y nos enseña cómo llegar hacia Ella, conduciendo nuestra vida desde el amor y la confianza.

Se trata de entender que cuanto más amor, belleza y certeza sentimos en nuestro interior, más «raíz» tenemos como almas desde el Ser para realizar cualquier proyecto y llevarlo a cabo. Las señales para averiguar que estamos actuando desde el alma son la interconexión y la sincronicidad que experimentamos con el todo cuando nuestra mente está transparente, tranquila y gozamos de una apertura completa del corazón.

Entonces la Fuente de la vida nos permite experimentar que podemos volver a establecer una conexión real, verdadera, irrefutable, con Ella en el corazón. Está allí, ahora, en cada latido del corazón, en cada aliento, en la profundidad del instante presente.

El mundo no es un lugar hostil, sino precisamente es la escuela donde podemos elegir la mejor opción para crecer y realizar nuestros anhelos más profundos del alma.

Quiero terminar con un ejemplo típico a la Nueva Era, sobre cómo enfocar nuestra vida. Una vez tuve una sesión a distancia con una mujer joven, que sintió rabia y frustración hacia el poder de los gobiernos. Sabía que muchas veces se manipulan las noticias, utilizando los medios de comunicación para fabricar miedos sobre la economía, las pandemias y el terrorismo y que así se controlan las masas. Pero, por encima de todo, le molestó las estelas químicas (*chemtrails*, en inglés), que dejan los aviones. Verlos contaminando a diario la dejó con una depresión y una impotencia hacia su propia vida.

Entonces, le pregunté:

—¿A qué te invitan estos cielos «rayados» con surcos blancos de estelas de los aviones?

—No sé —contestó—, me confundo entre luchar con más gente e ignorarlo todo, las noticias, los medios de comunicación.

—¿Hay algo más que puedas hacer respecto a ello, salvo juntarte con la gente en algún foro de Internet y manifestarte?

—No —dijo—, eso es lo que induce tanta impotencia.

—Sí que hay algo más, y no es desconectar del exterior sino: **mira el cielo dentro, que está siempre limpio, profundo y transparente, es el Ser que tú ya eres.**

## **La Nueva Era y la «matrix» mental**

**La Nueva Era es una «ensalada» de ideas espirituales con un «aderezo» de información abundante, por lo que mete a mucha gente en la «matrix» de la mente y no les ayuda a enfocar su búsqueda.**

El «mercado espiritual» actual permite elegir de una manera ecléctica «un poco de todo» y el resultado es inundar la mente con tácticas e información, a veces contradictorias.

La Nueva Era se caracteriza por la abundancia de información y corrientes espirituales, por lo que causa confusión, dispersión y ausencia de práctica meditativa sincera. Por ejemplo, se habla de que creamos nuestra realidad y paralelamente de que las élites controlan y esclavizan nuestra vida; de que somos almas y paralelamente de que hay seres de otra dimensión, supuestamente más elevados. Pero si creamos nuestra realidad, ¿acaso no invitamos a estas élites en ella para aprender cómo armonizar el estado socioeconómico? Y si somos almas, ¿acaso no somos nosotros también de otra dimensión? Y, ¿cuántas dimensiones hay en la creación?, ¿quién está por encima de todo eso? ¿En quién confiar, en lamas tibetanos, swamis hindúes, curas cristianos, rabinos o en un imam? Este primer problema de ideas contradictorias deja a mucha gente perpleja, ya no sabe en qué creer.

Olvidamos que no se trata de creer en nada sino de experimentar en uno mismo directamente y dedicar suficiente tiempo a eso.

He conocido gente «alternativa» que cree que posee la verdad absoluta sobre la nutrición, la curación, la educación, la sexualidad, la historia, la religión, las instituciones del Estado y ni se dan cuenta de cómo se han enjaulado en su propia mente. Ven la «matrix» allí fuera y «luchan» contra ella.

Quiero dar más ejemplos: unos creen que el cáncer tiene cura, pero se esconden del público, mientras otros piensan que todo se puede sanar con una sustancia llamada MMS, otros con bicarbonato sódico para alcalinizar el cuerpo o con plata coloidal, con baños de sal, dieta alimenticia, visualización, etcétera.

En la nutrición pasa lo mismo, algunos abogan por comer solo comida cruda; otros, como en la dieta macrobiótica, casi solo cocida, unos culpan al gluten de todos los males y otros a los productos lácteos, unos a las combinaciones alimenticias y otros a los grupos sanguíneos.

Igualmente en la educación hay corrientes muy contrarias, como la educación privada estricta, la educación en casa, Waldorf, Montessori, Pestalozzi, escuelas libres o

democráticas, etc.

Incluso en la meditación. Algunos la aprenden como una práctica de visualización guiada, otros como oraciones religiosas, algunos tratan de contactar «maestros ascendidos» y otros con mantras del budismo tibetano, o de deidades hindúes. ¿Dónde termina todo eso y quién tiene la razón?

La verdadera cárcel es estar en la mente sin acceso al corazón, ya que la mente por su naturaleza es dual y crea el «bien» y el «mal», lo «correcto» e «incorrecto» y siempre postula conflictos interiores y exteriores.

Estas personas que se consideran despiertas tratan de escapar de la «matrix», como en la famosa película de Hollywood, sin tomar conciencia de que ya están metidos profundamente en ella. La solución es salir de la mente, tomar conciencia de que estábamos en ella, confundidos entre creencias o pensamientos, y regresar a la vivencia pura de la vida en el corazón.

El corazón despierto es capaz de vivir desde la No Dualidad y entrenar a la mente en la observación de nuestra realidad relativa, cultivando el silencio, acumulando paz y escuchando las necesidades del alma, para guiarnos en nuestro camino singular de evolución.

La mente solo produce información, mientras que el corazón genera emociones. Son ellas las que nos guían sobre cómo volver a la vivencia de unidad desde la separación.

En una espiritualidad moderna es crucial no confundirse y diferenciar entre estas operaciones y basarse en la ciencia del corazón. Los horrores más grandes de la humanidad sucedieron por seguir unos ideales de pureza hasta el extremo de ejecutar a pueblos enteros por creer que supuestamente son inferiores, porque creen en otra religión o tienen otra nacionalidad. Ahora mismo estamos aniquilando especies de animales porque no somos sensibles a la armonía de la madre Tierra, que nos nutre y nos acoge. Somos capaces de consumir «productos» sin cuestionar su origen, el sufrimiento, el daño al medio ambiente que genera su fabricación y solo consideramos mentalmente los factores económicos, no sentimos su vibración con el corazón.

Nuestra especie necesita equiparar su evolución mental con una madurez proporcional del corazón, que implica seriedad, dedicación y constancia.

Hemos llegado muy lejos con la mente, explorando otros planetas, alterando la genética de los seres vivos y manipulando el medio ambiente. Pero en el corazón somos todavía niños, jugando con armas nucleares y químicas, peleando entre pueblos y naciones por los recursos de la Tierra, el agua y el petróleo, por religiones e ideas sobre el universo. No sabemos quiénes somos ni hemos explorado interiormente nuestras vivencias a lo largo del camino del alma. Allí es donde nos espera una gran sorpresa: la continuidad de nuestra conciencia está asegurada y nos dirige hacia la confianza en esa Inteligencia, que impregna el universo y que fluye por nosotros, cuya expresión más noble es la vivencia del amor incondicional por la creación.

En el capítulo anterior hablé del problema del victimismo que se propaga ampliamente en la Nueva Era, donde abunda el pensamiento sobre el «poder del mal» y la lucha entre el «mal» y el «bien». De nuevo, no es importante quién sientes o piensas que tiene un

poder sobre ti —el sistema gubernamental, las élites, los extraterrestres, la banca, las multinacionales, tu empresa y tu jefe, tu familia, tu pareja, tus hijos, la magia negra o mal de ojo, incluso la propia genética del cuerpo—, siempre te encontrarás en un callejón sin salida.

Básicamente toda forma de inmadurez emocional nace porque nuestro niño interior todavía se siente inseguro o amenazado en este mundo y vivimos «en la cabeza» con corazas encima del corazón.

Para nosotros los humanos en la Nueva Era es tan fácil vivir desde el victimismo y estar en la zona de confort, soltando la responsabilidad sobre el sentir, el pensar y el ejercer ese libre albedrío de simplemente ser. Esta modalidad de pensar en la Nueva Era es una manera moderna de crear un sistema de creencias obsoleto, que nos enjaula, al igual que en tiempos medievales, en la pura dualidad, explotando la abundancia de información y desinformación en Internet y otros medios.

Hay muchos profetas nuevos, informaciones secretas, revelaciones cósmicas, contactados con extraterrestres y canalizaciones de entidades, pero la única verdad de siempre es la realidad del Ser.

El hecho de que haya facciones de poder, intenciones ocultas tras maniobras económicas, políticas y bélicas, luchas entre pueblos, países, servicios de inteligencia, intentos de gobernar a la gente por medio de epidemias, terrorismo, crisis económica, catástrofes, es innegable. Esta situación prevalece en la historia humana desde los comienzos de la actual civilización. Pero ¿acaso cuando elegimos la realidad, de una manera dual —como lucha eterna entre el bien y el mal— no creamos esa dualidad en nosotros mismos? Indudablemente deberíamos «bajar» al corazón y percibir la Inteligencia No Dual que fluye por este universo y nos hace evolucionar a través de esa dialéctica. Si queremos despertarnos a la verdad universal del Ser, deberíamos dejar de inventar luchas contra «molinos de viento» y vibrar con aceptación y amor incondicional.

Concebirse como almas supone subordinar la mente al corazón para sentir la Inteligencia Universal, dejar de buscar culpables y ver cómo actúa en todas partes, más allá de cualquier dualidad.

Entender que no existe el mal sino solo la ignorancia del bien, que no existe la oscuridad sino la ausencia de luz. Solo desde el corazón podemos vivir esa comprensión de una manera directa a través del amor. Aprendemos a observar, sin criticar ni juzgar, y simplemente obrar por el crecimiento en conciencia allí donde sentimos afinidad, sin «luchar» contra alguien o algo o sin tachar, sino desde la aceptación y la comprensión. Entonces empezamos a tener la claridad de que el verdadero sufrimiento sucede cuando estamos enjaulados en la mente con ideas y creencias sobre el mundo y sobre las demás personas, perdiendo la vivencia de plenitud en el aquí y ahora desde el corazón.

Entendemos que existen tantos mundos como personas porque cada uno de nosotros crea su propia realidad relativa y que simplemente hemos imaginado que existe una realidad objetiva en la que este «yo» pequeño personal piensa que tiene la razón. Es como si la «razón» tuviese patas y anduviese por el mundo mientras nosotros estamos buscándola. En verdad no sabemos qué piensan o sienten los demás, ni siquiera sabemos

lo que realmente pasa fuera de nosotros. Por donde miremos vemos nuestro propio reflejo a menos que aprendamos a establecer una comunicación amena, fiable, desde el corazón.

En el tránsito entre concebirse como persona y vivir desde el alma, gradualmente tomamos conciencia de la carga de condicionamientos y patrones que nuestra alma había recogido en el camino de la experiencia mundana. Se puede decir que ese cúmulo de prejuicios forma la «matrix» o nuestra «sombra» almacenada en el subconsciente.

Todas las almas que se despiertan reconocen, tarde o temprano, que la «matrix» no está allí «fuera», en el mundo, sino aquí dentro, en la propia mente condicionada, que proyecta una realidad relativa, dual y supuestamente «objetiva».

Solo existe una realidad absoluta y objetiva, que es la realidad del Ser, que no nos permite ni siquiera opinar, porque en Ella no somos nadie, ni tenemos visiones o mensajes. En la Nueva Era, incluso la vivencia del corazón se pone como meta cuando se habla de la «iluminación» como un objetivo mental y se trata de alcanzar mediante la mente. Sin embargo, este fallo se debe a una distorsionada interpretación de trayectorias espirituales como el budismo y el hinduismo en Occidente, que enjaula a los buscadores en un concepto mental, en lugar de buscar directamente la plenitud del corazón. Como explicaremos más adelante, allí en la raíz del alma, no hay nadie que puede proclamarse «iluminado» o poseedor de la «iluminación», pero sí podemos alcanzar la certeza de Eso que vivimos dentro.

Vivir desde el alma transforma nuestra perspectiva profundamente y empieza este camino de vivir desde el corazón. Uno entiende que en una vida ha sido cristiano y en otra musulmán o judío, en una fue mujer y en otra hombre, en una agresor y en otra víctima, en una «reptiliano» o «cetáceo» y en otra «humano». Todo ese viaje de la conciencia individual en el tiempo y el espacio está en nuestro subconsciente aquí y ahora y es lo que necesitamos transformar para recordar nuestro origen en la Inteligencia Universal. La mente es responsable de pensar —en palabras, cifras, dígitos—, por lo que siempre puede caer en la dualidad. El corazón es responsable de sentir, por lo que tiene este potencial de expandirse en la totalidad. De aquí la claridad sobre el significado de la persona al alma como un camino desde la mente al corazón.

La vida es una escuela de amor, que es la vivencia de confiar en la Inteligencia Universal y vivir desde la conciencia plena del Ser en el corazón.

## ¿Conciencia o genética?

### **La genética es manifestación de la conciencia, no al revés.**

Intentar entender el alma desde la genética es una actitud reduccionista, como definir a un ser humano según su huella en la arena de la playa.

En la metáfora de la informática, es como pretender conocer la realidad virtual de un ordenador según su hardware, sin saber qué software lleva incorporado. Lo que eres como alma se siente aquí y ahora, a través de tu emoción, tu pensamiento y tu acción. Es como vibra tu corazón, desde la Fuente de lo manifestado, desde lo sutil a lo más grueso, a la materia. La materia es solo el último eslabón. El hardware no define qué software llevamos dentro.

Hoy en día me parece absurdo que un científico ni siquiera contemple el hecho de que está interpretando el universo mediante su mente y piense que es una «realidad». El universo demuestra reglas de autoorganización e inteligencia inherentes en la creación que se puede sentir y pensar. Depende de ti cómo eliges acercarte a la naturaleza de lo manifestado.

El fallo más grande de la ciencia oficial es limitarse a investigar la materia para entender la conciencia.

Eso crea una ciencia basada en «la mecánica del universo», no en la propia conciencia, y permite al científico investigar sin ser consciente de sí mismo o ubicarse como fenómeno en el holograma de la creación. Y, efectivamente, los verdaderos científicos más grandes de todos los tiempos han mirado hacia dentro, escuchando su intuición, para entender ese fenómeno del universo desde la conciencia. Einstein mismo, en su libro *Mis ideas y opiniones*,<sup>1</sup> habló de la gran ciencia de los místicos que pudieron contemplarse y alcanzar sus revelaciones. Desafortunadamente, son los discípulos, tanto de la ciencia como los de la espiritualidad, quienes sujetan la institución académica y religiosa y predicán una visión basada en la separación.

En las películas de ciencia ficción, muchas veces se habla de los robots que se rebelan contra los humanos y amenazan su existencia, pero eso es precisamente lo que creamos en nuestra realidad cuando creemos que la conciencia es un producto de la biología. El libro de Bruce Lipton,<sup>2</sup> *La biología de la creencia*, explica esta relación y elabora con claridad que es la mente, con sus diferentes capas, la que genera una realidad fisiológica.

Pensar que el cuerpo humano tiene voluntad propia, ajena a nosotros, es precisamente lo que inculca la separación y da lugar a enfermedades «incurables» como el cáncer, la

esclerosis múltiple, la epilepsia, la fibromialgia, etcétera. En mi experiencia he trabajado con estas enfermedades y el primer paso siempre era el mismo: arrancar de raíz la creencia de que el cuerpo nos puede dominar.

El cuerpo no tiene voluntad propia, simplemente es un vehículo donde el alma se manifiesta para enseñarnos cómo crecer en conciencia.

Quien ha visto un cadáver en su vida sabe que el cuerpo sin la conciencia del alma en él no manifiesta absolutamente nada salvo la desintegración. Es como un ordenador sin enchufe a la luz, ¿de qué te sirve? Para mí, no hay ni siquiera una mancha de nacimiento que no sea el resultado de la conciencia, y quiero compartir aquí algunas de estas vivencias.

Tuve una sesión impactante con una mujer española de mediana edad que padecía esclerosis múltiple, en la que pudo prácticamente revivir su vida pasada como un partisano francés en la Segunda Guerra Mundial. Estuvo recibiendo descargas eléctricas en manos de soldados alemanes para que revelara los nombres de sus compañeros. Tras una relajación profunda y una conexión con la vivencia, su cuerpo tembló como si yo estuviera dándole estas descargas en la camilla de tratamientos. Si yo creyera que la escena fuese invención de su mente, tendría que aceptar que esa mujer es una actriz increíble para sacar tanta emoción y movimiento, y de golpe, volver a un estado de relajación profunda. Pero ella vino a la consulta por primera vez y completamente incrédula respecto al tema de vidas pasadas, casi obligada por su hermano, que había experimentado cómo se liberan dolores físicos acudiendo a la memoria del alma.

Aquella mujer probó todas las metodologías de la medicina convencional y alternativa, y su cuerpo desarrolló una intolerancia a las medicinas convencionales. A partir de aquel momento pudo recuperar algo de la confianza en sí misma y soltar la creencia de que el cuerpo es una cárcel y que ella misma es víctima de un destino invisible. Siguió viniendo al grupo de terapias durante ciertos meses y luego regresó a su vida habitual.

Obviamente, ¿si la genética es el hardware y el alma es nuestro software, cuánto realmente podemos saber del hardware sobre nuestra realidad virtual?

En México, con sesiones a distancia por Skype, empecé a guiar a una joven, también con esclerosis múltiple, sobre los 20 años. Tenía un aspecto muy delgado y frágil, poca vitalidad y como si fuera «chupada» desde dentro por la enfermedad. Como siempre, empezamos con el propio sistema de creencias y poco a poco nos adentramos en su experiencia del alma. Aquí también, como en otros casos de esta misma enfermedad, su alma en su última etapa anterior estuvo sujeta a una violencia extrema y no pudo aguantar tanto dolor hasta la misma muerte traumática. Por eso se grabó el mensaje subconsciente «soy víctima de la vida y no puedo hacer nada por mí». Con cada sesión se liberó de recuerdos profundos del alma y después de cada sesión pasó por un proceso de asimilación e integración. Pero poco a poco su actitud hacia la vida cambió.

**Muchas personas piensan que el alma «tiene botones» y cuando se hace un trabajo bueno en una sesión la recompensa debe ser inmediata.**

O sea, piensan que la persona se sana de una enfermedad grave y de experiencias de tantas vidas pasadas ¡en dos horas! Y cuando esto no sucede, no importa cuántas veces



explico que el alma no es una máquina y necesita tiempo y espacio para descubrir su autoridad y autonomía, las personas se sienten cansadas, a veces hasta decepcionadas, y dejan el rumbo del trabajo interior. Pero en este caso la joven tuvo confianza y siguió trabajando conmigo durante dos años. Salió del patrón de victimismo, empezó a ganar peso y tener la cara redondita con color rosado, sus pupilas recobraron la capacidad de cerrarse y abrir que habían perdido desde el primer brote de la enfermedad, dejó de tomar la medicina que le causó tanto malestar, se casó felizmente, y montó un negocio con éxito. Hizo la formación de Terapias Del Alma a distancia y empezó a sanar personas en su entorno.

El alma es la que «toca» en el cuerpo a través de la biología, mediante la genética, para hacernos despertar a su realidad, en un proceso que puede tardar meses o años.

En una ocasión traté a una mujer de edad madura que manifestaba síntomas inexplicables para los médicos: perdía la audición y la visión a ratos, escuchaba voces, sonidos y zumbidos, su olfato percibía olores putrefactos que le hacían vomitar. Los médicos le dijeron que tenía un «deterioro neuronal», pero no sabían por qué. Ella insistió en encontrar las respuestas y vino a visitarme una vez con su amiga. Tras una sesión verdaderamente impactante, describió la vivencia de ser torturada en la Guerra Civil. Sus síntomas se generaron porque metieron su cabeza en una especie de inodoro, en una cárcel deprimente, le pegaron por atrás y le gritaron hasta que murió a causa de un tiro en la cabeza. Era la reencarnación de su abuelo, perdido, desolado y desaparecido en la zona de Granada. La sesión explicó sus síntomas y se liberó del dolor emocional de ser clasificada como «rara» y hasta «loca» por la gente de su alrededor. Olvidamos que como especie hemos vivido tantas atrocidades y pensamos que eso queda «atrás» en la historia.

La experiencia humana, a nivel individual y colectivo, está grabada por el subconsciente en nuestro Cuerpo de Luz y se manifiesta a través de la genética de nuestros cuerpos físicos.

Y aquí es donde necesitamos regresar a nuestra cuestión principal: ¿Conciencia o genética? ¿Espíritu o materia? La tortura y los tiros en su cabeza eran indudablemente la causa de un problema que se manifestó mediante las neuronas cerebrales de esta mujer. Esa confusión entre «la gallina y el huevo» respecto a la conciencia y la genética se debe resolver de una vez y para siempre. Si alguien tiene dudas sobre cómo el espíritu crea una realidad fisiológica, que visualice una imagen o piense en algo erótico y vea la rapidez con que su cuerpo responde con un estímulo genital.

En los casos de la esclerosis múltiple que conocí, casi siempre hay una vivencia de extrema violencia que el alma recuerda antes de morir en su vida anterior. Pero es importante entender que el mero conocimiento de esa razón, o incluso la información exacta de las circunstancias de la vivencia, no siempre pueden establecer por sí solas la curación. La vida no es un cúmulo de información porque nuestra alma se experimenta a través de la emoción. Nuestra memoria incrusta la información con la emoción correspondiente en tiempo y espacio. Los «programas» genéticos que llevamos de nuestro árbol genealógico pueden darnos mucha información importante desde «fuera»,

pero hace falta complementar la terapia con un viaje interior en las memorias del alma para sanar la emoción desde «dentro». Si no hay una liberación emocional consciente y además un cambio de actitud posterior, es posible que el cuerpo vuelva a manifestar síntomas de enfermedad.

Concentrarse en tener la información y dejar de lado la emoción es ignorar la propia vida y fallar a la última realidad del Ser, que solo se puede sentir.

Pensar que solo con la información genética nos podemos salvar es equipararnos con máquinas y perder la posibilidad de despertarse como conciencia eterna e ilimitada del alma. Es importante abrir de antemano la cuestión que subyace a nuestro paradigma de vida y preguntarse: ¿en qué queremos anclarnos, en la materia para explicar el espíritu o en la conciencia holográfica del alma para entender la evolución de la materia? Si buscamos las respuestas de la evolución en la estructura del cerebro, estamos cometiendo un error y fallando a nuestra naturaleza como seres autoconscientes.

No importa cuán exacta será la información sobre la biología humana, nunca alcanzaremos a entender las causas de su condición sin adentrarnos en la emoción, para sanar la conciencia de separación.

Es como conocer perfectamente la mecánica de un autobús, ¿podremos decir con eso de dónde viene, adónde se dirige y por qué? Para eso necesitamos indagar en el alma, en ese conductor de nuestro vehículo y descubrir los cimientos de su origen e identidad.

Aunque avanzamos mucho en la tecnología como especie, debemos comprender que la ciencia explora y expone solo cualidades inherentes de la conciencia. La telefonía móvil, los satélites, la radio, la televisión y hasta Internet son expresiones de capacidades en la conciencia tal como telepatía, visión remota, comunicación a distancia, que podemos experimentar cuando nos consideramos como almas con una conexión a la misma Fuente en nuestro Interior. Pero para reconocer eso necesitamos abrirnos a otro paradigma de la realidad, el de una realidad holográfica y No Dual, donde podemos experimentarnos desde la profundidad del Ser.

Crear es crear. Si crees en algo con todo tu corazón y lo aceptas con tu mente, lo crearás en tu realidad relativa.

Si le damos ese poder a nuestra genética, nos enjaulamos en nuestro papel de víctima. Esa creencia es fruto del materialismo, que genera separación entre el alma y su vehículo físico, dando al vehículo más importancia que al alma. Nuestra civilización está sufriendo los resultados de esa creencia, cuyo origen es supuestamente la ciencia. En la actualidad hay abundantes evidencias sobre la existencia del alma que ahora son asequibles en Internet. Quizás ha llegado el tiempo de abrirse a una ciencia nueva, basada en la conciencia, y optar por un paradigma nuevo de vida.

Desde la perspectiva holográfica No Dual, nuestra genética simplemente es una extensión desde la conciencia del alma, manifestada desde el Ser.

## **El Programa Existencial**

**Conocer el Programa Existencial del alma es una clave para poder cumplirlo conscientemente y alcanzar la felicidad interior:**

El alma es como el software que metemos en un hardware, que es nuestra genética. Viene a este mundo, a un nuevo ordenador, para realizar su Programa Existencial en este ciclo de vida, que incluye tareas de aprendizaje, talentos para manifestar y patrones para liberar, junto con otras almas y en aspectos diferentes de la vida.

En cada situación difícil, pregúntate: ¿por qué la invito a mi realidad?, ¿qué es lo que aprendo a través de ella? y, ¿cómo puedo tomar esa lección directamente en mi conciencia? Eso te llevará a tu Programa Existencial.

El concepto de «Programa Existencial» es común tanto entre los investigadores del Otro Lado, como los que han experimentado con la canalización, la hipnosis clínica, la Proyección Astral y la experiencia cercana a la muerte. Forma parte del entendimiento que el Cuerpo de Luz, al venir aquí desde el Otro Lado, tiene un plan general para nosotros como personas. Pero mientras nos concebimos como personas no somos capaces de ver ese plan y habitualmente nos sentimos sujetos a cierta «suerte invisible» en la vida o, peor, nos vemos como marionetas en manos del destino. En realidad, el conjunto de muchos «programas pequeños»: vivencias, condicionamientos, talentos y relaciones con otras almas, los hemos creado para nuestra vida actual desde el Otro Lado del tiempo, antes de venir aquí.

**Tener un Programa Existencial implica que estamos completamente guiados y protegidos por esta mano, tierna y sensible, que es la Inteligencia Universal, el «enchufe a la luz».**

La literatura que habla de este tema es relativamente poca, según mi conocimiento, y consiste en tres autores. Dos libros del Dr. Michael Newton se concentran en describir los planteamientos que el alma hace en el Otro Lado con sus guías y almas acompañantes en una sala virtual, donde el alma revisa opciones diferentes de proyección y elige el Programa Existencial según el grado de aprendizaje que desea realizar. Puede tomar lecciones «fuertes» que aparecen en nuestro mundo como «una vida muy dura» y crecer enormemente en conciencia, o tomar lecciones más moderadas y crecer a través del sentido de equilibrio y confianza. Según su descripción, las almas consideran estos planes y una vez deciden claramente, lo presentan ante una «comisión» de guías veteranos y sabios antes de reencarnarse.

El Dr. Waldo Vieira<sup>1</sup> escribió un libro pequeño y dedicado especialmente al tema del Programa Existencial, en donde él trata de clasificar los diferentes tipos de programas posibles, según la «grandeza del alma», que puede asumir un papel muy importante en la sociedad, cuando elige ser un personaje revolucionario en su vida mundana. Y quizás el libro más directo, simple, popular y sensacionalista es *El plan de tu alma*, de Robert Schwartz,<sup>2</sup> en donde se consideran casos muy extremos de invalidez, accidentes, pérdidas, hasta atentados, mediante las lecturas que recoge de los médiums y canales. Cada uno de estos libros viene de disciplinas muy diferentes —la hipnosis clínica, el viaje astral y la canalización— y considero que los autores no se conocían el uno al otro en absoluto. Es una ventaja, ya que nos permite tener perspectivas muy diferentes y complementarias sobre este tema y recomiendo la lectura de los tres autores.

Para mí, el Programa Existencial incluye, como en un «teatro» de la vida: una trama principal, las almas o «los personajes» colaboradores con los cuales vamos a compartir la vida, los desafíos o los objetivos principales, los talentos y anhelos del alma para realizar la resolución de patrones emocionales, físicos y mentales y finalmente conflictos, que nos permiten avanzar hacia una felicidad perdurable como almas. He dedicado mucho tiempo a investigar el tema para que los participantes en el curso Terapias Del Alma puedan investigar su Programa Existencial y entender la trayectoria en su vida actual.

Cuando no conseguimos avanzar en el Programa Existencial, el alma produce el síntoma de la depresión.

Es la manera como el alma avisa del alejamiento de nuestras metas y objetivos principales, sin hacernos daño en el cuerpo. Apunta, de esta manera, que no es un problema local en algún órgano, sino precisamente la relación entre el cuerpo como vehículo y el alma como conductor, la que se niega a seguir adelante porque no encuentra el sentido en el camino actual que tomamos. He dedicado cierto tiempo a investigar en concreto este aspecto del Programa Existencial como terapeuta y como guía de almas que están en su proceso de autorrealización.

**Actualmente muchos jóvenes sufren la depresión porque se sienten encasillados en la «matrix» y han perdido la conexión con sus anhelos originales en la vida.**

Eso sucede porque zanjaron la trayectoria que iban a lanzar desde su verdadera necesidad como almas a comienzos de la vida, perdiéndose en las expectativas y las exigencias de su educación, del círculo familiar y del sistema socioeconómico. Muchas veces estos jóvenes hacen carreras que no les corresponden y las abandonan, o las terminan por sentirse obligados y luego no quieren practicar la profesión que eligieron porque su corazón se niega a esclavizarse con algo ajeno a su anhelo original del alma.

Por eso, cuando me encuentro con una persona joven con un problema de depresión, aparte de mirar en sus experiencias pasadas, me pregunto qué es lo que no está realizando en su vida y cuál es su Programa Existencial original del alma. Habitualmente en estos casos, trato de enseñar a los jóvenes directamente que son algo más que personas y aprovechar la ocasión para iniciarles en un proceso de Despertar que les permita sentirse como almas. Eso implica ayudarles a liberar el miedo a la muerte, su impulso inicial de tomar un camino de éxito económico a costa de lo que realmente

anhelan, redactar con ellos esa lista de anhelos y talentos, e indagar con ellos cuáles eran sus expectativas originales antes de perderse en la «matrix» de la vida. Podría facilitar aquí tantos ejemplos, sobre todo de personas relativamente jóvenes, que con una sola consulta han podido recobrar el sentido de su vida actual y liberarse de una inquietud que les atormentaba desde el fondo de su vida.

Aquel que no se atreve a «equivocarse» nunca descubrirá nuevos caminos, nuevas maneras para realizarse y descubrir la magia que es vivir. En realidad no hay errores, siempre estamos en el Ser.

La lógica más profunda en la vida es muy simple: venimos a continuar la evolución del alma, desprendernos de los pesos anteriores y abrir nuevos horizontes. Y cito aquí tres ejemplos reales que he vivido en mis sesiones: un niño que muere electrocutado al subir a un árbol y agarrarse a los cables de luz se convierte en electricista en su siguiente vida, para entender aquello que lo ha matado; una niña asesinada por un desconocido, en circunstancias de guerra y hambre, vuelve en esta vida como investigadora de la policía en tiempos de paz y abundancia; un hombre que sufre una enfermedad rara y desconocida en el siglo pasado se reencarna como médico joven y se especializa en el mismo campo de aquella enfermedad.

Todos necesitamos pasar por extremos de la polaridad, hasta alcanzar la conciencia nítida del alma desde el equilibrio y la trascendencia. En mis consultas de orientación me he dado cuenta de cómo algunos médicos han elegido su profesión por haber sufrido una enfermedad mortal en otra vida y cómo algunos psicólogos han elegido su profesión para enfrentarse a traumas pasados en su familia. Entiendo estas dos profesiones ahora como una misión del alma para curarse, entender a uno mismo y paralelamente ayudar a otras personas. Sin embargo, tengo claro que el Programa Existencial es algo mucho más complejo y hace falta matizar e investigar en cada caso los aprendizajes y papeles en este teatro de la vida.

Venimos a este mundo para complementar el aprendizaje que comenzó en etapas anteriores, explorar nuevos caminos de realizarse y finalmente trascender.

Y precisamente aquí quiero exponer un caso abrumador relacionado con la medicina. En una ocasión conocí a Andrés Olivares, el creador de una fundación de ayuda a niños enfermos de cáncer, quien me contó su historia. Su abuelo era un médico muy querido y prestigioso en Málaga, una figura ejemplar de dedicación y devoción en su profesión, admirada por sus clientes, familiares y por su nieto. El abuelo fallece de cáncer cuando su nieto ya es un hombre casado y piensa en concebir hijos. Cuando nace su hijo le llama igual que su abuelo y siente un amor profundo por él.

Y aquí es donde la historia toma un giro muy grande, que a cualquier persona le puede parecer un golpe tremendamente duro: a los nueve años el niño muere de leucemia. Hay pocas cosas más difíciles en la vida que perder a un hijo o una hija, pero Andrés no es un hombre cualquiera, es un alma muy madura y preparada para la enseñanza de su hijo. Pasa por un proceso de purificación y entiende la muerte como una vivencia hermosa, una elevación espiritual y trasciende el concepto de pena, impotencia, injusticia relacionado con la muerte prematura de su hijo. Y con su marcha, el alma del niño le

envía al padre señales, desde el Otro Lado, y le pide montar una fundación de ayuda para los niños enfermos de cáncer. El padre escucha la voz del niño internamente, que le está guiando en todas partes: le manda gente al voluntariado, recursos para la fundación, equipos profesionales para asesorar a los niños enfermos y sus familiares, etcétera.

El padre siente su sutil presencia, a veces como un niño y otras veces como un adulto, especialmente en las sanaciones de Reiki que realiza en la Fundación, hasta que nos encontramos en la casa de una amiga en común. Finalmente su hijo también le lleva a mí, para que le explique este misterio del Programa Existencial de su hijo y de él. Cuando le digo que el alma de su abuelo es la misma de su hijo, su cuerpo lo confirma con escalofríos; por fin entiende el sentido de su propia vida y la de su abuelo y su hijo: dedicarse al amor incondicional.

He aquí el caso de un alma con un Programa Existencial extraordinario y al parecer muy difícil para una vida muy breve de 9 años. En una vida es médico que muere a edad avanzada, en otra es paciente y muere como niño; en una trata a la gente con la medicina tradicional y en la otra guía a su padre hacia la medicina alternativa; en ambas vidas se trata de cáncer, de la identidad física, que se trasciende porque el hijo comunica con su padre desde el Otro Lado. Para la mayoría de las personas, el mero pensamiento de perder a uno de sus hijos resulta completamente intolerable, pero para quienes conocen a Andrés y han estado en la preciosa sede de la Fundación, está claro que él ha trascendido la muerte y su felicidad es auténtica.

Hay almas muy valientes que eligen un Programa Existencial muy «duro», que incluye enseñar a sus seres queridos y a los demás la compasión, el amor incondicional y la trascendencia.

Muchos casos de niños con minusvalía o retraso mental son almas muy elevadas espiritualmente, que han elegido enseñar paciencia, constancia, creatividad, fuerza de voluntad, compasión y amor incondicional a sus seres queridos. Por ello suelo decir lo siguiente a todos los que hablan de la injusticia de este universo en relación con las situaciones duras en la vida: nunca sabemos cuál es el «factor x» del alma, o sea de dónde viene, cuáles son sus experiencias en vidas pasadas y por qué tiene un Programa Existencial concreto. Aun así podemos respetarla y facilitar su camino de autorrealización. Del mismo modo, tampoco podemos hablar del mundo como un lugar hostil, injusto y sin finalidad. Para llegar a hablar del mundo como tal, exígete a ti mismo primero saber quién eres como alma, de dónde vienes, adónde vas y por qué estás aquí. Luego descubrirás que tu vida como alma es un microcosmos pequeño y empezarás a entender las reglas del holograma de la creación. Entonces descubrirás que el universo es completamente justo, siempre lo ha sido y siempre lo será.

## Encontrar al maestro/a

**Tener un maestro autorrealizado en el camino es una bendición, porque nos permite aprender mediante la resonancia y obtener herramientas, hasta encontrar la maestría dentro.**

El maestro en la vida cambia con el proceso de transformación en nuestra identidad, hasta llegar a encontrar la maestría dentro en la Inteligencia del Ser. Allí ya no necesitamos maestros porque tampoco vivimos desde la separación, o sea, no hay nadie allí que necesite ser enseñado.

Es evidente que en este camino desde la persona al alma necesitamos ejemplos vivos, modelos de almas realizadas y personificadas, para aprender mediante la resonancia y tomar las herramientas que nos pueden enseñar.

En mi camino he conocido a muchos maestros independientes y de varias tradiciones espirituales, porque he investigado directamente, con entusiasmo y entrega historias de búsquedas, relaciones entre discípulos, maestros y linajes. Es un tema fascinante que necesitaba aprender de cerca para romper la típica actitud de veneración ciega y apego a la personalidad de los maestros y liberarme del peso de pertenecer a un linaje determinado o de crear uno en esta vida.

Aquí me gustaría explicar por qué. Según mi apellido, se podría decir que pertenezco a una familia de rabinos muy conocidos en España desde el siglo XIII, encabezada por el primer rabino Isaac Aboab, quien escribió *La almenara de la luz*.<sup>1</sup> De hecho, vine a España con una beca para hacer el doctorado sobre otra obra, la *Nomología*<sup>2</sup> del rabino Imanuel Aboab, otra gran obra de la literatura sefardí. Pero al llegar descubrí que ya había sido investigada y opté por la versión sefardí del libro más importante de la cábala judía, *El libro de esplendor*.<sup>3</sup> Pero la cábala para mí era como recordar lo que conocía de vidas pasadas y aún tardé diez años en entenderlo. A lo largo de estos años aprendí que uno de estos rabinos, Isaac Aboab de Fonseca, vivía en Ámsterdam y llegó hasta Brasil (como yo) para fundar allí una comunidad judía en Recife. Y precisamente este rabino fue el que firmó, junto con las cabezas de la comunidad judía de Holanda, el edicto de excomulgar al gran filósofo judío sefardí de origen portugués, Baruch Spinoza.

Y, cómo no, la enseñanza de este gran filósofo es precisamente lo que enseño ahora mediante la meditación y las Terapias Del Alma: Dios se manifiesta en la naturaleza, en el propio tejido de tiempo y de espacio, que está impregnado de Inteligencia y belleza, no necesariamente en los templos y los ritos de veneración. Cualquier ser humano puede

vivir la divinidad en su interior, una vez que se sana de la ilusión de separación y la fragmentación de su identidad. Así que la misma Inteligencia Universal me puso ahora en el lado opuesto de lo ortodoxo, que condenó a Spinoza por ser un hereje, para aprender la lección del linaje:

Todo ser humano tiene acceso directo y es manifestación de la divinidad, no necesitamos la autoridad de nadie.

Los linajes suelen ofrecer una gran sabiduría acumulada por la transmisión viva de maestros, a veces literaturas vastas y demás herramientas poderosas a sus discípulos. Son caminos más «seguros», pero no por ello más exitosos en el sentido de transformación de la identidad personal. En mi vida actual, tardé diez años en «recordar» la cábala hebrea para pasar a una enseñanza moderna, en lenguaje simple que incorpora la ciencia actual. Muchos buscadores se anclan en dogmas y convenciones, se esfuerzan por digerir grandes contenidos ajenos a sus culturas originales, hasta que por fin llegan a la siguiente comprensión:

Aquello que buscamos realizar no requiere esforzarse tanto en acumular conocimientos, por el contrario, requiere cesar la actividad mental y abrir el corazón.

Si elegimos ser seguidores de un maestro, ¿quién le enseñó a él? Es evidente que las cabezas de los linajes y hasta de las religiones creadas por los profetas eran autodidactas y quizás en nuestros días muchos de nosotros podemos hacer lo mismo. Lo que caracteriza a un maestro autorrealizado es su completa entrega y dedicación a la búsqueda interior y su finalización en una etapa concreta de su vida. Por lo tanto, si no tenemos este fervor inherente, pero sí la inquietud y queremos tomar un sendero de autorrealización, conviene buscar un maestro adecuado con el cual podamos vibrar y crecer. Creo que para el ser humano moderno no son necesarios los templos ni las religiones, ya somos Eso que fluye por nosotros y se trata de reconocerlo en la raíz de nuestra identidad.

En algunas tradiciones tienen además la tendencia de guardar secretos, herramientas, hacer iniciaciones y celebrar rituales para transmitir su enorme cuerpo de enseñanzas por tal de mantener la jerarquía de poder hasta el propio fundador del linaje o a los que encabezan actualmente esta estructura piramidal. Es allí donde se pueden originar muchas luchas de poder, intrigas, traiciones, ramificaciones y hacer perderse al buscador en el océano de la «matrix espiritual».

Por ejemplo, he conocido a occidentales que se metieron en el budismo tibetano, siguiendo algún lama o rinpoche tibetano, sin tomar conciencia de que se pueden pasar hasta vidas enteras con solo aprender el lenguaje, las escrituras y pasar por todos los rituales e iniciaciones. El gran problema en este caso no es solo el tremendo esfuerzo, en tiempo y espacio, de adaptación a otras modalidades de pensar y vivir, sino la manera occidental de enfocarse en la iluminación como objetivo y perderse en la lucha para conseguir «ese algo», sin darse cuenta de lo verdaderamente importante: tomar un camino hacia la plenitud del corazón y vivir desde la paz interior.

De igual manera he conocido españoles cristianos que se esforzaron por adentrarse en la cábala judía, aprender hebreo, meterse en las vastas escrituras, a través de los linajes



rabínicos y pasar por lo mismo. En algunos de estos casos, durante la sesión podíamos descubrir una vida pasada en la península como judíos y un anhelo no resuelto de alcanzar la sabiduría de esta religión.

Igualmente he visto pasar por esto a occidentales que han ido a la India en busca de su maestro y de una tradición que les acoja. Pero las tradiciones vastas del hinduismo —las escrituras védicas de los upanishad— requieren igualmente una dedicación abrumadora, y la cultura es muy diferente a la occidental. Además, no hay que confundir la organización de los linajes con el grado de autorrealización, pureza, humildad y simplicidad de quienes nos sirven como modelo directo de aprendizaje. Lo importante en todo eso no es la tradición religiosa en sí, sino encontrar una figura que realmente transmita la pureza del corazón, la sabiduría y la vivencia interior de paz.

En la actualidad las religiones están porque la gente las necesita, no porque sean caminos más directos al Ser.

Encontrar un maestro vivo, directo, simple, asequible, con pureza de corazón e intención y seguirle durante cierto tiempo, ayuda mucho en la evolución de la persona al alma e incluso por el camino del alma al Ser. Ofrecen resonancia y convivencia con la quietud interior, que es un tesoro para cualquier buscador. Los maestros independientes suelen ser menos dogmáticos y rígidos, porque han llegado a realizar su búsqueda y culminarla por su propia cuenta. La mayoría sabe que el camino se hace al andar y cada ser humano es manifestación singular de la divinidad.

Yo he tenido varios maestros y siempre les he seguido hasta el punto de saciar completamente mi necesidad y aprender de ellos todo lo posible. De esta manera he aprendido de un maestro vivo la ciencia y las bases de la cultura occidental, de otra maestra la canalización y la curación con Energía Universal, de un maestro independiente el arte de la meditación y, finalmente, de otro maestro la entrega a la misma vida como maestra suprema de la realidad absoluta.

Un maestro no solo delega sus herramientas, sino que enseña mediante su presencia, que activa en nosotros la resonancia con la experiencia del Ser.

Eso nos permite llegar a la máxima profundidad en su enseñanza y alcanzar una capacidad propia de vivir aquello que el maestro nos enseña. Tener conciencia de lo que nos enseña también permite separar su maestría en un campo de la vida, de su personalidad y hábitos en otros campos y evitar la imitación ciega y su adoración en aspectos de la vida donde quizá no ha alcanzado la maestría. Este tema lo voy a desarrollar más adelante.

Luego, al terminar el aprendizaje con un maestro, también existe el arte de despedirse de él o, en algunos casos, cultivar una relación posterior de una amistad. Aunque no siempre sea posible despedirse de una manera hermosa, porque algunos maestros se apegan a su papel y no quieren liberar a sus alumnos como tal, siempre aconsejo intentarlo y desde luego, nunca seguir a un maestro por el miedo a romper la relación y en contra de nuestra voz interior.

Escuchar tu voz interior en cada momento del camino es la manera de desarrollar la maestría.

Y la escucha viene del silencio en la meditación. Es la meditación la que nos llevará de la mano a la última realidad del Ser y nos quitará cualquier ilusión sobre nuestra identidad ficticia. Sin embargo, me he dado cuenta de que la meditación no es suficiente como herramienta única en el Despertar y deja vigente la programación de condicionamientos y patrones, a menos que se utilicen herramientas adicionales. Y sirven todas las herramientas adicionales que recogemos en el camino: técnicas de respiración, ejercicios del cuerpo, hábitos de alimentación, maneras de comunicación sana en nuestras relaciones, formas de trabajo interior y sistemas de autocuración. Volveré a hablar de eso más adelante, pero desde mi perspectiva: **Lo importante es desarrollar un trabajo interior para converger nuestra vida con la vivencia que experimentamos en la meditación y atender conscientemente cada aspecto de nuestra vida.**

Eso posibilita no dejar en la negligencia el aspecto «horizontal» de la vida como personas y solo profundizar en el aspecto «vertical», del estado interior de conciencia que vivimos dentro de la meditación. En la segunda parte del libro elaboro más las enseñanzas cartesianas, que hacen hincapié solo en el aspecto «vertical» y crean desproporción en la evolución humana íntegra. Estas enseñanzas suelen caracterizar a maestros que no han sanado sus heridas emocionales del alma, compensando artificialmente su evolución holística con estados interiores de conciencia y pueden generar un desequilibrio social en nuestra especie como comunidad. Por eso advierto a todos los que aprenden con un maestro o maestra, que no confundan su autorrealización con las maneras personales de comportarse, que es algo muy habitual.

Los maestros habituales son humanos y como tales tienen defectos y condicionamientos, tareas y aprendizajes que han venido a trabajar como almas.

Esa proyección del alma sigue en sus vidas, aunque supuestamente han alcanzado la experiencia de Ser en su Interior. Este punto es tremendamente importante, ya que es una tendencia natural imitar a alguien a quien admiramos. El regalo más grande de un maestro es su entrega al silencio, la resonancia con la Inteligencia del Ser desde la quietud y la plenitud interior, no sus caprichos, opiniones, apegos, dependencias emocionales y manera personal de comportarse.

Confundir aquello que aprendemos de un maestro o maestra con otros campos de la vida puede causarnos una decepción grande cuando maduramos y descubrimos que hemos estado ciegos imitando al maestro en ámbitos de la vida que no corresponden, corrompiendo nuestras cualidades inherentes como personas. Por ejemplo, he conocido a maestros que han dominado la meditación a la perfección, pero no la maestría de desarrollar relaciones humanas sanas o incluso una visión amplia y correcta sobre el lugar importante de las relaciones como directrices de aprendizaje.

Grandes maestros del siglo pasado han llegado a confundir a millones de personas, actuando como si se les estuviese todo permitido en nombre de la «iluminación». Por ejemplo, Osho tenía un apego a una ropa extravagante, poseía 93 coches Rolls Royce, andaba con guardaespaldas con ametralladoras y predicaba el sexo sin límites para liberarse de condicionamientos en sus escuelas o «ashrams», donde también abundaban los testimonios de abusos infantiles. Eso no quita la importancia de sus enseñanzas, pero

sí permite enfocar el aprendizaje espiritual de una manera muy consciente y concreta.

Otros maestros llegaron a proclamarse «más allá del karma», pero si el karma es simplemente la manera como la Inteligencia Universal crea el tejido de tiempo y de espacio, ¿cómo puede alguien estar por encima de él? La secretaria y traductora de K., un gran maestro tibetano del siglo XX, admitió que él abusó de ella sexualmente durante años y solo pudo revelarlo años después de su muerte, cuando se liberó del miedo a ser castigada por los votos que le hicieron guardar. En su siguiente reencarnación reconocida (llamada «*Tulku*» por los tibetanos) el joven K. admitió públicamente que sufrió abusos sexuales a manos de los monjes que le cuidaron y que su propio maestro le intentó matar. Nadie está por encima de la Inteligencia Universal porque es la que constituye el universo.

Los maestros sinceros explican que el camino es de uno mismo, para y hacia uno mismo, como manifestación única y singular del Ser.

En mi camino he tenido muchos maestros en campos diferentes de la vida y escogí de cada uno lo que me podía servir en el camino. En la dedicatoria de mi primer libro hice una referencia a cada uno de ellos. Pero indudablemente aquel que me puso en el camino del servicio es Haidakhan Babaji, el famoso maestro inmortal del linaje de Yogananda, en su *Autobiografía de un yogui*.<sup>4,5</sup> No le conocí físicamente, ni siquiera le encontré en el plano astral, pero transformó completamente mi vida en una sola noche, que pasé meditando en su cueva en el Himalaya. Me transmitió telepáticamente algo así: «si quieres iluminarte, sirve».

Llegué allí con mi mujer y dos hijos, en el mes de enero de 2009, en contra de toda probabilidad. Intuitivamente sentí que Babaji nos estaba poniendo muchas pruebas en el camino, viajando con un taxista local, en un Peugeot 205 viejo, por caminos donde apenas un todoterreno podría pasar. Una vez allí la vibración era tan rápida y ligera, que necesitamos dormir o comer muy poco. Nos acostamos sobre el suelo con una fina esterilla de mimbre y no sentíamos frío o dolores de espalda. Me resultaba fácil levantarme a las 4 de la madrugada para tomar el baño en el Gotam Ganga y todos nos sentíamos felices y cómodos. Incluso el taxista no quería irse de allí y olvidó sus quejas e infinitas demandas para que le pagáramos más dinero a lo largo del camino. El segundo día por la tarde entré en la cueva donde Babaji se reveló para meditar y perdí la noción ordinaria del tiempo y el espacio. Solo me acuerdo de que pasé por un miedo terrible a nacer y que me entregué, no me importaba morir. Se me mostró que gran parte de mi miedo era lo que vivió mi madre durante el embarazo, porque antes de quedarse embarazada pasó por cirugías abdominales y los médicos le advirtieron de que iba a morir si tenía otro embarazo. Salí de la cueva la mañana del día siguiente y me enteré de que estaba prohibido quedarse allí durante la noche.

El Maestro te inicia en la experiencia No Dual de Eso que eres: un Ser infinito, la Fuente, este Espacio Cuántico fuera de la realidad relativa.

«Respiraba» por la cabeza, sintiendo este «viento frío» que conocía de la meditación profunda, de forma voluntaria y casi permanente. Todos los visitantes de aquel ashram tenían que raparse la cabeza a partir de un mes de estar allí, como signo de renuncia a la

imagen corporal y la realidad virtual en la que vivimos. Yo estaba allí solo por dos días e íbamos a dejar el lugar el día siguiente, pero decidí quitarme la melena de pelo muy largo y oscuro que llevaba desde mi servicio militar, como signo de rebeldía. Ya no tenía apego a mi imagen exterior y lo único que me nutría era ese amor luminoso que llenaba mi corazón. Aquel día por la tarde, después de esperar meditando muchas horas (otra prueba de Babaji), el «pujari» —un hombre que maneja las ceremonias— me rapó el pelo con una cuchilla vieja de afeitar, cantando «Om Namah Shivaya», frente a mi pareja e hijos.

¡Ya no había vuelta atrás! Un maestro invisible a mis ojos me ordenó servir, en un camino que combina meditación y curación, sin que yo tuviera una formación «oficial» en las terapias, utilizando solo tres cosas: intención (corazón), atención (mente) y respiración (cuerpo). Ahora, que escribo estas palabras, más de siete años después y en España, de repente el reproductor de música, que lleva unas horas eligiendo aleatoriamente pistas de canciones (entre 70 GB de música clásica, jazz, flamenco, sufí, hebrea, griega, hindú, etcétera), ¡pone precisamente un mantra de aquel ashram!! Me señala que Babaji sigue estando allí, mi guía invisible, actuando desde el Ser a través de mí.

Muchos milagros pasaron en aquel viaje a la India, que duró un mes y me liberó de la memoria del alma para ponerme en el camino actual. Vivíamos muchos momentos de sincronía, felicidad y revelación, entre la cueva en el norte de la India, en el monte Kailash, donde se encontraba el ashram de Babaji y la cueva en el sur de la India, en el monte Arunachala, donde vivió Ramana Maharshi, el gran sabio del Advaita. Me sentí acompañado por estas dos figuras y por una tercera maestra, que es Anandamayí Ma,<sup>6</sup> la gran santa mencionada en la *Autobiografía de un yogui*. De Babaji entendí que no importan las apariencias, ni siquiera cómo la gente me mira, por esa calva que llevo desde entonces o por la ropa habitual blanca de algodón, sino cómo me siento por dentro, en esa conexión con la Fuente de la creación.

Mi maestro es eternamente Aquel que no se puede ver ni tocar, pero sí sentir directamente en mi corazón como una presencia del amor incondicional.

Siendo hombre, pareja, padre, hermano e hijo, mis maestros nunca me exigían ser diferente a lo que soy. No me obligaron a negar la vida familiar, la comida o la sexualidad, todo lo contrario. Entendí que ya había sido un monje, un yogui, y que mi aprendizaje era ahora a través de mis espejos carnales y el servicio. Esa Inteligencia inefable que fluye por nosotros es tan sumamente grande, que nuestra mente es realmente incapaz de entenderla mediante números y cifras, fórmulas o frases. Eso se me aclaró, a pesar de mi formación como cabalista en vidas pasadas y mi tesis doctoral inacabada en la vida actual, con la muerte consecutiva de mis primeros dos tutores. El intento de entender lo divino mediante la mente es como «comer una sopa con un tenedor».

En nuestros días, la abundancia de información en Internet, la circulación de libros, vídeos, charlas y meditaciones, pueden confundirnos, pero también pueden incentivarnos para insistir, buscar y captar a distancia la gran profundidad en la enseñanza No Dual que

transmite un maestro o maestra. El siguiente paso puede ser conocerle físicamente y participar en los trabajos que ofrece abiertamente, aceptar las herramientas para nuestro trabajo interior y seguir profundizando en su enseñanza hasta nutrirse en todo lo que necesitamos, sin desarrollar una dependencia en su presencia física o virtual, a largo plazo.

Finalmente, ningún maestro espiritual puede hacer nuestro camino por nosotros, como nadie puede comer, beber, amar, sentir o pensar por nosotros, pero sí puede ofrecernos el néctar de conocer la esencia de la divinidad en uno mismo.

## **El país de la lotería**

**La abundancia no es tener «mucho», sino tener los suficientes recursos para realizarse como alma, lo que está garantizado por la Inteligencia Universal.**

Es un error grave pensar que el dinero es lo que nos traerá la felicidad. Se trata de tener suficientes recursos para realizarse como alma, lo que está garantizado por la Inteligencia Universal. Lo importante, por lo tanto, es desarrollar la confianza y sentirse merecedores de esa felicidad del alma realizada. Si sufres la carencia, pregúntate si estás realizando lo que tu alma ha venido a hacer en este mundo, si sabes lo que es y si te amas suficientemente como para emprenderlo con entrega y amor incondicional.

**La economía fue inventada para servir las necesidades de intercambio, sin embargo es evidente que se ha convertido en una «divinidad» para el ser humano moderno.**

Es paradójico que hayamos creado algo que nos esclavice, como en las películas de terror sobre criaturas artificiales e inteligentes, que de repente asumen el control sobre los humanos, solo que en este caso es mucho más abstracto y a la vez completamente real. Tenemos la tendencia de culpar a las cabezas de las pirámides multinacionales y a los políticos de ser los malvados de la película y olvidamos que ellos mismos son cautivos del mismo «demonio».

No es una exageración, pero en algunas ocasiones estuve en casas de personas consideradas multimillonarias en Marbella, y no eran más felices que los demás. Hace muchos años llegué a la casa de un magnate internacional y allí encontré a otro millonario, dueño de una cadena de hoteles en la Costa del Sol. Su mirada parecía «hueca» y todo a su alrededor lo medía según el dinero que valía. Si le gustaba algo de lo que veía fuera, enseguida preguntaba cuánto valía y dónde podría conseguirlo, pero tan pronto como lo tenía desaparecía esa felicidad.

El esfuerzo mental de ganar tanto dinero, calcular los beneficios en cada acción mercantil y, sobre todo, la preocupación permanente de cómo mantener su volumen de negocio llenaba su subconsciente de tal manera, que no le quedaba energía para sentir y disfrutar la vida. Veía a todas las personas a su alrededor como servidumbre para alcanzar sus objetivos y a mí me parecía que hablaban entre ellos en una frecuencia inaudible.

Me preguntaron a qué me dedicaba y expliqué que enseñé a meditar y sanar, con lo que inmediatamente me dijeron «pero de eso no se puede vivir». Cuando les expliqué que necesito muy poco y estoy feliz con lo que hago, sentí cómo de repente negué su

lema en la vida y cambiaron de tema. En otra ocasión estaba en la casa de un jeque saudita que poseía mansiones en muchos países del mundo, esta vez como músico. Se decía que ganaba unos millones de euros cada hora, sin hacer absolutamente nada, simplemente por el petróleo que sus bombas sacaban de la tierra. Me di cuenta de que realmente ni siquiera escuchaba la música, los músicos éramos meras alfombras para decorar el escenario e impresionar a sus invitados.

De ningún modo insinúo que esta sea la situación de todos los millonarios. Ser rico o pobre es una cuestión relativa y no debe interferir en la capacidad de encontrarse feliz. Tener mucho dinero puede ser perfectamente el resultado cuando uno se dedica a lo que su alma ha venido a hacer aquí, en esta vida, y entonces es una bendición.

La felicidad no debe depender de lo que uno tiene o no, sino que nace desde dentro, del sentido de autorrealización del alma.

Pero esa confusión es algo tan común que se ve casi a nivel nacional. Cuando damos un paseo por el «mercado humano» parece que todo tiene un precio —la comida, la belleza, la salud, el sexo, hasta los artilugios de casa y decoración— que se venden como «productos para la felicidad». La celebración de la ceremonia nacional de la lotería en España indica que mucha gente aboga por la premisa de que ganar mucho dinero de repente nos traerá la felicidad. Desde el alma esa felicidad que se gana no solo es fugaz, irreal y superficial, sino también puede ser destructiva. Me gustaría compartir esa historia real que me dio tan gran lección sobre la abundancia.

Sucedió en la misma ciudad de Marbella en 2008, durante la crisis económica mundial, que por allí ya había empezado a nivel local bajo las circunstancias del paro en la construcción. Queríamos vender nuestro local, que se llamaba Centro Raíces de Autorrealización y que habíamos comprado con una hipoteca, llevando cinco años de trabajo intenso. Estaba escuchando la llamada en mi interior de retirarme a la naturaleza, vivir en el campo y escribir mi primer libro.

Era evidente que vender este local no sería muy viable habiendo tantos locales oportunos en primera línea de la avenida principal y con escaparates visibles. Decidimos entonces, mi pareja y yo, tras unos meses de considerar el tema, ir al banco y preguntar por la opción de «devolver la llave». O sea, sería pasar la propiedad al banco y perder por completo toda nuestra inversión, pero quedar sin deudas e hipoteca.

Debo explicar que no ha sido solo el pago mensual del préstamo lo que invertimos en aquel local, sino un fondo de ahorros de mis padres para adecuar la estructura interior, los cuartos de baño, el suelo, poner rejas, etcétera. Pero por encima de todo, estaba allí toda mi colección de libros en español, hebreo, inglés y alemán y miles de CD y discos de vinilo que coleccioné desde los 17 años, sobre todo de múltiples interpretaciones de música clásica. No tenía adónde llevar todo eso y decidí aprender el desapego y soltar esa única propiedad que nos quedaba.

Doné gran parte de los libros a bibliotecas y tiendas de segunda mano de la zona y llevé mi amada colección de CD a los mercadillos de la zona para venderlos a un euro la unidad, meditando con los pies cruzados. Paralelamente el banco nos avisó de que aceptaría el trato ya que el valor de la tasación actualizada estaba muy por encima del

préstamo. Sabía que mi única propiedad tras la entrega de las llaves sería la venta de estos discos y no me importaba. Quedaban aproximadamente dos semanas para la fecha de entrega de las llaves al banco.

Entonces bajó las escaleras un hombre bajito y gordito de mediana edad con otro más delgado y alto, que resultaba ser su abogado. Inspeccionaron el local y el abogado comprobó que los papeles estaban en regla y actualizados. El abogado le aconsejó a su cliente en voz alta optar por otro local en primera línea y se fue. Pero el hombre insistió en quedarse y entendí que la energía agradable de amor y paz le atraía. Se sentó en el sofá de la sala principal con una mascota pequeña. A los pocos instantes de salir el abogado, el hombre se echó a llorar y le pregunté qué era lo que le pasaba y si le podía ayudar. Me pidió un poco de agua pero insistió en que se la sirviera en un cuenco, no en un vaso, por lo que inmediatamente le traje eso de la cocina.

Para mi absoluta sorpresa le sirvió el agua a la perra que le acompañaba y luego bebió él mismo del cuenco, contándome que desde que recibió la «maldita herencia» no podía confiar en nadie. Antes era un simple portero, pero su vida cambió por completo cuando un terreno en la montaña que poseían sus parientes se vendió por encima de dos millones de euros. Ahora se sentía como acosado por toda la gente que le perseguía. Según él, intentaron quitarle el dinero y hasta matarle. Le ofrecí hacer una sesión de relajación, pero el hombre se negó y me pidió que le ayudara de otra manera. «¿Cómo?», le pregunté perplejo y con cierta curiosidad. «Pues mira —me dijo—, a todas las personas a mi alrededor les cogí algún detalle sin que se dieran cuenta de ello o pidiéndolo abiertamente y los llevo aquí en mi bolso. Yo te pido que examines estos objetos y me indiques en quién de ellas puedo confiar de verdad.» En algún momento me parecía que estaba en un sueño, pero luego me acordé de lo que yo mismo enseñé a mis alumnos:

Puedes manejar todo lo que se presenta en tu camino, porque conscientemente o no, lo has invitado en tu realidad desde el Ser que eres.

El hombre sacó de su bolso dos estetoscopios, dos paneles de teléfonos móviles viejos y dos collares y me pidió examinarlos de cerca. Lo primero que pensé era: por qué me venía esta «prueba de lamas», pero luego aquieté mi mente y me abrí a hacer la psicometría. Alguna vez ya había ayudado a localizar gente y animales perdidos y sé cómo se realiza este procedimiento. Cuando terminé la lectura satisfactoriamente para él, saltó de repente, «¿cómo puedes saber todo eso, eres uno de ellos?». Lo tranquilicé explicándole que no sabía nada de ellos y que simplemente lo notaba en la vibración de los objetos.

El hombre sacó un billete de 100 euros y lo puso en la mesa, diciendo, «gracias, compra algo para tus hijos» y luego: «Vente ahora a mi casa para hacer una limpieza energética y te pagaré 1.000 euros.» «Lo siento —le dije—, de verdad quería calmarte y ayudarte, pero creo que no es la manera en que quiero ganarme la vida.» Aquella noche reflexioné profundamente sobre la lección que me tocó enfrentar respecto a la abundancia: Yo acababa de despedirme de todas mis pertenencias más queridas —mi música y los libros— por menos de 3.000 euros y podía haber utilizado toda mi capacidad para ganar otros 1.000 euros de golpe o incluso influir a este hombre para que



comprara el local, pero lo descarté completamente. A pesar de ello, el hombre insistió en comprar el local y así se nos devolvió exactamente nuestra inversión, posibilitando vivir unos años en la naturaleza y escribir mi primer libro.

Era la prueba que me puse en el camino para aprender la entrega y la verdadera abundancia. Agradecí a este hombre como espejo en mi vida y acepté esa lección sobre la felicidad. Desde el momento en que ganó esa herencia desarrolló la manía de que sus amigos estaban intentando sacarle el dinero e incluso a matarle. Se separó de su novia, con la cual tenía una hija y llegó a consumir drogas. En lugar de sentirse más cómodo en el universo, el flujo inesperado de abundancia creó un desequilibrio en él, le hizo sufrir tremendamente y arrepentirse de la «maldita herencia». Pude ver con mis propios ojos que eso puede llevar a un ser humano al trastorno psicológico y a las drogas.

Puedes alcanzar la paz en cualquier situación económica, porque es la existencia que te sostiene, construye tu confianza en ella desde dentro.

Buscar el dinero «fácil» como solución, nunca trae una verdadera felicidad. Y con «fácil», no me refiero a dinero robado o conseguido de una manera ilegal, sino al dinero que no viene como resultado de realizarse como almas. Anclarse en el dinero como objetivo y ponerlo como factor principal en nuestra felicidad es una equivocación común. Por otra parte, como veremos más adelante, poner el dinero al servicio de tu evolución es un aprendizaje importante en la vida de casi todo ser humano. He observado que en todos los casos donde hay una gran discrepancia entre el anhelo profundo de realización del alma y el modo de ganar el dinero, hay mucho sufrimiento, incluso si la persona es tremendamente rica. Es decir, si la fortuna no viene de lo que el alma necesita aprender aquí en el planeta Tierra, tampoco aporta nada a la felicidad interior.

Quizá de todas las profesiones la más discriminante para las personas es dedicarse solo al intercambio de dinero mediante la bolsa para hacer un dinero fácil y rápido. Cuando conocí a unos agentes de bolsa o *brokers*, que se dedicaban a comprar y vender acciones por Internet, observé que su vida giraba en torno a las novedades en el mercado de los valores. No podían relajarse en su vida ni estar presentes en ella, porque todo dependía de los movimientos financieros ajenos a su dominio y control. Se sentían como marionetas en manos invisibles y no se conectaban con su misión del alma.

La religión del dinero transforma al ser humano en esclavo de la mente y no distingue entre razas, culturas ni tradiciones espirituales.

A cada instante en que había una bolsa abierta en algún lugar del mundo, podían hacer transacciones entre bancos, por lo que desarrollaban una mente completamente incapaz de relajarse y vivir el momento. Las ecuaciones «tiempo = dinero» y «dinero = felicidad» llenaban el pensamiento con «qué es lo que podría ganar en este momento» y no les permitían descansar de verdad. Desde el punto de vista del alma es algo muy triste. El tiempo que tenemos aquí en esta vida está completamente sujeto a nuestra necesidad más profunda de autorrealización, y si lo ponemos al servicio del dinero, hemos confundido el objetivo real del alma con uno de los medios, perdiendo así la orientación hacia lo sustancial.

No estoy nada en contra de vivir desde la abundancia e invertir conscientemente en lo

que creemos necesario para nuestra evolución como almas, todo lo contrario. De hecho, convertirse en personas ricas es muy simple, si entendemos los principios de la economía. Se trata de cambiar radicalmente nuestra actitud hacia el dinero y hacer que el dinero trabaje para nosotros en lugar de trabajar para él.

El pobre trabaja para el dinero, la clase media trabaja para ahorrar y el rico hace que el dinero trabaje para él. Todos podemos ser ricos, en el verdadero sentido, si nos dedicamos a realizarnos como almas.

¿Cómo? La clave es dedicarse completamente a lo que el alma anhela, creer en ello, con entrega, hacer de ello un negocio, invertir todo lo que haga falta «fuera» en lo que te alimente por «dentro» y convertirlo en un flujo natural de riqueza en tu vida. Siempre invierte en los activos que sirvan a tu evolución y produzcan ingresos que gradualmente superen los gastos. Y cada vez que sobren ingresos, volver a invertirlos en aquellas herramientas/propiedades/obras que retroalimentan el ingreso pasivo. Así, tarde o temprano se puede dejar de trabajar, vivir de lo que tus propias creaciones están produciendo. Si tu trabajo del alma está en la música, podría ser que tus «activos» sean tus composiciones grabadas en CD o tus partituras, incluso los instrumentos o las aulas de música donde actúas y alquilas a otros, pero que finalmente te ingresen de un modo pasivo, todo lo que necesitas para vivir. Y lo mismo en todas las profesiones: el principio de la riqueza es la creatividad y la inversión consciente.

Trabajar para «ganarse la vida» es un modo de vivir desde la carencia, porque la vida ya la has ganado, es lo que ya eres.

Si tienes carencia de amor, autoestima, o simplemente te han enseñado que el trabajo es necesario para sobrevivir, es tiempo de cambiarse de dentro y observar con claridad tus condicionamientos sobre el dinero y lo que significa para ti.

Mucha gente está en este círculo vicioso del miedo a no abastecerse, en esta «serpiente que se muerde la cola», de correr detrás del dinero como si fuera algo real, en lugar de permitir que el dinero simplemente acompañe a su evolución de un modo creciente y consciente. Este patrón se trabaja interiormente, sin intentar hacer atajos o ganar un dinero fácil. Escucho personas que recitan el mantra «voy luchando» sin darse cuenta de que de esta manera se proyecta una lucha continua por la supervivencia económica desde la propia carencia. En estos casos es necesario reprogramar nuestros condicionamientos y mirar el fondo de esa carencia profunda de amor y apreciación. Se trata, sobre todo, de cambiar actitudes y entender que el universo es abundante en su naturaleza. Si nos ponemos al servicio del dinero, en lugar de ponerlo a nuestro servicio, hemos confundido el objetivo real del alma con uno de los medios, perdiendo así la orientación hacia lo real.

El dinero no es más que cifras virtuales en la red, no tiene ningún valor en sí mismo, no lo podemos oler, respirar o comer, solo nos refleja la emoción que tenemos apegada a él.

Parece que lo hemos inventado para tomar conciencia de hasta qué punto nuestra civilización está esclavizada en rendir culto a lo material y trasladar así nuestro enfoque a lo real, a la vida misma, donde experimentamos una carencia emocional y buscamos la felicidad. Esa felicidad se consigue si nos dedicamos a lo que el alma ha venido a hacer

en este mundo. Lo único que nos llevamos de aquí cuando nos vamos de este mundo es experiencia. Por tanto, lo que deberíamos considerar seriamente es cuál es la experiencia que quisiéramos obtener en esta vida —la de acumular dinero, bienes, conocimientos o alcanzar la autorrealización—. **Somos nosotros quienes producimos y consumimos el tiempo, el espacio, el dinero y hasta el amor, desde una Fuente inagotable que está en nuestro interior.**

## **La autocuración**

**La enfermedad y el malestar son nuestros maestros porque permiten proceder a la autocuración y entender que la mejor medicina es la autoconciencia.**

Pregúntate si tu alma ha aprendido todo lo que se puede de un malestar y si no, toma la lección restante conscientemente. Entonces podrás proceder a sanar desde el alma. Es el alma la que actúa a través del cuerpo y señala cómo crecer en conciencia.

Tu cuerpo nunca es el enemigo. No manifiesta nada por sí solo al igual que tu coche no va a ninguna parte por su cuenta.

Si tratamos el cuerpo como una entidad en sí misma, que tiene voluntad propia, nos podemos convertir en víctimas de un mecanismo biológico y de la vida misma. Por otro lado si escuchamos lo que el alma quiere decirnos a través de la enfermedad, podemos manifestar bienestar —al igual que malestar— y sanarnos desde dentro, de una manera espontánea y natural, llevando más conciencia a los patrones y las vivencias originales. La clave es entender que el alma crea en el cuerpo exactamente los síntomas de acuerdo con lo que nuestra conciencia nos quiere decir. Por ejemplo, si te duele la espalda, tu conciencia te señala «no me siento apoyado», y puedes matizar hasta entender el cuerpo como un holograma de tu conciencia. En este sentido, quizá merece la pena hablar de las dos enfermedades más comunes en nuestra era, que son el cáncer y el infarto de corazón.

El cáncer representa una rotura del paradigma de una identidad basada en el cuerpo o en la materia.

Dicen: no hay más ciego que aquel que no quiere ver. Así somos nosotros cuando ignoramos las causas profundas de enfermedades como el cáncer, buscando la respuesta en tecnologías nuevas, no en la conciencia, ni en nuestras actitudes hacia la vida. El cáncer nos muestra que somos mucho más que materia biológica y que nuestra esencia trasciende la materia, incitándonos a soltar esa identidad ficticia. Evidentemente, también existen factores de nutrición, contaminación ambiental, irradiación electromagnética y circunstancias muy particulares, pero esencialmente el cáncer y el infarto son grandes maestros en la conciencia. Los abundantes casos de cáncer nos empujan a ir más allá y explorar la muerte, para soltar el miedo a la desaparición. El infarto es un aviso del alma de que estamos viviendo en la mente, con mucho estrés y autoexigencia, desconectados de lo que significa experimentar la vida desde la confianza y la paz interior. Estas enfermedades nos recuerdan que solo estamos aquí, en este cuerpo, como en un hotel de 5 estrellas —o de 5 elementos— y ofrecen contemplar al Ser, nuestro verdadero Hogar

en la raíz del alma.

Habitualmente la medicina convencional trata solo al vehículo, a la mecánica del cuerpo, no al alma, y por eso no resuelve la ignorancia sobre nuestra verdadera identidad.

Pienso que cada paciente está en su derecho de elegir la terapia más adecuada y hay lugar para todo el abanico de terapias existentes, pero en último término es la conciencia la que cura y sana a todos los niveles cuando vibra desde el amor. Muchos investigadores modernos de medicina, psiquiatría y psicología han descubierto una correlación entre órganos y enfermedades, y patrones en la conciencia. Esta relación está descrita en libros como: *La enfermedad como camino*,<sup>1</sup> *La metamedicina*,<sup>2</sup> *La medicina del alma*,<sup>3</sup> *La biología de la creencia*, *Sana tu cuerpo*,<sup>4</sup> etcétera.

Estos libros hablan de la raíz y el significado espiritual y emocional de las enfermedades, pero todavía están excluidos de la corriente principal de la medicina. En muchos casos, estos autores han tenido que romper su relación con la institución académica y pagar el precio del desprestigio, pero indudablemente son ejemplos de gran contribución a la conciencia colectiva y de una rotura muy necesaria del paradigma de vida actual.

La autocuración dice: sabiendo que el cuerpo es un mapa holográfico de cualidades abstractas en la conciencia individual, podemos investigar las vivencias originales que causaron el malestar y sanarnos desde dentro.

Hay muchas evidencias de curación espontánea y «milagrosa», según los médicos, y todas ellas se caracterizan por una disposición plena de los pacientes a trabajar su enfermedad de una manera holística y penetrar en sus vivencias emocionales. Terapeutas de todos los ámbitos llegaron a la conclusión de que es necesario abordar el tema del alma como responsable en la manifestación del malestar y enfermedad en el cuerpo, abriéndose a la curación mediante la autoconciencia. En mi experiencia directa conozco a personas que se han sanado de cáncer, esclerosis múltiple, epilepsia, insomnio, infecciones resistentes de la piel, pero en todos estos casos no estaban las creencias contrarias al propio poder interior de curarse o se han trabajado intensamente.

**Como regla general, es mejor no tapar el malestar con medicinas, en la medida que sea posible, sino «respirar» por él, «bailar» con él, expresarlo de cualquier forma, porque te quiere «contar», hacer que tomes conciencia y que crezcas hacia la plenitud del Ser.**

Habitualmente no es suficiente saber desde la mente a qué patrón emocional corresponde una enfermedad o «biodescodificar» la enfermedad de una manera seca y mental. Ni siquiera es suficiente saber qué programas del árbol familiar actúan en su subconsciente desde «fuera». Por lo general es imprescindible bajar al corazón y liberar las emociones atrapadas desde el viaje del alma, desde «dentro», con amor y compasión. El problema es que muchos individuos, que están acostumbrados a una visión mecánica del mundo, no se abren a experimentar estas emociones libremente y buscan «botones» rápidos para arreglar el cuerpo. A veces eso les funciona por cierto tiempo, hasta que el alma manifiesta el malestar a través de otro síntoma.

El mercado de los terapeutas alternativos es muy amplio y existen métodos hermosos de apoyo a los pacientes, desde sustancias sutiles como flores de Bach hasta intervenciones ligeras con acupuntura china, la terapia con aromas, esencias de plantas, musicoterapia, etcétera. Pero es importante considerar lo siguiente:

Ninguna terapia se hace completa sin un cambio de actitud y una mirada penetrante en el patrón y las causas emocionales de la enfermedad en la conciencia.

Este es el verdadero papel del terapeuta que trabaja conscientemente: ser un reflejo puro de la conciencia del individuo que pasa por el malestar, ayudarlo a gestionar sus emociones y cambiar de actitud. Para gestionar las emociones solo hace falta tener claridad sobre cómo activar la respiración, la intención y la atención adecuadamente para recuperar la vivencia de plenitud interior.

Por ejemplo, la Lectura de Memoria Celular que enseño consiste en un procedimiento simple que permitió —en mi propia experiencia como terapeuta— liberar casi instantáneamente dolores sufridos durante muchos años. Pero insisto en que en todos los casos no soy yo, el terapeuta, el responsable de la curación, sino la interacción en la conciencia entre dos individuos y la disponibilidad de abrirse a las profundidades de la emoción y las vivencias subconscientes. Invito a los lectores a experimentar con este procedimiento y averiguar los resultados de la autocuración.

Entre todos los papeles que jugamos en la vida, quizás el de terapeuta-paciente es uno de los más nobles, hermosos y atractivos para un ser humano. Si tomamos en cuenta que siempre estamos en la «Sala de Espejos» del alma, quizá sea la mejor manera de aprender a través del intercambio consciente. Tanto terapeutas convencionales como alternativos, buscamos en realidad entendernos mejor y crecer en conciencia.

El propio terapeuta, a través de la ayuda a los demás, reconoce que dar es recibir y rompe las barreras de su identidad.

Evidentemente para algunos profesionales, sobre todo, médicos, psiquiatras y psicólogos, cuesta liberar ese juego, ya que ese «pequeño yo» que lleva la bata, siempre piensa que sabe cómo son las personas por dentro, si conoce la «mecánica» del cuerpo o de la mente, pero realmente no es así. Sería como decir que un mecánico del taller de automóviles también sabe mejor el carácter del conductor y adónde se dirige. Cabe recordar que el cuerpo no es solo un vehículo del alma, sino que es donde experimentamos un proceso de intercambio entre almas basado en el aprendizaje mutuo en este holograma de la creación.

Para individuos conscientes, cualquier malestar físico es un motivo de trabajo interior e introspección.

Entonces investiguen el cuerpo como reflejo del alma. Cosas comunes y simples como resfriados suelen asociarse con un bajón inmunológico general, relacionado con un desánimo o ligero sentido de desesperación y con la falta de descanso. Órganos concretos tienen su significado específico y nos permiten indagar en lo que nos sucede interiormente. Por ejemplo, garganta-expresión, piel-contacto y fronteras de identidad, ojos-visión interior de la vida, oídos-escucha de las emociones, etcétera. De esta manera la vida para el alma se convierte en un proceso permanente de diálogo interior. Cuando

tomamos nuestra salud física, mental y emocional como una totalidad, entendemos que la autocuración es parte importante en este proceso de crecimiento hacia la conciencia del alma.

Ningún terapeuta puede quitar la «maestra» a su paciente como tampoco podemos hacer sus deberes del alma.

Si el paciente pasa de un terapeuta a otro en busca del remedio definitivo es mejor dirigirle al «agujero del pozo» en su interior, para que pueda sellarlo desde dentro con amor y escucha. A veces eso requiere una paciencia inagotable —acompañar al paciente a través de este proceso—, pero en realidad es una «emergencia espiritual», o una oportunidad para Despertarse al alma. Tal emergencia puede ser un estado de malestar continuo que se niega a resolver, como la depresión, que hemos mencionado en el capítulo sobre el Programa Existencial. Pero si no se sana de una manera directa y simple mediante las terapias convencionales, ni con las alternativas, casi siempre es una invitación a indagar sobre el origen del malestar en nuestro concepto de identidad. Allí es donde suele haber una gran oportunidad para despertarse de este concepto de identidad limitada como persona y trascender. Por desgracia, muchos casos de emergencia espiritual se tratan con las medicinas de la psiquiatría y no mediante la escucha a lo que el alma realmente quiere aprender. Según el psiquiatra Stanislav Grof en su libro *En busca del Ser*,<sup>5</sup> muchas enfermedades son emergencias espirituales.

La emergencia espiritual se distingue de problemas psiquiátricos por un número de factores observables y definibles.

Entre los problemas psiquiátricos están los síntomas físicos (reflejos neurológicos, fluido cerebroespinal, rayos X, etcétera), tests psicológicos (deterioro del intelecto o la memoria, conciencia confusa, problemas básicos de orientación, etcétera), desconfianza básica (comportamiento hostil, delirio, manías persecutorias, alucinaciones acústicas de enemigos, agresividad, control obsesivo) y conductas que ponen en peligro la salud (negarse a comer o a beber durante largos períodos de tiempo, negligencia en normas higiénicas básicas). En los demás casos, según él, se trata de emergencia espiritual.

La emergencia espiritual es una oportunidad para tener un Despertar espiritual a esa esencia que somos más allá de la persona.

En mi trabajo como guía de almas, he acompañado a personas que han sufrido emergencias espirituales tanto físicas como mentales y emocionales. En todos los casos he observado que con el enfoque adecuado se les puede transmitir el gran potencial de evolución que su alma les brinda. Jamás pretendo «salvar» a alguien sino abrirle el camino para que vea su imagen en el espejo y camine hacia un mayor grado de autorrealización y felicidad interior. La clave es llevar conciencia a la vivencia original que causó su malestar, darle herramientas y trasladarle la responsabilidad sobre su capacidad de vivir desde el bienestar con una visión más amplia y positiva.

Mi objetivo principal en este sentido es devolver a los individuos el poder de manifestación y autocuración y hacerles conocer su divinidad de esta manera. Casos muy destacados de grandes maestras de la autocuración que han recorrido este camino por su cuenta son Louise Hay, Brandon Bays y Vianna Stibal,<sup>6</sup> todas curadas de cáncer por sí

mismas. Las tres también inventaron sistemas de curación y escribieron libros que explican sus metodologías. Aunque los procedimientos de las tres son diferentes, el principio es el mismo: transformar el subconsciente que almacena aquellas vivencias que producen la enfermedad.

Ser paciente es tener paciencia para identificar lo que la enfermedad nos enseña sobre la vida y aceptarlo con amor.

Quizá la más cercana a la Lectura de Memoria Celular que enseñó es *El viaje*,<sup>7</sup> de Brandon Bays, en el que investigó cómo liberar las vivencias originales que le causaron el malestar, capa por capa, invitando a las personas involucradas y celebrando con ellas un encuentro sanador alrededor de un fuego. Allí el propio paciente escucha su voz del alma, recibe consejos de sus guías y crece en su punto de vista hasta conseguir que el tejido esté limpio de emociones, entonces es cuando el cuerpo puede regenerarse de una manera natural. Brandon Bays se curó de un tumor del tamaño de una pelota de fútbol en su vientre en el relativamente poco tiempo de unos meses.

Louise Hay, quizá la más veterana y conocida de las tres, hizo este viaje a su interior conociendo el holograma del cuerpo y utilizando oraciones, afirmaciones y visualizaciones guiadas. Sus libros ofrecen un mapa del cuerpo como holograma de la conciencia individual. Vianna Stibal, que enseña el sistema «Theta Healing», ha utilizado su capacidad de entrar en trance profundo, en ondas cerebrales theta, para ordenar — desde la propia divinidad en uno mismo — al tejido corporal sanarse desde dentro. Desde mi punto de vista cada una de las metodologías tiene grandes ventajas y también ciertos puntos de debilidad, pero creo que estas tres pioneras son realmente grandes maestras de la autocuración en nuestra era y recomiendo mucho leer sus libros.

La base de la autocuración es la conciencia de la divinidad que somos y de nuestro poder de manifestación.

En muchos casos se requiere utilizar el trance para adentrarse en el subconsciente y liberar emociones grabadas en la memoria del paciente. Como hemos dicho, implica conocer el cuerpo como holograma del alma e inculcar afirmaciones que nos anclan en la propia divinidad como regeneradora de la salud. Son formas muy antiguas de alcanzar la autoconciencia de quienes somos. A lo largo de mi camino en mi papel como «médico de almas» he empleado la meditación con diferentes metodologías en una formación que llamo TDA (Terapia Del Alma, que explico en el capítulo «Prácticas para el Despertar»), para poder desfragmentar nuestras vivencias en la separación y Despertar a esa conciencia luminosa y amorosa que somos, en la raíz del alma. Enseño que toda enfermedad se origina en la separación, en nuestro camino de individualización desde la Fuente, pero que toda separación es, al fin y al cabo, una ilusión óptica de la mente y que solo es curable con el amor divino y consciente en nuestro corazón.

El amor es el único principio sanador, porque armoniza nuestra conciencia individual desde la Inteligencia Universal y nos libera de la separación que vivimos como almas.



## Alimentar el alma

**El alimento del alma lo es todo —la comida, el pensamiento, la emoción, la compañía, el arte, la música, la lectura, la información mediática y el entretenimiento— y una ecología alimenticia implica ser conscientes de con qué nos alimentamos en todos los ámbitos de la vida.**

Dice Hipócrates: «Que tu medicina sea tu alimento; y el alimento, tu medicina.» Y, en este aspecto podemos ampliar el sentido literal de la comida y afirmar:

La mejor medicina es la conciencia del Ser en uno mismo.

Pero quiero empezar por el tema de la propia comida, que es parte de la condición humana en general, aunque no de una manera concluyente. Es decir, poca gente realmente sabe que existen formas de vida e incluso humanos que viven sin comida ordinaria y no consumen alimentación sólida. Cabe mencionar a figuras históricas y actuales que se nutren de respirar energía vital («*breatharians*», en inglés), como Teresa Neumann, Anandamayi Ma, Víctor Truviano, Hira Ratan Prahlaḍ Jani y Ray Maor —cultivando una conciencia que les permite eso—. Los últimos dos fueron sometidos a pruebas médicas, con cámaras de vigilancia de 24 horas durante 8 o 10 días consecutivos y comprobados como casos. Actualmente, habrá cientos de personas en el mundo que viven así y existen muchos testimonios de ello en Internet.

La comida corresponde completamente a nuestra conciencia individual. El mayor problema es perderse en la «matrix» de la mente y pretender tener la verdad absoluta sobre la alimentación.

Todo el debate acerca de la comida en la Nueva Era tiene su origen en una visión anclada en el cuerpo en lugar de en la conciencia y me gustaría dar algunos ejemplos. Conocí gente crudívora, es decir, que come solo alimentos crudos. Cree que cocinar el arroz, las patatas u hornear el pan es matar a los alimentos e ingerir tóxicos en el cuerpo. Dicen que es la solución a todos los males de la salud, del bienestar físico, mental y emocional. Y me encontré, efectivamente, con personas a quienes esa dieta supuestamente les salvó la vida de enfermedades graves e incurables. Por otra parte, conviví con gente que se definía como «macrobiótica», que proclama precisamente lo contrario, o sea, que el cuerpo no digiere bien los alimentos crudos, porque contienen defensas y toxinas para protegerse de los animales. Según esa doctrina deberíamos comer principalmente alimentos ligeramente cocinados, en equilibrio entre el Yin y el Yang, donde la cocción es un factor determinante. Allí también encontré personas que se sanaron de enfermedades mediante el cambio de la alimentación. ¿Cuál de estas escuelas

de vida tiene la razón? Y podría aquí ampliar el debate y añadir otras perspectivas del higienismo, del vegetarianismo «puro» u ovolácteo, del naturismo, de la dieta sin gluten, etcétera. Es evidente que muchas de estas filosofías funcionan para la gente que las practica, pero es simplemente porque la alimentación refleja su conciencia, no porque tenga la verdad sobre la «alimentación correcta». Lo más importante es llevar mucha más conciencia a nuestra alimentación en todos los aspectos de la vida.

Si la comida se basa en el sufrimiento generará más sufrimiento en nosotros.

El estado actual del negocio de la comida está basado en camuflar el sufrimiento animal y vegetal que nuestra civilización produce. En el supermercado no vemos más que etiquetas sobre productos hermosos y atractivos de panes, pasteles, yogures, quesos, carnes, salchichas, huevos, helados, etcétera, con dibujos de granjas verdes, caras sonrientes de gente que los consume y de animales. Vemos el «producto de la felicidad», no el proceso de fabricación ni el origen de los alimentos. Está completamente escondido el hecho de que aquellas gallinas, cabras, vacas, patos, viven habitualmente toda su vida dentro de jaulas, iluminadas constantemente, para que sigan creciendo como a la luz del día; se los manipula con hormonas, comida artificial, los fecundan constantemente para que produzcan leche para sus crías y cuando paren se las raptan para los mataderos. A algunos animales los mutilan para que no puedan defenderse, a las vacas les quitan los cuernos y a las gallinas les cortan los picos, para que no se hagan daño entre ellos o a los humanos, por la locura de vivir en condiciones pésimas.

Algunos animales están alimentados a la fuerza con tubos, como los patos, para que engorden y otros son matados vivos de una manera extremadamente cruel por máquinas, colgados de los pies o, como los conejos de angora, les extirpan la piel mientras están vivos para las fábricas de abrigo y sombreros. Por encima de eso, para alimentar a estos animales es necesario explotar campos enteros de cereales y esclavizar empleados en el Tercer Mundo, consumiendo enormes cantidades de agua y contaminando la Tierra. Pero no vemos todo eso en los productos finales, solo vemos la cara feliz de una vaca sobre el bote de yogur y el precio final.

A todo eso necesitamos llevar más conciencia. Dijo Gandhi que según el trato de los animales en una sociedad, se nota su nivel de conciencia. Y nuestra sociedad está ignorando completamente el sufrimiento que estamos creando en la naturaleza. Alimentarse de sufrimiento solo genera más sufrimiento, ¿por qué nos sorprendemos de las cantidades tremendas de enfermedades que sufren los jóvenes y mayores en nuestra civilización: alergias, cáncer, alzhéimer, demencia, asma, enfermedades autoinmunes? Cabe decir que meter a cualquier ser humano común y corriente en un matadero moderno serviría para que se sintiera reacio a consumir estos productos por el resto de su vida.

He conocido en España al nieto de un señor argentino, que era dueño de una fábrica de embutidos muy exitosa. Él me contó lo siguiente. Una vez estaba su abuelo a la entrada de su fábrica, junto al matadero, observando a las vacas. De repente se dio cuenta de que a algunas vacas les salían lágrimas. «¡¡¡Las vacas están llorando!!!», gritó. Entendió que sabían que iban ser matadas cruelmente, escuchando los gritos de las que iban por

delante y sintiendo el miedo en la atmósfera. Le chocó y le dolió tanto en el corazón que decidió deshacerse de su negocio completamente e irse de allí, convirtiéndose en activista ecológico. Ahora bien, quizá no todo lo que pone la etiqueta «ecológico» realmente lo es, pero es un buen comienzo por donde podemos cambiar nuestra realidad.

El respeto a la naturaleza genera respeto a uno mismo.

Una vez inicié en la meditación a un hombre que era cazador aficionado, tenía unos sesenta años cuando empezó a interesarse por el tema. Estaba casado y no tenía hijos. Rápidamente descubrió una habilidad extraordinaria para entrar en profundo silencio, en paz, y la capacidad de sanar con las manos. Sentía un gran entusiasmo respecto a su camino espiritual y se entregó a él en cuerpo y alma. Sin embargo, su sensibilidad empezó a crecer y ya no tenía ganas de cazar, de ver a los animales sufrir, ni de estar con aquella gente bebiendo en bares y hablando de cosas superficiales. Llegó a sentir soledad y aislamiento, incluso su mujer empezó a rechazarle por ser diferente al de antes. Pero el hombre, a pesar de sus dudas, siguió escuchando a su corazón.

El apego más grande que tenemos no es a la comida o al sexo, sino a una identidad que hemos creado y nos cuesta soltar.

Le expliqué que el camino de conciencia no tiene marcha atrás. Pasó largo tiempo de trabajo interior con las terapias, viendo los horrores que causó a los animales en esta vida y recordó tiempos en los cuales vivió en armonía con la naturaleza. Cuando hicimos una sesión de respiración holotrópica, llegó a revivir una vida como indio, bailar y cantar a los árboles y los animales que le rodeaban. Necesitaba separarse de su mujer y hasta renunció a la casa que él mismo había construido, para evitar cualquier conflicto con ella y encontrarse a sí mismo de nuevo. Aunque tenía dudas respecto al camino en algunas ocasiones, siempre le dije: «¡sigue adelante, sigue adelante! El camino del corazón te llevará a la plenitud». Su actitud hacia la vida cambió radicalmente y poco a poco empezó a disfrutar de una paz interior creciente. Comenzó a trabajar con pacientes terminales en Cudeca y a ayudar a escondidas a pacientes del hospital donde trabajaba. Tomó conciencia del gran valor que tiene la vida como camino de liberación de la propia sombra. La gente a su alrededor lo apreciaba cada vez más y por fin su vida empezó a cobrar un sentido real. Me enseñó que no existe una edad límite para hacer cambios profundos en uno mismo y se convirtió en uno de mis amigos y alumnos más entregados. El respeto a los animales le produjo respeto a sí mismo y empezó a escuchar la voz del silencio y del amor en todas partes.

Debemos empezar por cuidar la alimentación del alma en nosotros mismos, en todos los aspectos, y seguir por la educación de la generación joven como primera prioridad.

En esta era muchos jóvenes ya están acostumbrados a buscar la felicidad rápida, fácil, con porros, alcohol y drogas, chismes electrónicos, comida llena de hidratos de carbono y azúcares, películas con violencia y sexo. Eso es «lo que se vende» en el cine y la televisión. Pero es un camino sin salida porque la felicidad no está ahí. Es crucial tomar conciencia del círculo vicioso. Ver películas con violencia, no importa cuán artísticas sean, genera violencia en nuestro interior. Estar en la presencia de una persona crítica, produce juicio y control. Escuchar noticias deprimentes diariamente en los medios de

comunicación, llena el subconsciente con desánimo y aflora la depresión. No se trata de aislarnos del mundo, sino de elegir conscientemente las influencias que recibimos en la vida como almas.

El viaje de la persona al alma requiere una escucha profunda para saber cómo alimentarse en los diferentes ámbitos y crecer en conciencia.

He conocido proyectos de ayuda a jóvenes en esta situación y lo primero que hacían era ponerlos en contacto con la naturaleza, en ambientes de escucha, convivencia y paciencia, permitiéndoles desintoxicarse. El siguiente paso era darles herramientas de creatividad, música, dibujo, teatro, danza, carpintería, cerámica, cocina, cultivo de vegetales y cuidado de animales, herramientas de comunicación consigo mismos y entre ellos, empezando así a alimentar sus almas de verdad. Alimentar el alma en todos los sentidos es una cuestión de conciencia. Si comemos dulces para compensar la carencia de amor o por aburrimiento, eso jamás nos llenará por dentro. Si tratamos de compensarnos con sexo mecánico, con televisión o con películas comerciales, pasará lo mismo.

La revolución en la conciencia empieza por uno mismo y por preguntarse desde dentro qué es lo que realmente nos interesa aprender, estudiar, investigar. Existen infinitos recursos, aficiones, campos de interés, fuentes de información en Internet, para hacer este camino con entusiasmo y alegría. Para ello necesitamos investigar interiormente qué es lo que nutre nuestra alma y crea en nosotros una profunda satisfacción, para soltar aquello que es superficial. Mucha gente piensa que la sensibilidad es una fuente de sufrimiento, por lo que se protege a sí misma con escudos y corazas. Pero la sensibilidad es el hilo conductor en el viaje de la persona al alma y del alma al Ser.

Es la propia sensibilidad, que aparece como la causa de nuestro sufrimiento, la que nos dirige en el camino a la Fuente y nos brinda el gozo supremo de simplemente Ser.

## **La fantasía y el sexo**

**La sexualidad es una maestra para experimentar el amor a través del cuerpo y expandirse hacia la divinidad de una manera espontánea y natural.**

El sexo ha pasado a ser un objeto de fantasía, un producto comercial, que se puede vender a las masas para encarcelarlas en el círculo vicioso de experiencias excitantes que pertenecen a la mente, no a la experiencia directa y real del amor en uno mismo. El camino de vuelta al amor requiere apertura de corazón y valentía para trabajar estos condicionamientos que están enraizados en la conciencia colectiva.

Nuestra alma no es femenina ni masculina, por lo que el cuerpo simplemente es un medio para aprender y sentir el amor inherente en la vida desde la inteligencia del Ser. El

sexo es quizá la manera más rápida de expandirnos desde el amor personal al amor entre almas y, desde allí, a experimentar ese amor como algo que es la naturaleza del Ser. Pero por otro lado, también es el camino más cargado de condicionamientos, tabúes y dificultades heredados de muchas generaciones. Por ello, el potencial de liberación espiritual a través de la sexualidad sagrada es tan grande pero hay tan pocos guías sinceros, profundos y transparentes en este campo.

Dejarse fluir, jugar, sentirse actuando desde el amor y en el amor, respirarlo y descubrirlo como el único poder real en este universo es el objetivo más sublime de la sexualidad.

Pero eso no conviene tanto al cine, la televisión, las novelas y la publicidad, porque eso no es espectacular, ni vende mucho. Y, sin embargo, es la única manera de terminar con el círculo vicioso del consumo superficial de la gente, aunque solo genera más frustración y depresión en la generación joven y adulta. No sé qué es mejor o, mejor dicho, qué es peor: el tabú, la ignorancia y los estigmas religiosos de las antiguas generaciones, o la fantasía, la pornografía y el consumismo sexual de la generación actual. Ambos extremos sacan al ser humano de la proporción natural y del papel de la sexualidad como vía de experimentar el placer y el amor de una manera consciente, simple y espontánea.

Vivir la sexualidad de una manera natural, no manipulada, implica transformar los deseos sexuales en elevación espiritual consciente a través del cuerpo.

Una vez me vino a consulta una persona que era «terapeuta tántrica», que enseña a mujeres y hombres cómo alargar el tiempo vivido de amor y placer en el cuerpo. Me pareció una misión importante que pocos seres humanos pueden llevar a cabo en estos tiempos. Sin embargo, me asombré cuando me explicó que el motivo principal de su consulta era el conflicto interior que sufría por su profesión. Resulta que realizó masajes sensuales en los genitales de los hombres para enseñarles a dominar los músculos perineales y evitar la eyaculación. Pero muchos hombres entraron en la fantasía de que ella cumpliera sus expectativas eróticas y sobre todo insistían en echar el semen, lo que le causó frustración y confusión.

Su propósito inicial era enseñarles a vivir el placer prolongado en su cuerpo, pero gradualmente se sintió como una esclava sexual de sus fantasías y de su impulso de eyacular. Y finalmente utilizó su semen para sus propósitos, ya que los hombres lo «despreciaron», ella sabía que es un líquido poderoso que puede sanar y regenerar órganos. En algunas ocasiones, llegó a recoger ese semen y hasta maldecir a los hombres que lo echaron porque sintió que le decepcionaron con sus conductas. Ella sabía perfectamente que el semen es un líquido portador de la esencia de la vida que, como la sangre, se puede utilizar en todo tipo de rituales.

En nuestra consulta teníamos que aclarar por qué se dedicaba a este trabajo y cuál era el aprendizaje que necesitaba hacer. Lo primero que hicimos fue reconstruir sus vivencias no resueltas del alma en la memoria subconsciente: ser sacerdotisa en tiempos antiguos en un templo de culto a la Diosa Madre, en la que se aprovechó de hombres para elevarse energéticamente. De allí pasó, en otra vida, por la otra polaridad de trabajar en la prostitución. Entendió que en su vida actual estaba intentando resolver este conflicto

inconsciente en el camino de su alma, que en realidad se trata de trascender la polaridad de ser víctima/verdugo en el ámbito de la sexualidad, desarrollando la vida desde el equilibrio y la conciencia. Pudo comprender que su concepto de «placer» estaba basado en «dominar el impulso» en lugar de simplemente estar en la vivencia del amor.

No confundamos el perro con el rabo, el amor y el placer.

Ahora, ¿cuál es la diferencia entre el placer y el amor? El amor es la vibración del corazón, cuando ama a uno mismo, al prójimo y a la vida misma en todas partes. Mientras que el placer es experimentar ese amor a través del cuerpo en todas sus manifestaciones, la comida, el sexo, la conversación, la música, etcétera. Para empezar, si uno no se ama a sí mismo, ¿cómo puede amar a su pareja y expandirse en el amor hacia la vida misma? Está claro que en estos casos el placer siempre resulta vacío, corto, fugaz, insatisfactorio. Se están generando estos días muchos conceptos erróneos hacia lo que se suele llamar «Tantra», uno de ellos es que es una «técnica» para alcanzar el amor mediante la sexualidad. Y como dice Eric Rolf en su fantástico libro *La medicina del alma*, es como confundir el rabo con el perro. ¿Es el rabo el que menea al perro o el perro que mueve el rabo? Y el amor, ¿no estaba allí antes de «hacer el amor»? ¿no es la naturaleza de la vida?

Entonces le pregunté: «si tus pacientes no viven el amor en sí mismos, ni hacia ti o hacia la vida y tú les enseñas que el amor es el placer con uno mismo sin eyaculación, ¿cómo quieres que no intenten aprovecharse de ti para sus fantasías? Sin duda, aprender el placer sin conocer el amor es una maldición. ¿Acaso no te das cuenta de que estabas intentando sanarte a ti misma del conflicto interior de tu alma mediante estos hombres y mujeres? ¿Qué importancia tiene retener la eyaculación si uno no experimenta el amor en su interior? Y, si no vives el amor en ti y hacia lo que haces, ¿cómo quieres evitar la decepción?».

El amor es una vivencia interior del corazón, que pertenece a quien la vive desde la autorrealización: un ser humano que se siente completo por dentro, en paz, gozando de felicidad en la creación. El placer es solo una vibración física que se puede sentir a través de nuestro vehículo corporal. Enseñar el amor a través del placer es como menear el perro por el rabo. Prolongar el orgasmo sin vivir el amor en el corazón no tiene ningún sentido, falla en lo que el ser humano necesita en este tiempo, que es aprender el amor como expresión del propio Ser.

A todos nosotros nos enseñan una modalidad falsa y condicionada del amor romántico.

Nos dicen que alguna vez vendrá aquella princesa o aquel príncipe que nos amará verdaderamente, entonces nos sentiremos merecedores del amor propio y seremos felices para siempre. Este condicionamiento es la causa de mucho sufrimiento heredado de una generación a otra y quizás haya llegado el tiempo de cambiar completamente esa visión del amor y de la sexualidad.

La sexualidad es una necesidad natural del ser humano que está conectado con vivir el amor a través de su cuerpo. En el momento del orgasmo la mente se desconecta del tiempo y del espacio por unos instantes y allí es donde está su potencial para el Despertar de la conciencia: en morar en nuestra naturaleza como esencia eterna e ilimitada. Estos

instantes se pueden alargar notablemente mediante una respiración consciente, contracción de la zona perineal y conducción de la energía en la espina dorsal hacia la coronilla. Entonces cualquier ser humano puede elevar su energía vital, la famosa *kundalini* en la tradición hindú, y experimentar largos instantes de dicha y gozo. Para llegar a eso, la clave no es una «técnica» para controlar los genitales, sino una gran apertura del corazón a lo que verdaderamente somos, la divinidad.

Desde mi experiencia, la práctica avanzada en la meditación puede conseguir esa misma experiencia o incluso una vibración más alta de éxtasis, estando a solas, simplemente respirando. Eso es precisamente lo que demuestra que la sexualidad es una forma de alcanzar lo divino en uno mismo a través de las relaciones.

El amor empieza siempre por uno mismo, tal y como es. Solo cuando uno lo vive así puede compartir su amor y no vivir las relaciones desde la dependencia y la adicción.

Somos completos en nuestro interior, en la raíz de nuestra identidad, y repletos de amor, paz, abundancia y placer. El alma no es femenina o masculina, es un rayo de luz desde el sol, desde la Fuente de la creación y es una manifestación del Ser. Y solo cuando dos seres humanos comparten el amor que nace en su interior, puede haber una sexualidad sana, placentera y satisfactoria. Entonces es la expresión natural de la sexualidad sagrada entre lo masculino y lo femenino en nuestro interior, entre seres completos y divinos que comparten su felicidad.

El Tantra verdadero significa transformar los deseos, llevando la máxima conciencia a los flujos femeninos y masculinos en uno mismo, permitiéndose experimentar la unión sagrada en la sexualidad interna. Con diferencia a las prácticas provenientes del Yoga, no se trata de controlar los deseos, sino de transformarlos conscientemente. Por eso se considera que el Tantra es el camino más rápido y eficaz en la autorrealización. No se reprime nada, se permite su transformación. De hecho, en el Mahamudra tibetano —el cuerpo de enseñanzas tántricas budistas— se utiliza la visualización de colores y fluidos femeninos y masculinos que se unen en uno mismo para crear el estado de paz y felicidad interior. Desde la perspectiva del Tantra, deberíamos experimentar todo lo que necesitamos para poder trascender. Así, el sexo se ve como algo tan natural como comer y dormir.

La sexualidad espontánea, relajada, juguetona, feliz y sana, sin fantasías ni tabúes, permite experimentar nuestro cuerpo como un templo de la propia divinidad.

La fantasía sexual está vinculada directamente a la incapacidad de relacionarnos con el cuerpo directamente, a través de nuestro género y, a veces, sugiere algún trauma en el subconsciente, en la memoria del alma. Si el alma no es masculina ni femenina, elegimos el género según el aprendizaje que queremos realizar en esta vida, por lo que cultivar una actitud de aceptación y plenitud hacia el cuerpo es esencial. La mayoría de las fantasías consisten en la necesidad de visualizar diferentes situaciones, a veces posturas de coito, para llegar a excitarse y conectar con el cuerpo de uno mismo o de otra persona.

De vez en cuando acuden a mi consulta personas porque entienden que una sexualidad desequilibrada también bloquea la evolución espiritual. Para mí la espiritualidad es autoconciencia, por lo que todos somos capaces de llevar más conciencia y sanar

cualquier herida interior en nuestra vida. Este proceso comienza por aceptar cualquier situación desde una perspectiva holística, fresca y compasiva. Al enfocar el sexo en la mente perdemos la presencia y tratamos de «conseguir algo» que supuestamente nos dará la felicidad de la cual dependemos. Y como siempre, la felicidad pertenece a ser, no a tener cualquier cosa.

La fantasía sexual no permite una relación conectada, natural, simple, directa, amorosa y presente con el cuerpo, porque esconde una memoria que consideramos una «vergüenza».

En una sesión terapéutica sobre la fantasía sexual, trabajé con una mujer que decidió resolver un problema importante en su vida. Durante más de veinte años de matrimonio mantuvo relaciones sexuales con su marido y pudo disfrutar de un orgasmo vaginal, pero nunca a través del clitoris, a menos que entrara en su fantasía y se masturbara a solas o encima del cuerpo de su marido.

De entrada expliqué a esa mujer que su incapacidad de conectar con el clitoris mediante el orgasmo —salvo a través de la fantasía— sugiere que hay alguna memoria grabada en su interior, a nivel celular en los genitales, que busca ser liberada para que pueda experimentar esa zona de su cuerpo directamente y con neutralidad. Le ofrecí enfocarse en sus memorias del alma para liberar el «programa» subconsciente y tomar conciencia del origen de la desconexión de su cuerpo.

Hicimos una relajación profunda y simple, conectando con el «jardín del alma» en el corazón y abrimos puertas a las emociones que aparecían durante la fantasía. Ella pudo conectar con la emoción de impotencia y asombro de cuando tenía cuatro años y estaba a oscuras en una habitación con su padre. Él la había recogido del jardín de infancia a mediodía. No había nadie en casa y su padre aprovechó para tocarle los genitales mientras se masturbaba frente a sus ojos. Al enfocar su atención en la sensación física de aquel momento, notó cómo aquella imagen del padre se grabó en el clitoris y le causó una gran confusión. A lo largo de los años, su hermana menor le confesó que había sufrido abusos sexuales por parte del padre, pero ella no recordaba haber pasado por lo mismo. Aquella memoria estaba enterrada muy profundamente en ella.

El abuso duró unos dos años hasta que la niña entró en el colegio. Su abuela paterna probablemente sabía que su hijo «no estaba bien de la cabeza» pero le estaba protegiendo, así luego pasó a abusar de su hermana pequeña. Cuando le pregunté a la mujer cómo se sentía ahora hacia su padre, dijo que sentía confusión. Por una parte le amaba como padre y, por otra, de repente se dio cuenta del abuso que ella y su hermana pasaron en la infancia. También sabía que él padecía una enfermedad mental y que estuvo hospitalizado en un psiquiátrico, por lo que quizá no era consciente de lo que estaba haciendo. Su proceso de curación emocional tardó unos meses, pero pudo sentir compasión hacia ella misma y entender cómo, mediante la fantasía, intentaba reconstruir, liberar y sanar su primera memoria sexual de esta vida. La conciencia es la que sana mediante la apertura del corazón. A partir de aquel momento no necesitaba la fantasía en sus relaciones y se sintió liberada.

Los humanos solemos identificarnos con nuestro género actual y olvidamos que se



puede contemplar el sexo como un encuentro entre almas.

En sesiones con heterosexuales, homosexuales y lesbianas, he aprendido que todos se recordaban a ellos mismos y a sus parejas del alma bajo otros cuerpos y géneros en otras vidas. La «mecánica» del sexo es completamente irrelevante si uno entiende que es una compenetración profunda entre almas y desde el amor. Cuando uno no puede relacionarse sexualmente de una manera directa y natural con su cuerpo, salvo mediante una fantasía mental, es una señal de distorsión en la manera como el alma conduce al cuerpo y sugiere algún trauma inconsciente. Es una pena que por encima de las memorias del alma que todos albergamos, el cine y los medios de comunicación cultiven una imagen fantasiosa y falsa del sexo, como si fuera un acto de pasión prohibida y descontrolada entre unos cuerpos delgaditos, musculosos y «perfectos», según los modelos de belleza actuales.

A lo largo de mi experiencia también he tratado a hombres que venían preocupados porque no podían controlar su instinto de masturbación y se sentían «pecadores», en el sentido de no poder redirigir su energía sexual para la evolución espiritual. Algunos utilizaban imágenes pornográficas en revistas o páginas de Internet, que ocultaban a sus parejas. Para empezar les expliqué lo siguiente:

**No hay diferencia entre la energía vital, la energía sexual, la creatividad y lo que llamamos energía «espiritual», salvo en la forma de cómo se canaliza conscientemente.**

Son simplemente manifestaciones de la misma energía y se trata de entender cómo canalizar y transmutar el flujo de esa energía en el cuerpo. Como regla general les pido no rechazar su impulso, porque aquello que se atrae o se resiste, siempre persiste. El camino del Tantra implica cumplir el deseo (mientras no causa daño) y a la vez llevar la máxima conciencia hacia él. Tampoco les aconsejo evitar la eyaculación como forma de autocastigo, como algunos hombres sugerían. En lugar de eso, les recomendé meditar desnudos delante de un espejo, mirando directamente a sus ojos en la imagen reflejada, hasta que llegaran a sentirse completamente presentes. De allí, podían conectar con el resto de su cuerpo y con sus partes íntimas, sintiendo Aquello que se autoexperimenta a través de la sexualidad de forma más neutra y relajada, desde el amor propio. De esta manera podían tomar conciencia de cómo la fantasía, basada en imágenes eróticas de mujeres u hombres, causa una obsesión mental innecesaria, cuando el amor es presente. Una vez cortado ese hilo entre la mente y los genitales, empezaron a vivir el sexo como expresión directa del amor en uno mismo, hasta saciarse y sentir que anhelan compartir su amor con los demás.

La clave para trabajar cualquier obsesión sexual es la observación consciente y la autoaceptación. De allí se puede liberar de prejuicios mentales y emociones atrapadas en el subconsciente, con constancia y paciencia. El simple anhelo de evolucionar conscientemente ya nos da un paso importante para transformar un hábito con amor y compasión. De allí, el sexo se puede transformar gradualmente y en lugar de ser un intercambio de fluidos al estilo animal, se convierte en una vivencia de unión entre almas que se expanden hacia el Ser. Toda fantasía se origina en la mente, en la ausencia de

contacto real con la vida y está destinada a desilusionarnos tarde o temprano.

La obsesión con el sexo no permite evolucionar hacia la conciencia del Ser, ni florecer en la relación de pareja como relación entre almas.

Es muy importante entender que la vergüenza es quizá la emoción más destructiva que existe para el ser humano. Tener vergüenza de nuestro cuerpo o de nuestros hábitos significa bloquear el flujo del amor en nuestra vida, de felicidad, plenitud y paz. Es la divinidad que se esconde de sí misma y se inhibe ante su poder de manifestación. Hace muchos años, en el primer taller que hice sobre la «trinidad» (comida, sexo, dinero) estábamos un grupo de catorce hombres y mujeres meditando profundamente delante de un espejo con los ojos cerrados. Entonces, como ejercicio, les pedí a todos abrir los ojos, mirar directamente la imagen reflejada, mientras nos quitábamos la ropa completamente. Todos se dieron cuenta de que Aquello que éramos no era el cuerpo, y que el cuerpo no es más que un muñeco con el cual nos identificamos. Les pedí escanear su cuerpo y hablar de las «bolsas» de vergüenza escondidas en diferentes lugares en él. El mero hecho de llevar conciencia a emociones escondidas produce el milagro de una liberación emocional tremenda. Muchos se rieron de tantos años que andaban con estos pesos, sin darse cuenta de que ni siquiera somos el cuerpo. El resto del taller se realizó desde la desnudez del alma ante el Ser, que es mucho mayor a la del cuerpo. Todos somos completamente transparentes ante el Ser.

Canalizar la energía vital es cuestión de autoconocimiento y práctica.

En aquel taller aprendimos a mover la energía en nuestros centros energéticos con intención, atención y respiración para sentirse completos y repletos de plenitud y dicha. Explicamos que desde el primero al séptimo, cada centro energético del cuerpo llamado «chakra», corresponde a una glándula principal y es responsable de una cualidad en la conciencia. Así que sintiendo el flujo de energía desde la base de la columna vertebral podemos: 1. Respirar y dominar el flujo de energía vital al contraer la zona perineal; 2. Sentir y relacionarse emocional y sexualmente por el sacro plexo; 3. Enfocarse mentalmente y desarrollar la individualidad en el plexo solar; 4. Abrazar todo el plano humano, incluida la relación de pareja, desde la divinidad por el corazón; 5. Expresar y manifestar con creatividad en la garganta, en los brazos y las manos; 6. Trascender y tener visión interior luminosa de la vida en el tercer ojo; 7. Simplemente ser, en el chakra coronario.

Solo se puede «hacer el amor» si ya es nuestra naturaleza.

La sexualidad consciente entre parejas implica conectar con el amor preexistente en este templo que es nuestro cuerpo. Al comienzo, sentados en meditación y enfocando la atención en el corazón, podemos tomar conciencia de que la unión externa es solo una expresión virtual de la unión interna en el Ser, donde siempre somos Uno. Entonces, es bonito abrir los ojos y establecer una mirada directa y abierta entre dos corazones, que se unen a través de estas ventanas transparentes a la misma divinidad. El siguiente paso puede ser tomar las manos y coordinar la respiración un rato, sentir que las dos personas respiran al unísono, en conexión con todo el universo. Y luego, experimentar el tacto consciente, amoroso y placentero; el abrazo con ternura y con respiración unida, puede

producir espasmos de gozo. Si se enfoca la atención en cada centro del cuerpo, eso permite elevar el flujo de energía hacia arriba para sentir la conexión paralela en todos los centros, no solo en los genitales. Aquí, masajes en diferentes zonas corporales pueden liberar tensiones y convertirse en un juego de amor. Y cuando se produce la penetración, tomamos conciencia de que eso es romper literalmente nuestras fronteras de identidad física, algo que se puede alargar el tiempo que haga falta en el estado de relajación interna. En lugar de descargar la energía inmediatamente, de una manera mecánica y por el segundo chakra, el sexo se puede dirigir al amor incondicional y la trascendencia de nuestra identidad personal. Ser espontáneos, relajados y atentos, conectados con la necesidad física y emocional en uno mismo, es esencial para tener relaciones sanas y placenteras. El tesoro de nuestra presencia en el cuerpo, desde la profundidad del aquí y ahora, nos libera de todas las fantasías y permite estar en comunión con uno mismo y con la pareja como reflejo de la divinidad.

La sexualidad humana es una manera de aprender el amor más allá de las formas, el amor incondicional del Ser.

## **La educación prohibida**

**Cada niño o niña es un alma con sabiduría propia, talentos para manifestar y tareas para trabajar. La mejor forma de educarles es la escucha amorosa y el acompañamiento respetuoso.**

Nadie nos enseña a nosotros cómo crear «escuelas de felicidad», por lo que tenemos que cambiarnos por dentro y romper cadenas de generaciones que han crecido a base de sufrimiento. El problema mayor en la educación somos nosotros, los adultos, que tenemos que cambiarnos primero en cuanto a nuestras actitudes, porque hemos crecido a base de una educación que considera al ser humano un producto de la biología, sin alma o esencia trascendental. Estamos impregnados de esa actitud evolucionista que obliga a los jóvenes a examinarse, cumplir expectativas, compararse con otros, competir para «sobrevivir» y prosperar.<sup>1</sup>

La educación misma se ha convertido en un producto con volumen de conocimientos, sin considerar el único objetivo válido para una educación sensata: la felicidad del ser humano.

Creemos que tener títulos universitarios o salarios altos nos dará la felicidad, pero entonces, ¿qué les sucederá a todas estas almas que vienen a ser pintores, músicos, escritores, botánicos, si les enseñamos, por ejemplo, que lo importante son las matemáticas y el inglés y les consideramos «mediocres» en estos ámbitos? Evidentemente, les bajamos la autoestima y les hacemos olvidar su programa existencial, que, como hemos visto, es la causa principal de la depresión.

El orden de prioridades en la educación actual ni siquiera contempla la felicidad como un factor principal porque considera que los conocimientos la facilitan.

Esa visión viene de la idea de que dar una base igualada a todos los niños en forma de «un saco de herramientas» les dará oportunidades óptimas para desarrollar su vida. Se puede entender esa actitud considerando que hace uno o dos siglos solo la clase alta tenía educación y habitualmente solo era importante para los varones, pero quizás ahora ha llegado el tiempo de cambiar el paradigma educativo y considerar la necesidad de la evolución individual del alma.

Resulta completamente obsoleta si en lugar de desarrollar en los niños la confianza y el amor en su derecho inherente a la felicidad como almas únicas y singulares en este universo, les transmitimos la comparación, la competición, la desconfianza en sus habilidades innatas y un cuerpo de conocimientos que hoy en día se almacena fácilmente

en un microchip. Crecen con la idea de que es necesario luchar, sobrevivir, disimular lo que anhelan de verdad y complacer las expectativas de la sociedad. Pensamos que cuanto más sepan, mejor, y bloqueamos su expresión creativa natural a los pocos años, cuando lo que necesitan es aprenderlo todo a través del juego, del mimo y de la sensibilidad. No les permitimos ser ellos mismos y luego nos sorprende cómo ellos buscan huir de la vida mediante drogas y alcohol o se expresan con violencia.

A lo largo de los años he participado en varios proyectos educativos, el primero de ellos ha sido colaborar con las asociaciones de padres en Fuengirola (Málaga) y enseñar a los padres junto con sus hijos a tocar ritmos en tambores e improvisar con la voz para mejorar la comunicación emotiva y canalizar energía creativa. De esta manera pudieron comunicar con sus hijos con fluidez y espontaneidad. Esta asociación fomentó la actividad extraescolar mediante la creatividad y demostró lo hermoso que es el diálogo entre mayores y jóvenes de diferentes edades a través de la música y el afán de conectar con ritmos de diferentes zonas del mundo.

No es tan importante el nombre o la etiqueta que se ponga sobre la trayectoria de educación o del colegio, sino las propias personas que enseñan.

He conocido a maestros, que supuestamente enseñan según alguna filosofía educativa, pero iban más allá de la propia ideología y lo hacían con total entrega y devoción. Por otra parte, también me encontré con maestros que ponían su idealismo por delante de la propia sensibilidad a las necesidades de los niños y el resultado era una rigidez, una matanza sistemática de su creatividad y voluntad para aprender y crecer. O sea, quien enseña es más importante que la ideología de la escuela o la trayectoria educativa.

Pocos años después, en el mismo centro Raíces en Marbella iniciamos un proyecto que era un grupo de juego de niños de 3 a 6 años según la educación Waldorf. Esta trayectoria de educación nació de las ideas del fundador austriaco Rudolf Steiner, místico, filósofo, educador, artista y sobre todo sintetizador espiritual del conocimiento de Oriente y Occidente. Había leído sus libros años atrás y conocía su actitud innovadora hacia la educación a principios del siglo XX. Esta trayectoria destaca por considerar las necesidades emocionales de los niños de crecer a través del juego de una manera atractiva y con materiales naturales.

El grupo funcionó cierto tiempo hasta que nos dimos cuenta de cómo, a pesar de tener una perspectiva relativamente avanzada respecto a los códigos de enseñanza pública, la actitud misma de algunos profesores se caracterizaba por una rigidez y unas reglas completamente incompatibles con el mundo moderno. Por ejemplo, si a mis hijos les gustaba construir cosas complejas mediante el material de Lego, estaba prohibido porque el material no era «natural» y porque no «correspondía a la necesidad emocional» de su edad. Sobre todo capté que la sensibilidad de los profesores estaba dentro del marco de las creencias de Waldorf, que dictaba pautas sin considerar la individualidad del alma de cada niño y de la época en que estamos viviendo, como si fuera destinada a masas de trabajadores del siglo XIX, no para unos tiempos donde la modernidad y la espiritualidad se compaginan.

Esa importancia del maestro, más allá de la trayectoria educativa que predica, se me

fue aclarando cada vez más con el tiempo. Incluso si la trayectoria educativa es supuestamente avanzada, si el maestro o la maestra son dogmáticos, rígidos, insensibles, impacientes o no lo hacen por tener esa vocación, el alumno se encuentra muy perjudicado. Lo mismo pasa con la educación pública, donde menospreciamos la importante figura del «maestro» a nivel general. Todos hemos tenido profesores destacados en nuestra infancia de la educación pública, que nos han dejado una huella buena de amor y entusiasmo en aquellos temas que han enseñado y otros que no podíamos soportar o nos trataron mal.

**Nuestra sociedad no toma en conciencia que un mal maestro puede perjudicar generaciones enteras durante años y sacar alumnos «rayados» psicológicamente para toda su vida.**

Un «mal maestro», en el sentido de crítica, abuso psicológico, pedagogía estricta y entrega a su trabajo, puede marcar generaciones de jóvenes. Cuando era niño, tenía una profesora de piano que era una pianista frustrada de Rumanía. Se le quebraron los dedos por el frío y no pudo hacer la carrera que tanto anhelaba, entonces hizo una segunda carrera de Química y Física y enseñó piano en privado. En las clases me amenazaba con que me iba a quitar los pantalones delante de sus otras alumnas si no practicaba y tocaba como ella esperaba de mí. A los tres años ya me enseñaba material muy avanzado, como Polonesas de Chopin, para impresionar a mis padres y a los espectadores, aunque técnica y emocionalmente no me correspondía tocar ese material. En realidad tocaba todo de oído, imitando lo que ella hacía y solo pretendía leer las notas, porque sentí rechazo hacia esa forma de aprender. Tardé tres años y medio en poder decir a mis padres que no quería seguir las clases con ella, porque costaban mucho dinero y no quería decepcionarlos. Gracias a Dios, esa experiencia no me hizo cortar la relación con la música y volví a tocar este y otros instrumentos más tarde en mi vida con entusiasmo y amor, aunque no llegué a sanar del todo este rechazo a las notas.

Pero con ello no terminó la historia. Pasaron pocos años y la encontré de nuevo como maestra de Física y Química en el instituto. Era igual de abusiva con los alumnos. Me acuerdo que una vez ordenó a un alumno ponerse encima de una baldosa concreta en el suelo, frente a los demás, saltar tres veces y decir en voz alta «soy idiota, no valgo nada». Esa era la forma de castigarle por no contestar correctamente una pregunta que le hizo. Aunque a mí no me llegó a acosar de esta forma, porque era un alumno brillante en las ciencias, tomé nota del miedo paralizador que los demás sentían y protesté abiertamente para que no lo pudiera volver a hacer.

Posteriormente, he tenido la oportunidad de tener un gran maestro de Química y Física, que me enseñó cómo escuchar todo el repertorio de la música clásica, leer las obras de literatura y apreciar obras milenarias de arte. Curiosamente, era del mismo país de origen, Rumanía, de la región donde se habla húngaro también. Sé perfectamente la gran bendición que su enseñanza tuvo para mi camino, en el aspecto de la curación a través de la música y la vibración.

Un buen maestro puede «salvar» muchos jóvenes de la negligencia, del aburrimiento y de la pérdida de interés en la vida como proceso de crecimiento interior en amor.

La educación es una profesión mucho más importante que cualquier otra que podamos imaginar en la faz de este planeta Tierra. Nuestra civilización, en lugar de poner la educación en primer orden de prioridad, considerando adecuados solo aquellos individuos que tienen absoluta vocación para este tema, selecciona a los profesores según exámenes secos e impersonales donde el nivel de conocimiento y notas determinan el criterio. Así es que se considera esta profesión como «cómoda», «estable», «compatible con la vida familiar» y una que tiene buenas vacaciones de verano. Muchas personas optan por ser maestros y funcionarios del Estado, sin preguntarse si es su verdadera vocación en la vida. Pero la educación necesita a las almas más dedicadas y sensibles posibles para esa tarea, la más importante en la sociedad actual: ser ejemplo vivo de amor y felicidad. Y cuando alguien siente esa vocación en su interior y se entrega en cuerpo y alma, este trabajo le brinda una gran felicidad.

Con el paso de los años me incorporé a otra trayectoria educativa, esta vez la de María Montessori, en un proyecto hermoso de educación en el campo. Esta vez las condiciones eran óptimas y las dos profesoras, más abiertas al diálogo individual con cada alumno. El material era más avanzado y variado en cuanto a las ciencias naturales y estaba enfocado a transmitirles conocimientos de una manera más didáctica. Pero de nuevo, encontré que por encima de todo se daba la importancia de delegar un cuerpo de enseñanzas, a veces con una actitud dogmática hacia la forma de enseñar y sobre todo hacia el orden de aprender las cosas. Por ejemplo, un profesor debe enseñar matemáticas con los accesorios concretos y establecidos en esta trayectoria, aunque el niño pueda perfectamente aprenderlo de una manera diferente y más intuitiva. De nuevo, se destacó más la figura del profesor, no la trayectoria en nombre de la cual enseña, porque si no sabe escuchar la necesidad de los alumnos e insiste en impartir conocimientos según lo supuestamente «importante en esa edad», pierde la esencia de la educación.

**¿Cuál es el valor del «conocimiento», si hoy en día la literatura de una carrera universitaria se almacena en una memoria USB y se encuentra en Internet?, ¿acaso no es más importante escuchar la necesidad del alma de cada alumno?**

Nuestros hijos no tienen por qué pasar por lo que hemos vivido, ni saber todo lo que hemos aprendido, porque muchas veces ya lo llevan incorporado en su experiencia cuando vienen aquí. Y, de nuevo, no importa qué dice la trayectoria oficial si finalmente delante del niño está la figura de un maestro inmaduro emocionalmente o con creencias determinadas sobre lo que es «importante» en la vida. Cuando mi pareja y yo retiramos a los niños de este último proyecto, sentí un alivio y me pregunté: ¿acaso existe alguna trayectoria que considere de verdad el valor de la libertad, la creatividad y la singularidad de cada alma? Estábamos dispuestos a trasladarnos lejos, incluso vivir en otro país, mientras pudiéramos encontrar un proyecto educativo adecuado.

Para mí, considerar la verdadera singularidad de cada niño y ofrecerle un ambiente de elección libre para su desarrollo individual es contestar a una necesidad fundamental para cualquier ser humano. Sabía que la educación en casa es una opción viable y legal en algunos países, pero también me importaba acompañar la necesidad social de los niños de compartir con otros de su edad. Existen tales ambientes educativos democráticos,

abiertos, libres en Europa, Israel, Estados Unidos y Latinoamérica, y he visitado algunos de ellos. Pero en España no se contempla esta educación en libertad de una manera regulada por la ley, por lo que la llamo la «educación prohibida». Para mí, la experiencia en tres universidades, dos colegios e institutos y con aquella maestra de Química y Física, mi profesora anterior de piano, era una invitación para tomar un camino diferente en la educación de mis hijos.

Atraemos a las almas de nuestros hijos aquí en la Tierra para crecer en amor y aprender de ellos cómo liberarnos de nuestros propios condicionamientos. Son nuestros maestros.

En mi larga apuesta por una educación sensible, lo último ha sido impartir talleres de Comunicación No Violenta (o CNV, fundada por Marshall Rosenberg)<sup>2</sup> y de creatividad en colegios públicos por la zona de Córdoba. Mediante una amiga hicimos unas jornadas en un colegio enorme, invitando a los maestros, los padres y los niños a sesiones separadas y luego estableciendo una sesión en conjunto. Fue una experiencia agotadora, pero mereció la pena ver de cerca cuán necesario es este tipo de actividades.

En cada sesión introducimos las simples reglas de Comunicación No Violenta: 1. Observar sin prejuicios el estado actual de cualquier relación; 2. Tomar conciencia de lo que sentimos respecto a lo observado; 3. Tener claridad sobre nuestra verdadera necesidad interior en cada caso; 4. Expresarla mediante una petición concreta que corresponde a esa necesidad. Basta solo con estas cuatro simples reglas para revolucionar completamente nuestra manera de relacionarnos y llevar conciencia y empatía a nuestra vida.

En los talleres seguimos tres pasos: primero pedíamos a los padres que montaran un pequeño teatro en donde unos interpretaban a sus hijos y otros a sus padres en una escena conflictiva elegida por ellos. Lo mismo con los maestros en sus relaciones con los alumnos y con los alumnos en sus relaciones con los mayores. Luego introducimos estas cuatro reglas con ejemplos vivos y juegos y pedimos que volvieran a desarrollar las mismas escenas con estas reglas de comunicación.

El cambio, el comportamiento inicial en cada grupo y el resultado de la práctica no violenta era tremendo. El trabajo posibilitó expresarse desde la empatía y la escucha, conseguir acuerdos mutuos y entender cuántos prejuicios y hábitos erróneos tenemos como seres humanos en la comunicación. Sobre todo, en la sesión final, tanto los padres como los maestros se impresionaron y se quedaron completamente atónitos al ver cómo es su papel de adultos desde la perspectiva de los alumnos, que «jugaban su parte» en este pequeño teatro con exactitud y humor. Se dieron cuenta de que no saben escuchar de verdad ni tratar a los alumnos con respeto verdadero. Todos se dieron cuenta de lo siguiente:

Frecuentemente, la violencia en los colegios tiene origen en la gran frustración de los alumnos, al no ser escuchados en este modelo de castigo y poder, ni saber cómo canalizar su energía de una manera creativa y amistosa.

No se trata de justificar esa violencia ni mucho menos, pero el mero acto de verse en el espejo en un teatro que los niños montaron sobre escenas improvisadas, les hizo sacar



inmediatamente a sus propios niños interiores, heridos, no escuchados ni aceptados en su infancia. Y tratar la violencia con castigos y violencia solo realimenta más violencia, por lo que deberíamos reconsiderar nuestro planteamiento en la educación y contemplar lo siguiente: ¿con qué motivo queremos que nuestros hijos hagan ciertas cosas, que las hagan por el miedo al castigo o por entender el valor que les aportan? Si queremos que actúen con conciencia y responsabilidad deberíamos cambiar radicalmente nuestra forma de comunicarnos con ellos, compartir con ellos nuestros aprendizajes en la vida y dejarles elegir cómo asumir sus responsabilidades.

Somos un eslabón en una cadena larga de generaciones y necesitamos abrir el corazón y llorar estos niños perdidos que llevamos dentro en el tiempo.

Hemos pasado por momentos muy emocionantes con los tres grupos, de repente se permitieron soltar el cómodo papel de pertenecer a una «banda» y hablaron desde un corazón desnudo sobre cosas tan simples como la limpieza del cuarto del adolescente, ayudar en las tareas de la casa, lavar los platos después de comer, hacer deberes y dialogar en clase sin críticas ni prejuicios. Salimos de allí mi pareja y yo muy contentos por el resultado pero también algo tristes, reconociendo que solo era una clase de treinta niños, un número parecido de padres y unos cuantos profesores, entre unos 1.500 alumnos en aquel colegio. Tanto trabajo por hacer todavía.

Evidentemente considerar a los niños como almas tiene grandes implicaciones en nuestra manera de comunicarnos con ellos y de considerar lo que significa el término «educación». Si somos capaces de entender que a veces son las almas de nuestros seres queridos —bisabuelos, abuelos, tíos— en cuerpos pequeños, se nos abre una perspectiva muy diferente, una oportunidad de desaprender, sanar y escucharnos a nosotros mismos mediante nuestras relaciones con ellos. Las nuevas generaciones de niños sensibles, sabios y despiertos, llamados niños «Índigo» y «Cristal» ya están preparadas, pero ¿estamos nosotros listos para ponernos manos a la obra?

Somos los mismos padres quienes necesitamos sanar nuestro niño interior, cambiarnos por dentro y aprender este juego divino desde la felicidad.

## **Concepción y parto conscientes**

No hay nada más hermoso que concebir conscientemente la bienvenida de un alma en este mundo y parir, desde el amor incondicional, su nueva morada física.

Ya hemos visto que casi en todos los casos se trata de un reencuentro entre almas que se conocen más allá del tiempo y del espacio. Cuando invitamos a un alma a nuestra vida, normalmente es un acto medio consciente que solemos denominar «buscar un hijo o una hija», como si fuera encontrarles en el azar genético mediante relaciones sexuales. Eso en realidad no es así. El Dr. Michael Newton describe en sus dos excelentes libros cómo, mediante hipnosis clínica en miles de pacientes, las almas saben exactamente quiénes serán sus padres antes de venir aquí desde el Otro Lado y eligen las lecciones que van a tomar. Eso nos permite hacer una reflexión acerca del proceso de la muerte, la concepción y del parto en el ser humano.

Los procesos de tránsito, en ambos sentidos, entre el Otro Lado y aquí, siempre son misteriosos e impregnados de luz y de gracia desde la Fuente.

Muchas veces, como he señalado anteriormente, los padres ya conocen el alma del bebé de sus vidas pasadas y es un contrato mutuo para cuidarse y amarse en un nuevo ciclo evolutivo en la Tierra. Si los padres desean tener otro hijo o hija, pueden primero meditarlo de la siguiente manera: sentarse uno frente al otro y sentir en su corazón la necesidad interior de cada parte y hablarlo abiertamente. Traer hijos a este mundo debe ser algo completamente consciente y tiene consecuencias a largo plazo para toda nuestra vida. Si nos preguntásemos como padres: cuál es nuestra necesidad, qué queremos aprender con estas almas, qué invitamos a nuestra vida, nos abriríamos a un nuevo horizonte en la vida. Para mí, la verdadera norma en la educación es la escucha y lo mismo diría sobre la concepción y el parto.

Cuanta más conciencia llevamos al proceso de concebir a nuestros hijos, más sensibilidad, ternura y amor podemos experimentar en nuestra relación de pareja.

Durante el embarazo, nosotros como padres podemos meditar, convocar y sentir el alma que atraemos a nuestra vida, entendiéndola como otro espejo-maestro que nos enseñará cómo sanar nuestras propias heridas de la infancia y mejorar nuestra memoria mediante la educación que daremos a esa generación joven. Habitualmente el alma se comunica en los sueños antes de nacer y nos explica sus necesidades y perspectivas de vida. En algunas ocasiones, los padres tienen un sentido premonitorio de quién es esta alma que vuelve a compartir la vida con ellos. Tengo parejas de amigos que reconocen y

recuerdan a sus hijos como almas en vidas pasadas o como encarnación de abuelos y familiares fallecidos. Recordemos que lo que atrae al alma a reencarnarse en el seno de una nueva familia es el amor y la posibilidad de cumplir sus aprendizajes y tareas en su nueva vida.

El aprendizaje en el parto es como aquel de la muerte, la entrega completa e incondicional al Ser.

Y en el parto mismo, tanto la mujer como el hombre, pueden tener un aprendizaje extraordinario si se preparan adecuadamente. Las mujeres y los hombres hoy en día sufren de estrés y tensión física por los hábitos de vida, sueño y comida, y se sienten alejados del propio cuerpo porque la sociedad circundante les transmite una imagen exteriorizada e idealizada de cuerpos musculosos y finos de unos actores de cine y publicidad. Nuestros hijos crecen ya con los modelos de las muñecas Barbie, las películas de dibujos animados al estilo Disney, lo que les crea exigencias, frustración y crítica hacia su vehículo corporal. Todo eso colapsa en pedazos cuando una pareja se encuentra en la posición de parir un bebé y las mujeres están en la supuesta amenaza de perder su *look* atractivo y engordar. Para la mujer es un proceso de aprender a escuchar su cuerpo y sus instintos maternos en cuanto a la comida, los hábitos de sueño e intimidad con su pareja y con el bebé recién nacido.

Las contracciones y la dilatación del cuello del útero en la mujer pueden ser un proceso hermoso, sin dolor, con respiración consciente y hasta orgásmico.

En las historias de nacimientos de profetas, yoguis, santos y maestros, siempre se repite el motivo de la devoción previa de los padres a lo divino y de la gran facilidad, belleza, armonía y paz que desprendió el parto. Aquí quiero compartir el aprendizaje que hicimos en los partos de mis dos hijos.

Antes del primer parto de mi hija tuvimos un embarazo breve que terminó con un aborto natural. La emoción de quedarse embarazada y tener un bebé le planteó a mi pareja la cuestión de si debería continuar con su ocupación en la danza. Las dudas y el supuesto peligro de la danza oriental, con sus movimientos acentuados en el abdomen, los temblores y los giros ondulados, afectaron su ánimo. Esa danza es lo que ella practicó en aquel momento, entre otros estilos de danza folclórica, sufí, chamánica y flamenco, que le hicieron una maestra en la danza. Y efectivamente en poco tiempo empezó a mancharse hasta que perdió el bebé de una manera natural.

Enfrentarse a las emociones, sin taparlas o evitarlas, significa «parirlas» y «respirarlas» conscientemente, para crecer en el abrazo a la vida y en la compasión.

Mi pareja hizo su trabajo interior conscientemente y con mucha valentía con aquel aborto. Con el segundo embarazo, en lugar de entrar en el miedo y abstenerse de su vida común y corriente, dijo al alma que vino a nuestra vida «si quieres quedarte con nosotros, aguanta, porque has venido a una madre que es bailarina y maestra de danza». Ella bailó hasta el noveno mes, incluso actuó en un escenario y estuvo preparada para todas las circunstancias. Lo único que quiso evitar era una cesárea. Pensaba que su flexibilidad en la pelvis le ahorraría esta opción y, además, nunca entró en el quirófano, tenía miedo de eso. Y, ¿qué es lo que la Inteligencia Universal le trajo? Una cesárea, por

supuesto. Como he dicho antes, los hospitales son autopistas de aterrizaje y despegue para almas, pero habitualmente sin la consideración de respeto, intimidad, paz y amor que estas almas necesitan. A las mujeres parturientas les administran oxitocina y rompen la bolsa (amniorexis) para aumentar las contracciones y, por tanto, para disminuir la duración del parto. Por eso muchas mujeres pierden su capacidad de conectar con su cuerpo y parir de una manera natural. Y así fue, nos dijeron que la niña era demasiado grande para pasar por el canal del parto y que la única opción era una cesárea. A pesar de la decepción inicial, mi pareja tuvo el valor de entender que la vida le trajo a la vez tres regalos, nuestra hija, la liberación del miedo al quirófano y evitar presumir de ser diferente por ser bailarina. A posteriori, desde la meditación, también podríamos entender un cuarto factor: mi hija Yasmin quería el parto de una princesa, era su elección de ayudarnos a crecer en conciencia y a la vez de nacer de esta forma.

Si peleamos con la vida siempre perdemos. La aceptación del Ahora es la clave de la evolución espiritual.

Sin embargo, cuando el ginecólogo le dijo a mi mujer en su segundo embarazo que sería mejor programar su siguiente cesárea, ya que era algo inevitable, decidimos mutuamente dejar de visitarle. Teníamos otra intuición que empezó a desarrollarse cuando mi hijo, desde el Otro Lado, apareció tres veces en mis sueños para comunicarme que su nombre no era lo que pensaba, sino Mijael (en hebreo, Miguel en español), como el venerado arcángel. También me comentó, en mi meditación, que su parto iba a ser diferente y revelador, y así fue.

Cuando comenzaron las contracciones nos pusimos mi pareja y yo a mirarnos a los ojos, hasta que establecimos una presencia evidente y amorosa entre nuestros corazones. Era nuestra forma de meditar y conectar con Eso que es la vida, a través de nosotros. Sorprendentemente las olas de contracción no le dieron ningún dolor. Simplemente respirábamos juntos como si estuviéramos nadando en el océano, subiendo y bajando entre las olas.

¡¡Así llevábamos 10 horas!! Yo ya no diferenciaba quién estaba pariendo, y cuando vino una matrona, una alumna de mi pareja, a nuestra casa, que en aquel momento era un centro de actividades, nos dijo: «Seguid meditando así; hay una apertura de ocho centímetros. Os llevo al hospital ahora y el parto saldrá fenomenal; nadie os interrumpirá allí. Vamos allí por si acaso lo necesitáramos, porque aquí no tengo nada preparado para un parto en casa y es mejor con el antecedente de la cesárea.» Y así fue, mi hijo nació poco después, sin oxitocina, de una manera natural, apenas sin intervención.

Cada ser humano es un ser de luz que ha venido desde el Otro Lado, trayendo un aprendizaje de confianza y amor a sus padres.

Cuando investigamos el tema del parto con profundidad, descubrimos que hay muchas mujeres que dan a luz de una forma natural y educan en casa. Cuando comencé a escribir mi primer libro vivía retirado con mi mujer y mis dos hijos pequeños en una tienda mongol junto al Río Grande, en un valle cerca del pueblo de Alozaina en la provincia de Málaga. Vivíamos en una finca con 3.000 árboles que pertenecía a dos familias. Una de ellas era una pareja mixta —mallorquín y alemana— que tenía seis

hijos. Los dos padres eran meditadores, devotos de Sri Ramana Maharshi y todos sus hijos nacieron en casa sin ayuda alguna, con la mujer meditando y a solas en su habitación. Todos estos hijos fueron educados en casa y sabían muchos oficios, desde cultivar vegetales, frutas y verduras hasta la mecánica de coches. Además aprendieron alemán, el catalán mallorquín, español, inglés e italiano. No entro aquí en otras cuestiones como parir en el agua o con otros métodos naturales. Lo importante en todo eso es comunicar y contactar con el alma del bebé antes, durante y por supuesto después de su nacimiento, con ternura, confianza y amor.

Amamantar el bebé durante todo el tiempo que necesita, desde la escucha, de acuerdo con la capacidad de la madre y con el apoyo del padre, es una bendición en la vida de los recién nacidos.

Es relativamente reciente que la medicina oficial recomiende a las madres amamantar a sus bebés como mínimo unos cuantos meses en un ámbito de intimidad y confianza. Suelo pensar que un factor determinante en el avance espiritual de una nación es la duración de este tiempo que el Estado «permite» a las mujeres dejar de trabajar y dedicarse a la cosa más importante en la vida: dar a luz a un nuevo ser querido desde el amor, la plenitud y la confianza. Hace pocas décadas, a las madres les enseñaron que la leche artificial es preferible a la leche materna, posiblemente por intereses de la industria de lácteos y la institución farmacéutica, y que amamantar «estropea» el pecho. El trabajo inmensamente importante de la Liga de la Leche llega hoy en día a muchos países en el mundo, pero no recibe demasiado apoyo gubernamental. Jean Liedloff, una pionera de la crianza natural, expone, en su libro revelador *Concepto del Continuum*,<sup>1</sup> que parte del secreto de la felicidad en los adultos y los niños viene de sentirse cercanos a sus madres en toda su infancia temprana y mantener literalmente un contacto continuo, piel con piel, desde el parto. Ella pasó dos años y medio observando la vida de una tribu en las junglas de Sudamérica y determinó que, a nivel biológico, los bebés vienen con esta necesidad física. En Occidente, durante las últimas décadas del siglo pasado, se enseñaba a las madres a ignorar el llanto de los bebés cuando pedían dormir juntos en colecho, supuestamente para que no adquirieran malos hábitos.

Concepción y parto consciente no son una fantasía de padres hippies de los años sesenta, sino parte de la revolución en la conciencia humana, en donde nos concebimos como almas, no como productos biológicos de la naturaleza al azar.

Eso significa contemplar a nuestros hijos como compañeros del alma, que pueden tener una madurez extraordinaria a pesar de su corta edad; para los padres es una gran oportunidad de crecer en conciencia en su compañía. Muchos padres conscientes que he conocido me han dicho claramente: «Mis hijos son mis maestros espirituales más verdaderos y me enseñan cómo sanar mi infancia y hasta recuperar la relación con mis padres.» Pero más allá de considerar a nuestros hijos como maestros y espejos del alma en nuestra vida, podemos liberarnos de muchas «mochilas» emocionales, que ellos nos reflejan aplicando la técnica de parto consciente en nuestra edad actual.

Es importante no utilizar el cuerpo como almacén de emociones no digeridas, ni «subir» energéticamente a la cabeza para evitarlas y vivir desde la mente, sino siempre

enfocar la vida desde el corazón.

Dentro del conjunto de herramientas que enseñé en el curso de Terapias Del Alma, el primer paso es aprender a fondo el lenguaje de la respiración y utilizar la Respiración Circular del parto para liberar emociones y «parirnos» a nosotros mismos con una técnica parecida al «Renacimiento». El fundador del procedimiento del «Renacimiento» —una eminencia en este campo—, Leonard Orr,<sup>2</sup> lo «descubrió» o más bien recordó al estar en el agua en su bañera, pero previamente había viajado a la India en busca de yoguis inmortales y aprendió de ellos sus secretos de trabajar con elementos como el fuego, el agua, la tierra, el aire y el éter.

Sus libros y el libro *Respiración y Espíritu*, de Gunnel Minett,<sup>3</sup> explican la técnica del «Renacimiento» de una manera detallada, y recomiendan aprenderla con guías formados. Sin embargo, quizá con las simples instrucciones de arriba, el lector mismo puede experimentar con la Respiración Circular y descubrir que puede descargar muchas de las vivencias que le pesan en el alma en este ciclo de vida. Las emociones que no enfrentamos en la vida se albergan en el vientre bajo con capas de grasa para protegerse, y llegan a llenar el tórax hasta el pecho, por donde solemos tener una coraza o un escudo, impidiéndonos así tener fluidez, ligereza y apertura del corazón.

Vamos por la vida cargados de memorias y condicionamientos, porque nadie nos enseña cómo liberarnos de ellos de una manera tan simple, como la Respiración Circular durante el parto.

Como primer ejercicio pido a las personas simplemente observar de cerca la respiración de sus compañeros en parejas y tomar conciencia de dónde está cortada la ola de respiración natural que conocemos de los bebés. Entonces, para desbloquear estos nudos emocionales, igual que desatascar la tubería en una casa con agua, empezamos a meter un flujo respiratorio parecido al del parto. Se trata de respirar con un ritmo algo más rápido, por la boca, empleando la inhalación, inmediatamente después de la exhalación, sin pausas, para evitar que la mente entre en un modo pensativo y concentrando nuestra atención en sentir nuestra vida. De esta manera desenchufamos la mente y empezamos a sentirnos por dentro, liberando todos estos traumas que recogemos desde el parto hasta el momento actual y resulta completamente fascinante.

En estos retiros y talleres poca gente podría ni siquiera imaginar cuántas memorias y vivencias salen y se expresan de una manera natural al emplear esta herramienta. Se me ha hecho evidente la gran importancia de la concepción y el parto como manera de reconectar con la esencia de la vida y escuchar la Inteligencia Universal que fluye por todo y por nosotros mismos.

La concepción y el parto consciente no son acontecimientos secundarios, que se olvidan cuando el alma ya está aquí, sino que impactan en nuestra relación con la vida en todo momento.

En la actualidad algunas mujeres no pueden conectar con la vida que fluye por ellas y necesitan recordarlo a través de cursos y preparaciones prenatales. Una de las experiencias típicas al realizar la Respiración Circular es tomar conciencia de cómo era el evento de nuestro nacimiento en esta vida, que está registrado en el subconsciente, y

recordar las vivencias a la hora de nacer. Pero el propósito no está solo enfocado en las memorias del parto, sino en la liberación emocional en general, lo que permite, tras unas cuantas sesiones, sentir ternura y conectar con el amor, como bebés recién nacidos.

Estamos concibiendo nuestra existencia momento a momento y pariendo el siguiente hecho, los siguientes pensamientos y emociones en nuestra siguiente vivencia, desde el Ser que ya somos. En cada latido del corazón, en cada toma de aire, podemos ser conscientes de la creación instantánea que sucede y conectar con la totalidad de la existencia. Vivir como alma y trascender la persona que pensamos que somos implica precisamente eso, aligerar completamente el peso de la separación que percibimos en la forma física y nutrirse desde dentro, de la misma conexión con la Fuente de todo lo manifestado.

Ya somos inmortales por definición y estamos aquí para vivir de una manera libre, transparente, luminosa y fiel al corazón.

## **Prácticas para el Despertar del alma**

**El camino más equilibrado y gradual para despertarse como alma es la meditación sin etiquetas: cesar la proyección mental, física y emocional, para sentir desde dentro Eso que te guía para cumplir los anhelos del alma y trascender.**

Ahora bien, eso que llamamos «meditación» suele tener muchas interpretaciones en la Nueva Era. Es importante distinguir entre el tipo de prácticas que son una proyección —visualización de luces o imágenes, concentración en sonido sagrado, canalización y contacto con seres de luz, oraciones de todo tipo— y el simple cese de toda proyección, lo que es simplemente Ser. La diferencia es que en todas estas prácticas, que desde luego pueden ser beneficiosas, se emplea la mente, por lo que en principio el practicante no aprende a reconocer su estado natural sin cualquier proyección. La meditación es el estado puro de conciencia sin límites, que experimentamos en sueño profundo sin sueños todas las noches, pero experimentado conscientemente. El problema más grande al aplicar estas tácticas es que no nos libera del estado de proyección automática e incesante que vivimos diariamente y entonces la meditación se concibe como otra actividad y no lo es.

**La auténtica meditación es trascender la mente, dejar colapsar nuestra «burbuja con dos patas», este «yo» que proyectamos habitualmente, y descansar en la naturaleza del Ser.**

De allí nacerá en ti gradualmente este sentido de verdadera libertad y gozo, dicha y plenitud, que todos somos capaces de vivir en uno mismo. Y por ello, es importante aprender la meditación mediante la resonancia con guías competentes en esta práctica, que no es una práctica en el sentido ordinario, sino la ausencia de cualquier práctica que conocimos antes. Solo un guía que vibra con esta experiencia en su interior nos puede ayudar a resonar con ella y a descubrirla en el fondo de nuestra experiencia cotidiana. Tal guía también debería evitar la pretensión de «poseer» la experiencia (que es otra forma de constituir un «ego espiritual») y transmitirnos qué es lo que ya somos, trasladándonos la responsabilidad y la confianza de que podemos cultivar esa vivencia en nuestro interior.

A lo largo de los años, he iniciado a mucha gente en este arte de la meditación —entre ellos artistas, músicos, médicos, psicólogos, psiquiatras, ingenieros—, y tuve ese privilegio de evidenciar cómo su vida ha cambiado completamente. Había un «antes» y un «después» para todos aquellos que pudieron atravesar las primeras dificultades en la meditación y seguir la práctica con constancia. Como voluntario en diferentes



asociaciones relacionadas con cáncer, dolores crónicos, enfermedades mentales, la tercera edad, niños con dificultades, encontré que todo ser humano es capaz de meditar simplemente porque es nuestra naturaleza.

La meditación como práctica de simplemente ser trasciende a nuestro concepto de «hacer» y «no hacer».

El alma avanza en ese camino del Despertar cuando somos capaces de centrarnos diariamente en nuestras tareas, cumplir nuestros anhelos y actuar desde la esencia de una manera consciente y gradual. Es importante «cortar» nuestro día como un pan con el descanso profundo y absoluto en la meditación, porque transforma la proyección automática en algo más consciente y permite experimentar que, incluso sin hacer nada, estamos bien, podemos descansar y dejar todo en manos de la Inteligencia Universal. Así también aprendemos que el universo puede actuar por nosotros y confiar. El estrés se origina por el intento de conseguir objetivos como condición a nuestra felicidad, mientras que la felicidad nos espera en el Ahora, cuando soltamos las expectativas y descansamos en el Ser incondicional. Entonces empezamos a tratar la vida como un juego, en el que podemos participar cuando nos apetece o abstenernos, cuando necesitamos alimentarnos de dentro, con paz y amor.

Sin embargo, recomiendo acompañar la meditación con prácticas adicionales y no bastarse con ella como práctica única y exclusiva (o «no práctica», según he explicado) para Despertar. He conocido gente que ha meditado veinte años, pero no ha alcanzado a gozar de paz interior en su vida cotidiana fuera de los intervalos de la meditación. Eso es porque la meditación es como resetear el ordenador con el «disco duro» del alma, pero queda desprogramar los condicionamientos con otras herramientas.

Es recomendable disociar, dismantelar, desestructurar el subconsciente, este «disco duro» del alma, con prácticas adicionales para converger la vida con la meditación.

Si solo se practica la meditación, el conjunto de estructuras y programación del alma puede cristalizarse y crear más separación en nuestra vida. Nos puede hacer saltar como en el pimpón entre esa vivencia de Ser y una vivencia cotidiana. La meditación como única y exclusiva herramienta sirve para muy poca gente a cuya alma avanzada solo le falta esa práctica para disolver el resto de sus condicionamientos. Por ello, aconsejo acompañar la meditación con las prácticas que desestructuran el subconsciente de la manera más eficaz para nosotros. Y para cada alma de los millones de individuos que existen en el mundo hay prácticas adecuadas y diferentes. Recordamos:

El alma en sí misma es un canal directo al Ser.

Cada alma es singular, única y tiene sus matices propios para crecer desde la persona al alma. Grandes maestros de la música, la literatura, el arte, la danza, la arquitectura, la filosofía, la terapia y la ciencia, han sido ejemplos vivos de cómo el espíritu humano puede elevarse y crear, desde la profundidad del Ser. Al igual que en la meditación, cuanto más se utiliza una práctica, más se convierte en una expresión natural, que brinda el gozo y la satisfacción a cualquier ser humano. Las obras milenarias y universales en este mundo son tan profundas, porque son multidimensionales y expresan la complejidad del viaje del alma desde el Ser, a través de almas que perfeccionaron su expresión en

muchos ciclos evolutivos.

El poder que cada uno de nosotros tiene como alma para impactar en la conciencia colectiva con los pensamientos, emociones y hechos es inmensamente grande. La clave del crecimiento desde la persona al alma es recordar precisamente eso y escuchar por dentro qué es aquello que nos nace de dentro para elevar nuestra vibración, permitiendo al flujo de amor e inteligencia ser expresado a través de nuestro vehículo personal.

¡Hacerte feliz es tu responsabilidad!

Como guía o médico de almas siempre insisto en delegar esa responsabilidad a la gente, explicando que «mis herramientas» quizá no sean las más adecuadas para otros individuos y que solo conozco aquellas que me han servido a mí en mi camino del alma: la música, la poesía y el conjunto de Terapias Del Alma que enseñó. He conocido a gente con prácticas muy diferentes a las mías, que crece con constancia y claridad como almas hacia su esencia.

Por ejemplo, conocí a un autor malagueño que participó en mis talleres y escribió una novela hermosa y muy detallada sobre la conquista cristiana del reino de Granada, siendo el personaje principal una conocida figura musulmana destacada de la época. En su novela abundan los detalles minuciosos —nombres en árabe, lugares pequeños y hábitos de vida— que podrían superar la descripción de los mejores historiadores de la época. Y, efectivamente, después de realizar «una regresión» en una de las sesiones en grupo, pudo recordar con claridad aquella vida suya en la figura de aquel musulmán, que vivía la conquista precisamente en la misma época. Su novela era quizá su mejor Despertar del alma: expresar, contar, recordar y liberar su memoria mediante una historia de «ficción» que él mismo había vivido. Escribir la novela le permitió abrir el telón subconsciente y sanar aquella memoria apasionante en su vida actual. Con ello me he dado cuenta de que muchos escritores no «inventan» sus novelas historiográficas de ficción, sino que narran sus recuerdos entrelazados de otras vidas, liberándose así de ellos y de tramas que apasionaron a sus almas.

No hay atajos. Persigue tus sueños, porque es la única forma de liberarte de ellos y trascender.

Hay individuos que apoyan su crecimiento con prácticas como escribir un diario de reflexiones, publicar artículos, dibujar, modelar en barro, hacer arte dramático, viajar, convivir en comunidades ecológicas de autoabastecimiento, etcétera. Otros tienen por lo menos una práctica de «mantenimiento» del cuerpo como vehículo —yoga, taichi, caminatas en el campo, ciclismo, natación, danza— y otra de reflexión y trabajo interior —escritura automática, grupos de co-escucha, comunicación no violenta, terapias diferentes, afirmaciones, oraciones, música— para elevar la vibración del alma.

En mi experiencia como guía he observado que hay ciertas herramientas terapéuticas que ayudan a la gente a evolucionar, sanar desde dentro y crecer en conciencia, y las he reunido bajo el nombre de Terapias Del Alma (TDA). Mi único interés era facilitar un mayor avance en la vida de estos amigos y discípulos, escogiendo las herramientas más poderosas basadas en la respiración, la intención y la atención. Con ellas pude reconstruir aplicaciones simples como Respiración Circular, Lectura de Memoria Celular, Regresión,

Canalización de energía e información, Programa Existencial, Medicina Cuántica y más, para dismantelar tantas experiencias grabadas en nuestro subconsciente de una manera simple y directa. Descubrí que, **en realidad, las herramientas más eficaces son «viajes» desde la conciencia fragmentada e individual hacia la conciencia de unidad.**

Tomé conciencia de que después de nueve meses de «gestación», en los que delegué los principios de mi enseñanza, eso transformó la vida de estas personas y su perspectiva sobre el mundo cambió completamente. La formación TDA la he diseñado para sanar el sentido de separación que padece el alma desde la raíz en el Ser. Y el secreto de este trabajo de transformación, como apoyo a la meditación, es utilizar estados «alterados» de conciencia para transformar el subconsciente de una manera directa y eficaz con la respiración, la atención y la intención. Para mí, estos estados no son «alterados», porque en realidad los vivimos cíclicamente cada noche de una manera natural. Soñar es un estado de trance autoinducido en donde nos proyectamos en otra realidad virtual desde el subconsciente. El sueño profundo sin sueños es el estado de Ser experimentado en la meditación, pero de una forma inconsciente.

Llevar más conciencia al subconsciente mediante prácticas transformadoras del sueño es algo milenario en todas las culturas.

En la cábala hebrea y algunas trayectorias del sufismo el sueño es una forma de ascensión en las Sefirot (esferas en la creación). En el Nidra Yoga se aprovecha el sueño para recitar mantras en diferentes órganos y purificarse. En algunas culturas indígenas se utilizan plantas medicinales como la ayahuasca, el peyote, el Santo Daimón, para liberar y des-estructurar el contenido del subconsciente de una manera eficaz. Sin embargo, el uso irresponsable de plantas medicinales como «botones rápidos» para ese propósito, sin guías muy competentes, los que saben exactamente para qué sirve cada planta y cómo enfocar el proceso, puede hacer más daño y a veces generar un trastorno o una adicción. La misma transformación se puede llevar a cabo, como ha descubierto el Dr. Stanislav Grof, de una manera directa y sin efectos secundarios, mediante la respiración, la intención, la atención, con música y movimiento. Finalmente, debemos entender que la importancia de transformar el subconsciente viene porque es el responsable de aquello que consideramos como «destino» en los ciclos de reencarnación.

El alma recorre entre Este Lado en lo físico y el Otro Lado, a causa de condicionamientos no resueltos y anhelos no cumplidos, no por cualquier tipo de «juicio celestial».

Como almas nos reencarnamos aquí en el planeta Tierra, no por un «castigo divino», que nos enjaula energéticamente, sino simplemente porque ese «muelle» de condicionamientos y anhelos tiene fuerza y nos tira para proyectarnos entre aquí y allí, una y otra vez, hasta que pierde fuerza y nos anclamos en el punto medio, en la Fuente, de cero resistencia a la naturaleza incondicional del Ser. Cuando el alma descubre la quietud, descansando en la raíz, en el ojo del huracán y en medio de todo movimiento, es capaz de ver el teatro de las apariencias y trascender completamente.

Y por último, en estos tiempos se escucha frecuentemente a la gente hablar del

malestar a causa de procesos nacionales o globales —crisis económica, injusticia institucional, atentados, corrupción, estelas químicas (*chemtrails*) fumigadas desde los aviones en el cielo— que nos afectan como seres humanos. A muchos les parece que hay una guerra entre el «mal» y el «bien», entre poderes ocultos, detrás del telón en el planeta Tierra. Pero si dependemos del exterior para ser felices entramos en un callejón sin salida.

La clave evolutiva es mirar hacia dentro, tomar conciencia de cuál es el aprendizaje que nos toca en cada instante y llevarlo a cabo conscientemente, dejando el resto en manos del universo.

Es decir, aquello que vemos fuera lo invitamos a nuestra realidad para transformarnos interiormente, tal como enseña la aconsejable trayectoria del Ho'oponopono. Porque, en principio, todo lo que nos impacta es parte de nosotros y siempre podemos alcanzar un estado de paz interior, pese a cualquier circunstancia exterior.

Quiero compartir aquí este consejo simple para **recuperar el bienestar y superar los momentos de densidad emocional**, trasladando el enfoque hacia dentro y dirigiendo el esfuerzo hacia el Despertar en la conciencia humana:

1. Simplemente **tomar conciencia de que sufrimos una vibración emocional densa** y que es una oportunidad para conectar directamente con la Fuente de amor, luz y paz en nuestro interior.

2. Elevar nuestra vibración desde dentro con cualquier práctica que nos atraiga en este momento —canto, danza, oración, juego, paseo en la naturaleza, etcétera—, asumiendo la responsabilidad sobre el estado del corazón o meditar, cesar toda actividad, escuchando el silencio, contemplando la belleza a nuestro alrededor e inspirando plenitud en uno mismo.

3. **Unirse con otros individuos, actividades y entornos afinados con la frecuencia del amor**, la confianza en la Inteligencia Universal, para aumentar nuestro bienestar y compartir la convivencia con gente realizada, libre y feliz en este Despertar planetario.

Los pasos 2 y 3 se pueden realizar en el orden inverso. Cada uno de nosotros, que se abre a vivir plenamente desde su divinidad y celebrar la existencia más allá de cualquier dualidad, es una aportación a la evolución consciente en cualquier rincón amado del universo.

El gran espíritu humano está ahora preparado para sintonizarse con la gracia de la divinidad en uno mismo y descubrir su poder.

## Alfabeto espiritual

**La espiritualidad verdadera es la autoconciencia: entender cómo creamos nuestra realidad relativa con nuestros pensamientos, emociones y acciones, a partir de la nada.**

Y en conocer esa «nada» —el Punto Cero, el Ser, la Fuente, el gran Silencio o Aquello que llamamos «Dios»— está el comienzo y el final de todo nuestro camino como almas. A lo largo de esta parte del libro he delineado el cambio de perspectiva o de paradigma de vida, que supone contemplarnos como almas en muchos ámbitos de la vida: la reencarnación, la enfermedad, la muerte, el nacimiento, la educación, la economía, la sexualidad, la concepción y el parto, etcétera.

Para transformar nuestra civilización en todos estos aspectos, necesitamos empezar por cada uno de nosotros y asumir la responsabilidad sobre quiénes somos de verdad.

Las estructuras sociales, financieras, académicas, médicas y militares no son «monstruos» que tienen poder sobre nosotros, sino una manifestación colectiva que nosotros mismos hemos creado para sostener nuestro concepto de identidad actual, basado en la persona como una «materia biológica». Al igual que nuestro cuerpo físico, estas instituciones, estos sistemas, son vehículos colectivos que no tienen voluntad propia, es la gente misma quien se manifiesta en estos marcos.

Es por ello que la transformación debe empezar por cada uno de nosotros y desde dentro. No se pueden cortar las cabezas de las pirámides de instituciones y poder, pensando que de esta manera sucederá el cambio que todos deseamos. Eso se ha demostrado claramente con el intento fracasado de sustituir líderes políticos para establecer «democracias» en todos los países donde la mentalidad colectiva no estaba preparada para eso. La revolución en la conciencia tiene que empezar desde la base de la pirámide, desde la gente misma, desde la vibración de amor y libertad, como ha sucedido en la caída del muro de Berlín, y no tiene por qué pasar de una manera violenta o agresiva.

La forma sabia de realizar cambios es hacerlos dentro, desde lo sutil a lo denso, y permitir que se manifiesten fuera, de una manera natural.

Nosotros mismos, todos los individuos despiertos a una identidad que trasciende nuestra personalidad, debemos actuar con conciencia, desde dentro, y de allí impactar la conciencia a nuestro alrededor. Desde la resonancia podemos colaborar con quien y donde corresponde para transformar las estructuras y los sistemas de poder, a través del cambio interior en la gente. Ahora mismo estamos colaborando con un sistema de abuso

físico, económico, social y sobre todo espiritual de pueblos enteros y de los recursos del planeta Tierra, contaminando la naturaleza y utilizando armas para destruir a los que no comparten nuestra ideología. Contribuimos a que unos pocos sean dictadores, multimillonarios y otros tengan que sobrevivir en la pobreza en condiciones pésimas. Eso no es lo que la Inteligencia Universal que fluye por el universo contempla para nosotros, es el fruto de una mente humana desequilibrada y no atenta a la escucha interior.

Vivir desde el alma implica servir a la Inteligencia Universal y dismantelar completamente el concepto de felicidad basado en tener, en lugar de ser.

En realidad, cada uno de nosotros es «un microcosmos con patas» que crea su realidad a partir de la nada, del silencio, del vacío subatómico e interestelar, y mientras no salgamos de nuestra burbuja para escuchar ese silencio, no seremos capaces de ver ni siquiera a los demás. En todas las tradiciones espirituales se han desarrollado métodos de conectar con la raíz del alma en la vivencia del Ser y a eso lo llamamos «meditación».

Como he explicado en un capítulo anterior, la meditación es tan antigua como la misma humanidad y significa entrar en el ojo del huracán, en ese punto de quietud absoluta dentro del vórtice, donde se disuelve hasta nuestra identidad como alma y reconocemos la propia divinidad. No importa si son oraciones, mantras, rituales de danza y cánticos o meditación sentada sin hacer nada al estilo zen: todas estas prácticas tienen la finalidad de sumergirse en el océano primordial de la existencia.

Por eso desde mi perspectiva, ese «simplemente ser» —cesar toda nuestra proyección como almas y sentir el pulso de la existencia, aprendiendo a escucharlo y confiar en él— es como dormir en un sueño profundo sin sueños, sin actividad mental, física y emocional pero conscientemente. A partir de esa realización todo lo que generamos como almas es una proyección de una realidad propia y relativa.

El alfabeto espiritual consiste en entender que la espiritualidad es simplemente la autoconciencia de cómo nos proyectamos.

Conocer el Ser en uno mismo como base de la identidad del alma es quizá lo más importante para la evolución de la raza humana, si deseamos aplicar la soberanía y la autonomía de su espíritu y salir de la esclavitud de la materia y, sin embargo, todavía es un mérito de unos pocos «místicos». Por ello, no soy partidario de que los «místicos modernos» o los individuos despiertos puedan permitirse el lujo de aislarse como yoguis en cuevas en las montañas. Deben meterse, en la medida que les sea posible, en todas las estructuras y los sistemas de la sociedad para apoyar esa transformación, llevando más conciencia a la gente. En mi experiencia en colegios, hospitales, charlas, talleres, retiros y congresos de diálogo intercultural e interreligioso, es una misión muy difícil pero también muy gratificante.

Nos parece a veces que el cambio sucede a un ritmo muy lento, como una lucha «imposible» con fuerzas conservadoras del paradigma actual en la propia sociedad humana, pero es precisamente la manera en la que una persona despierta puede hacerse fuerte: anclarse gradualmente en su realización interior.

Este universo es inmensamente inteligente y ha creado aquí una escuela perfecta en la Tierra, para madurar todas las almas según su necesidad de evolución.

Animo a mis amigos y alumnos a salir y colaborar con las instituciones para crecer en conciencia y fortalecerse de esta manera, con la resonancia y las herramientas que he podido delegarles y otras nacidas de sus propios conocimientos.

Por ello quiero dedicar la segunda parte del libro al viaje del alma al Ser: para empujar a todas las almas despiertas a nutrirse directamente de su interior, de Aquello que somos, en última instancia, de esa Fuente inagotable, ilimitada y eterna. Necesito compartir mis conclusiones respecto al aprendizaje del alma en ese proceso final de autorrealización para que todas aquellas almas maduras, estén donde estén, puedan afirmarse y apoyarse en este proceso, escuchando el eco de su voz interior. Eso les dará la fuerza para transformar su sentimiento de separación y lucha en la vida, en un reconocimiento de la verdad única detrás de lo manifestado y en la confianza de que la Inteligencia Universal les empuja para moverse adelante hacia el sosiego y la dicha.

El alma como conciencia individual puede tomar cualquier forma y todos hemos venido aquí para experimentar esa forma que es humildemente humana. A ratos parece muy densa y exigente, pero en realidad es una forma sublime de la divinidad. Por eso contesto a los muchos que aspiran a proyectarse en galaxias remotas, con especies exóticas y órdenes jerárquicas, que todos debemos primero entender muy bien la lección que este maravilloso planeta nos está ofreciendo. No es una casualidad que tantas almas, más de 7.000 millones, hayan venido a experimentarse aquí en estos tiempos. Es una gran oportunidad para el Despertar del alma y para la especie humana en general.

El problema conlleva la solución: si en lugar de insistir en resolver un problema (con las mismas premisas que lo generaron), nos permitimos «subir un piso» y contemplarnos, descubrimos que la solución es una lección que podemos llevar a cabo directamente desde la conciencia.

La complejidad del alma y del aprendizaje humano es tremenda, pero la vuelta a la naturaleza del Ser es muy simple. En pocas palabras todo este aprendizaje consiste en trascender la dualidad —del «mal» y del «bien», del «sufrimiento» y del «gozo», del «rico» y del «pobre», del «verdugo» y la víctima», del «hombre» y de la «mujer»— y aceptar eso como una dialéctica preparada desde la Inteligencia Universal para hacernos crecer en conciencia hacia la experiencia de confianza en el Ser.

Esa es la maestría de fluir con la vida No Dual desde la entrega y a través del amor, haciéndose uno con ella. Para ese proceso no hay «botones», pastillas, ni siquiera un salto cuántico que un maestro o una maestra te puedan «dar», sino que es un proceso de escucha permanente. Por ello me dedicaré a descifrar, hacer transparente ese viaje del alma al Ser, según mi experiencia y capacidad verbal, esperando que el poder y la vibración de la palabra resuenen en tu interior.

**Aprender la ciencia de la paz (o la paciencia) comienza por sentir que «perdemos el tiempo» y tomar conciencia de que en realidad no existe. Así descubrimos aquella Fuente inagotable de tiempo, espacio, abundancia y amor en nuestro interior.**

Si en esta parte del libro me esforcé en desmitificar muchos ámbitos en la religión, la educación, la abundancia, la sexualidad, las ideas de la Nueva Era, la medicina, la

«matrix» de la conciencia colectiva y hasta los extraterrestres para romper en pedazos nuestro paradigma actual, en la siguiente deseo simplemente reunir los factores principales en el Despertar del alma al Ser. Y de nuevo, quiero insistir en que no se trata de procesos lineales en el tiempo y el espacio, que todo ese proceso puede tener lugar paralelamente y culminar en la vivencia de plenitud y certidumbre en tu propia autorrealización.

Cuando sientes que no te sirve nada, ninguna práctica, ni siquiera la meditación, conecta con tu respiración.

Permite a cada ola de aire que entra en tus pulmones llevarte al océano de la existencia. Respira de una manera circular, sin parar entre inhalación y exhalación y observa: es la vida que respira por ti y en todas partes. Pon tu atención en el corazón y siente la intención de sintonizar con el universo, ahora la ola de respiración sucede al unísono con todo lo manifestado. Tu corazón está despierto y consciente en medio de toda la creación. El aliento te devuelve a la experiencia de la unidad, porque, en realidad, nunca has estado separado del Todo, salvo en tu pensamiento sobre ti mismo.

Aspira a lo más alto, no pongas límites en tu evolución como alma y siempre sigue adelante, desde la confianza en la Inteligencia Universal para llegar al abrazo con la propia divinidad, al «enchufe» a la luz.



**SEGUNDA PARTE**  
**DEL ALMA AL SER**

## Preámbulo

El viaje místico desde el alma al Ser es aquel que experimentan almas viejas cuyo anhelo es regresar a nuestro Hogar, a la Fuente de la vida, al «enchufe a la luz», al Punto Cero en el centro de la esfera de la creación, para gozar de la autorrealización como experiencia directa de certeza y plenitud en el corazón.

Si el alma es esta realidad virtual del software, ese «hilo» que conecta a la persona, en la superficie, con el centro del holograma, queremos llegar a algo más real, que es el «enchufe a la luz», el Espacio Cuántico.

Entonces de repente el propio camino se abraza desde dentro y deja de tener tanta importancia. Por fin, uno siente ese descanso profundo, esa quietud abrumadora, ese silencio inefable, donde «no pasa nada» pero todo está contenido desde dentro, desde ese lugar donde la Inteligencia Universal crea el tejido de tiempo y de espacio. Vemos cómo todo sucede «fuera», pero «dentro» todo ha parado, no hay nadie salvo Eso, que es completamente presente, evidente y palpable.

El alma, como una ola que emergió desde el océano, sintiéndose separada de él, regresa a la profundidad, a la conciencia de unicidad. Ese «yo», fruto de muchas vidas en la realidad relativa (pensamiento, emoción y acción), se transforma misteriosamente por Aquello, que es la realidad absoluta y simplemente ES, eternamente presente en la raíz de nuestra identidad. El Ser —abstracto, eterno, ilimitado e infinito— se autoexperimenta a través de nosotros, en la multitud de formas, limitadas en tiempo y espacio, y entendemos que somos «las caras de la divinidad».

Se puede decir que es un proceso guiado por la Gracia Divina, cuando lo miramos desde fuera, como algo ajeno a nuestra naturaleza humana, pero en realidad es lo que somos y lo que siempre hemos sido: pura conciencia de luz, paz y amor. Este crecimiento del alma trae la vivencia de sincronía e interconexión con el Todo y entendemos que Somos Uno a través y por el amor.

Es muy difícil explicar este proceso, porque no es lineal, ni se puede explicar en palabras simples, pero lo cierto es que nuestra identidad ha colapsado en la Fuente o, si queremos, nos hemos expandido al Infinito fuera de las formas.

Cuando intentamos describir este proceso hay elementos comunes y claves que me gustaría destacar brevemente aquí y que iremos desarrollando en más detalles a lo largo de esta parte del libro:

- Tener destellos de una felicidad real, una vivencia del «enchufe a la luz», acompañada por la claridad de que hay un lugar en nosotros por donde podemos

descansar con absoluta paz y dicha.

- Enfrentarse con la dificultad de lo que llamamos karma del alma, en nuestras relaciones y en aspectos diferentes de la vida, junto a un Programa Existencial, y sentir el contraste con estos momentos de plenitud. Es cuando aspiramos a transmutar nuestra resistencia a la experiencia directa de esa realidad más profunda y trascender.
- Atravesar la «Noche Oscura del alma» en la que nos permitimos entender por primera vez que somos nosotros quienes hemos creado este «fantasma» de la realidad relativa y que hemos caído en manos del pensamiento, de la emoción y de la acción, a la hora de postular esa figura ilusoria.
- Soltar cualquier concepto del «yo», dejarse morir. Descubrir que no hay nadie allí en la raíz del alma, sino un vacío luminoso, donde solo se escucha el eco de nuestra voz individual del alma. Esa Inteligencia Universal que emana desde el vacío no solo es impersonal, sino que también quiebra en pedazos cada intento de construir una imagen falsa de un Dios personificado y concreto, por lo menos hasta que nos liberemos completamente de cualquier ilusión. Solo vemos a Dios en la naturaleza, en las estrellas, en los árboles y los animales.
- Tomar conciencia de que todo ese viaje del alma en el tiempo y el espacio está aquí y ahora en el subconsciente y es precisamente lo que nos hace caer una y otra vez en los mismos patrones e ilusiones. Entonces entendemos que no somos el «disco duro del alma» y queremos sentir la vida directamente, sin mediación, interpretación, juicio o crítica y dismantelar las estructuras mentales restantes.
- Despertarse de la percepción dual de la realidad en la superficie del holograma y entender que solo existe experiencia, sin etiquetas, dentro de una dialéctica de evolución que nos hace crecer en autoconciencia.
- Seguir nuestro Trabajo Interior con la comprensión de que siempre estamos en una Sala de Espejos donde, igualmente como en el primer paso de la persona al alma, vemos las emociones densas como maestras para crecer en aceptación y amor. Toda la evolución parece entonces un crecimiento en la aceptación.
- Desplazar la atención hacia dentro para transformar cualquier situación externa mediante la quietud, el silencio y la oración. Desde allí activamos el verdadero libre albedrío de ser, basado en la observación, la oración y el descanso, que permiten la toma de conciencia sobre nuestra realidad absoluta.
- Encontrar la maestría dentro de esa realización del Ser, mediante la escucha de Eso que simplemente ES, en el fondo de las apariencias, entendiendo que es nuestra naturaleza, en la profundidad del ahora.
- Integrar tanto el alma como su expresión personal más superficial, desde la profundidad del Ser, sin separar entre lo «horizontal» —lo personal o el «Samsara» en la vida cotidiana— de lo vertical, lo impersonal o el «Nirvana», en la experiencia directa del Ser. Es allí donde empezamos a entender lo personal como manifestación de lo divino, ver en todas partes «las caras del Ser».

- Apartarse de cualquier tentación de poseer talentos y dones extrasensoriales y profundizar en la humildad, la compasión y el amor con prácticas que proporcionan una perspectiva real sobre la naturaleza de la vida, la impermanencia humana, como el acompañamiento de enfermos terminales.
- Superar incluso el postrero juego de la iluminación, como último desafío y evitar el desarrollo de un «ego espiritual»: si no hay nadie allí en la raíz de nuestra identidad, ¿quién puede proclamarse «iluminado»? Aceptar que el mismo anhelo de «conseguir» algo, incluso atribuirnos un «estado diferente», es lo que nos separa de nuestra Esencia.
- Tener un compromiso con la sociedad, la familia y acción consciente por el Despertar, sin escapar de nuestra vida personal, compartir y abrazar el camino que hemos recorrido.
- Reconocer que la manifestación del Ser está en todas partes, sin elitismo o pesimismo, respecto a la especie humana, y que esta escuela en el planeta Tierra es multidimensional. Solo podemos aspirar a servir a la Inteligencia Universal en cada pensamiento, acción y emoción como instrumentos de la divinidad.

## **Destellos de una felicidad real**

**Cada alma experimenta destellos de felicidad real —un amor inexplicable hacia la creación, paz profunda, quietud absoluta y plenitud— de una manera espontánea y sorprendente. Son vislumbres de claridad sobre quienes somos de verdad y señales para dirigirse a la vivencia real del Ser.**

En varias ocasiones conocí a individuos que tuvieron un destello importante de autorrealización, minutos, horas, días, incluso semanas de una eternidad vislumbrada con la claridad de su Yo Real, de la Divina Presencia o de la Gracia de Dios, como otros lo denominan. Luego se les pasó y entonces se quedaron en la búsqueda de volver a experimentar Aquello en su interior. Acudían a mí para compartirlo o para encontrar la manera de regresar a Ello de una manera sostenible, aunque sabían que esa experiencia siempre está allí, en el fondo de su propia existencia como almas.

Yo les explicaba que sí, que mediante la resonancia o estando en presencia de alguien que vive eso en su interior, se puede «recordar» la vivencia, pero no poseerla. Les dije que la única medida eficaz para regresar a ese Hogar en su interior es activar la entrega del corazón y cesar toda su actividad mental. Ese era el sendero de todos los místicos para instalarse en su estado natural.

Los destellos de experiencia del Ser son señales o avisos previos en el camino, que nuestra alma recibe para saber adónde dirigirse.

Un hombre me escribió recientemente a raíz de leer mi página web. Me contó que hace veinte años estuvo contemplando durante horas la unidad del Todo, inspirado por los libros de Seth canalizados por Jane Roberts en los años setenta del siglo pasado. Por la noche, se tumbó en la cama junto a su mujer, explicándole esa idea revolucionaria de que quizás en realidad todos estamos imaginando nuestra separación y que Todo está en él, la cama, ella, sus hijos, el país, el universo entero. Cerró los ojos con la intención de dormir con esta comprensión y de repente le entró una sensación rara junto a ese pensamiento, que él era Dios. Su mente se apagaba y él sabía que no era un tipo de egocentrismo pensativo, sino una experiencia real en su interior. Sentía como si la realidad personal fuera una pantalla de estas televisiones de válvula antigua en blanco y negro donde, al apagar, todo se redujo a solo un punto de luz en su centro, en el corazón. Aunque sintió una dicha increíble durante unos instantes, después de la experiencia se produjo un miedo en él, que le bloqueó y no habló de la vivencia en todos estos años hasta encontrar a alguien que le pudiese entender.

En cuanto a estos destellos de experiencia real de felicidad, explico que habitualmente

existen **dos modalidades de crecimiento en conciencia**:

1) Una en la que **«la mente adelanta al corazón»**, y entiende una experiencia, una realidad o un paradigma, que todavía no hemos experimentado, y entonces, cuando se produce la experiencia, se puede integrar la vivencia y obtener una visión nueva y más profunda de la realidad y de nosotros mismos;

2) La segunda es cuando **«el corazón adelanta a la mente»** y nos brinda una experiencia que no entendemos todavía o incluso negamos, por lo que nuestra mente necesita digerir más información acerca de este universo para que podamos abrirnos a una visión de la vida y de nuestra propia identidad. Son raros los casos de una tercera modalidad del «salto cuántico», en donde el corazón experimenta Aquello y simultáneamente nuestra mente lo entiende.

De la segunda modalidad quiero mencionar el caso de un hombre que sufría la desconexión completa de la vivencia emocional en su corazón, simplemente porque vivía en su mente y analizaba constantemente su forma de vivir. Era un hombre sobre los 50 años y pico, no tenía preocupación económica, pero venía a un retiro de meditación y autocuración para ver si podría conectar emocionalmente consigo mismo. Durante las seis sesiones diarias de meditación pudo alcanzar cierta paz y descansar de su mente, pero no realmente vibrar con el amor y la plenitud en el corazón.

En privado me contó que cuando era muy joven practicó la meditación trascendental de Mahesh Maharishi Yogui y una vez experimentó una paz interior abrumadora, pero desde entonces siempre se sentía «mutilado emocionalmente» y ni siquiera con el método meditativo del mantra en la meditación trascendental pudo adentrarse en la vivencia emocional. Compartió con el grupo que sufre la ausencia de emoción y no tenía entusiasmo por la vida. Vivía como un robot, sin la capacidad de sentir. Descansando en mi interior pude ver el origen de esa desconexión, pero dejé que las sesiones de terapia, que suelo intercalar entre las meditaciones durante el retiro, estimularan su corazón y llamaran a la puerta de su alma. Desde hace años entendí que:

La práctica exclusiva de meditación no siempre es suficiente para crecer en conciencia, porque albergamos muchas heridas del alma que pueden cristalizarse, a menos que se utilicen herramientas de curación emocional.

Desde entonces abogo por un «sándwich» de meditación, terapia y de nuevo meditación, para purificar el corazón y enraizarse en la vivencia del Ser. Puse a este hombre en manos de una terapeuta poderosa durante la sesión de terapia en grupo, que suele trabajar en parejas y esperé a que llegara el momento para un avance. Durante la pausa entre las sesiones justo antes del almuerzo, me acerqué para preguntar cómo estaba. Había sentido movimientos incontrolados o convulsiones en la zona abdominal durante la sesión, que incluía la Respiración Circular. Le pregunté cómo se sentía respecto a estos movimientos incontrolables en el vientre y me dijo que le parecía como que fuera a vomitar de asco, pero no sabía por qué.

Después le pedí que se concentrara en la sensación del corazón mientras sentía ese mareo, disgusto y ganas de vomitar y pudo describir perfectamente el siguiente escenario: un campo de concentración lleno de cuerpos amontonados, olor a carne quemada y

ambiente muy gris y deprimente. Él en medio de todo eso, él era un soldado veterano nazi. En aquel momento, sus oídos no podrían aceptar lo que me estaba diciendo, pero su corazón por fin escuchaba por qué se autocastigaba con no poder sentir la vida dentro de sí mismo durante tantos años. Decía que siempre había padecido de estas convulsiones en sesiones de respiración, pero ahora entendió qué era lo que su alma intentaba expulsar de su memoria con estos movimientos incontrolables.

Su proceso terapéutico duró unos dos años hasta que por fin empezó a sentirse vivo por dentro y abrir su corazón a la ternura y al cariño humano. En el siguiente retiro pasó por un cambio abrumador: en el último día en la sesión final se ofreció a interpretar para todos una pieza de teatro que practicaba como aficionado.

A todos nos impresionó la magnitud de la emoción que expresaba, se notaba la liberación de aquel bloqueo. Las señales de la paz profunda que deseaba alcanzar en su juventud mediante la Meditación Transcendental eran un objetivo para alcanzar más adelante en el camino de su alma, esta vez desde la madurez del alma.

No es el único caso que conozco de almas que habían vivido un gran Despertar y luego volvieron al sufrimiento habitual durante años, hasta poder regresar a él. Eso sucede cuando existen traumas emocionales que impiden vivir en plenitud duradera. Estos casos requieren un tiempo de curación e integración consciente para armonizar la mente con el corazón y anclarse en un descanso interior.

Todos experimentamos destellos de una felicidad real, que son instantes de fusión con la inmensidad de la naturaleza, una quietud abrumadora y sobre todo una paz profunda.

Para mí estos son los verdaderos incentivos para el viaje del alma desde la separación hacia la raíz de nuestra identidad en el Ser. Estos momentos de dicha nos suelen ocurrir espontáneamente, de una manera natural, al sentarnos en un banco frente al mar, al pasear por el campo o incluso en nuestra propia casa, por ejemplo al volver de un viaje largo, sentarnos en nuestro sillón favorito, sin hacer absolutamente nada, descansando de toda actividad física, mental y emocional.

Este tipo de felicidad real no es condicional, porque no depende de un logro, un evento, de dar o recibir, de una relación con alguien o algo, por lo que tampoco tiene el carácter de un éxtasis o una elevación espiritual. Es nuestra verdadera naturaleza, la naturaleza real del Ser. Sucede porque **nos permitimos** por unos instantes apartarnos de ese «yo pequeño personal», proyectado por el alma, soltar las mochilas y los equipajes mentales y emocionales y ser quienes ya somos, sin más.

Hay en nosotros un sitio, fuera del tiempo y del espacio, en la raíz de la esfera de la creación, donde podemos descansar con absoluta paz y dicha.

Pero este sitio es inconsciente y lo experimentamos durante el sueño por la noche. Todos vamos diariamente a la cama para dormir y nos decimos interiormente «bueno, ha pasado todo eso durante este día y tengo estas preocupaciones, pero ahora me permito soltarlo y dejar que mi conciencia descanse completamente». Y entonces pasamos unas fases: primero ondas cerebrales alfa, movimiento REM (MOR - Movimientos Oculares Rápidos) en los ojos, un sueño visualizado en ondas theta y terminamos por entrar en hondos delta, de sueño profundo sin sueños, de quietud absoluta. En este último estado

solemos estar tumbados con la boca abierta y las manos a los lados, como un cadáver que tiene esa expresión del «rigor de la muerte».

Pero ¿quiénes somos cuando estamos allí, sin movimiento, ni pensamiento o sensación, durante el tiempo que dura el sueño profundo sin sueños? ¿Dónde está nuestra realidad personal o incluso nuestra realidad del alma? Y, ¿por qué necesitamos dormir todos los días, qué papel cumple este estado?

La gente suele pensar la respuesta solo en términos de funcionalidad —para descansar—, no en términos de nuestra identidad. Pero si realmente somos esta persona, esta alma, ¿dónde está esa identidad y por qué colapsa en el sueño profundo sin sueños? Solemos pensar que nuestra vida es lo «real» y el sueño profundo sin sueños es «irreal», pero ¿quizás es precisamente al revés?

**Aquello que experimentamos en sueño profundo sin sueños, es la inmensidad de la existencia, la realidad absoluta del Ser, el «enchufe a la luz». La «burbuja» de vida personal en la vida cotidiana es una realidad virtual en nuestro ordenador.**

Todos los meditadores con larga experiencia describen cómo, poco a poco, su viaje en el sueño se hace consciente y desarrollan el testigo consciente de observar su Proyección Astral. Es más, muchos libros que exploran el Nidra Yoga —el arte de meditar conscientemente durante el sueño—, por ejemplo, el libro *Nidra Yoga*,<sup>1</sup> de Swami Satyananda Saraswati, habla de que nuestro testigo consciente se enciende en todos los estados de conciencia y somos observadores del teatro que jugamos como actores. En mi experiencia de sueño estoy a veces escuchando a mi cuerpo roncar, pero yo estoy despierto. Y sin embargo ese «yo» no está en ninguna parte, en ningún tiempo, simplemente ES.

Por eso el Despertar de la conciencia desde el alma al Ser implica una perspectiva completamente revolucionada. Es empezar a entender la realidad del alma como una realidad relativa y virtual, proyectada por haber tenido muchos ciclos de vida vividos desde la separación en el tiempo y el espacio, hasta que nos damos cuenta de que la vida misma es un sueño, una proyección, un teatro de apariencias. Se crea esa realidad por los anhelos, los condicionamientos y el cúmulo de vivencias que el alma proyecta desde la identificación con un cuerpo. Pero en la raíz de nuestra identidad, antes de identificarnos con el cuerpo y con nuestros pensamientos, somos uno con la totalidad.

Es la misma Inteligencia Universal la que genera esta ilusión de separación con un «yo» personal, se vuelve consciente de sí misma cuando se produce el Despertar del alma al Ser o la autoconciencia.

El Despertar del alma al Ser es, por lo tanto, un Despertar respecto al alma como un teatro montado por nosotros mismos, desde ese punto singular del Ser. En la descripción de la Carta al Lector al principio del libro, hablo de que es como viajar desde un punto en la superficie de una esfera —a través de una fibra óptica, que es el alma— al punto central donde todos Somos Uno.

Y es precisamente la intuición que cada uno de nosotros puede tener respecto a la realidad última del Ser. Cuando el alma alcanza esa madurez para reflexionar sobre su origen, estos destellos de felicidad real asumen su papel como directrices hacia la vuelta a



esa Verdad Interior. Pero ¿quién sería yo, sin mi persona, mis dones y talentos del alma? En efecto tenemos que superar el miedo a desaparecer y morir conscientemente para descubrir que en realidad no perdemos nada, porque nunca hemos sido aquello que pensábamos que somos. Nuestras memorias del alma, nuestros talentos y dones no desaparecerán, solo soltamos ese apego a que nos pertenezcan, porque Eso que somos es mucho más grande e inteligente y no necesita estas etiquetas.

Este camino del alma al Ser requiere la madurez y el desapego, la entrega y la valentía, pero nos brinda la auténtica experiencia de plenitud y amor que todas las almas anhelan en su corazón.

## **Abrazar el karma individual y colectivo**

**En cualquier situación difícil, el verdadero poder interior consiste en llevar conciencia a lo que vivimos dentro para transformar nuestra realidad exterior; centrarse en el Ser y confiar en la Inteligencia Universal.**

Muchos buscadores en este camino del alma al Ser suelen pensar en el karma individual o colectivo como una jaula o prisión. Notan el contraste con los momentos de experimentar los destellos de dicha y plenitud. Saben que tantos ciclos de vida concebidos desde la separación dejan sus huellas en patrones y condicionamientos, que son imposibles de disolver con «botones», como nos hubiera gustado en estos tiempos modernos, por lo que emerge cierta frustración. Entienden que, como dijo Karl Yung, lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestra vida como «destino». Por eso, en el camino de evolución del alma al Ser, muchos se sienten como marionetas en manos de algo invisible y poderoso que se suele llamar «karma». Pero:

El karma no es otra cosa que nuestra memoria del alma de vivencias en la separación, ese software que actúa sobre nosotros como programación desde el subconsciente.

Nadie nos persigue con nuestros hechos en vidas pasadas y este «muelle» se puede desestructurar con procedimientos de terapia y, sobre todo, llevando conciencia a nuestra vida actual. Tener un karma no es algo negativo, es nuestro «sabor único» en esta «sopa», que es el océano de la existencia. También consiste en talentos, dones, relaciones profundas de amor y amistad en todos los ámbitos de la vida, al igual que en ciertas tareas y trabajo interior. De hecho, como veremos más adelante, no hay nada «negativo» o «positivo» en general en la vida, simplemente se trata de etiquetas que nuestra mente pone a diferentes aspectos de la vida y, en este caso, a nuestra propia experiencia del alma.

Por lo tanto, no se debe intentar «borrar» ni «limpiar» el karma, sino abrazar la memoria del alma con amor, desde la profundidad del Ser, como el océano abraza sus olas.

Una vez traté a una mujer de mediana edad que vivía con sus dos hijas jóvenes, después de haberse separado de su marido por maltratador. Ella vivía lejos de su familia de origen cordobés, con la cual se encontraba de vez en cuando en una capital andaluza. La razón de visitarme era su estado de pánico, porque su hermano, que había sido drogadicto, iba a salir de la cárcel y no sabía cómo enfrentar su situación. Sus logros eran grandes: todos aquellos años no solo pudo separarse de su marido con valentía y determinación, sino que también sacó adelante su pequeña familia, trabajando en lo que

realmente le gustaba en el ámbito de las terapias, lo que implica que por fin empezó a amarse de verdad. Ahora se sentía amenazada por su karma familiar y no sabía cómo enfrentar la situación. Las dos hijas eran encantadoras y una de ellas muy sensible a la percepción extrasensorial. Ahora que logró encontrarse en equilibrio, temía ese karma familiar. El encuentro con su hermano le había removido todo por dentro. Pensaba que él iba a maltratar a la familia de nuevo y manipular su vida. Pensaba que este karma le iba a arrebatar todo lo que había conseguido hasta aquel entonces.

Le expliqué que yo no tengo fórmulas mágicas o botones contra el karma de las almas, pero sí tengo claridad sobre la actitud para enfocar este miedo y esa preocupación mediante la conciencia. Estamos acostumbrados a tapar, sellar, poner tiritas, anestesia y tomar pastillas cuando hay una herida, y mi actitud es completamente al revés, hay que abrirse ante ese dolor del alma, darle un espacio, expresarlo y respirar por él. Hacer de nuestros miedos unos grandes maestros, llevando conciencia a ellos hasta que se evaporen por sí solos. Sanar solo se puede hacer desde la conciencia amorosa del Ser, asumiendo el poder interior de transformación de nuestra realidad externa desde dentro.

**El karma es lo mismo que la ley de atracción o de resonancia: todo lo que proyectas «fuera» atraes hacia «dentro», simplemente porque la diferencia entre «fuera» y «dentro» está en tu mente.**

Así es que le dije: «vamos a hacer una simulación de las situaciones más difíciles que pueden pasar cuando tu hermano salga de la cárcel y “respiramos” por ellas rotundamente, hasta que tengas claro que no tienen ningún poder sobre ti, después de todo lo que has logrado hasta ahora. De esta manera dejarás de proyectar un enfrentamiento y atraerlo hacia ti. No quiero “sacar” de ti ese miedo o evitar que entres en la depresión, quiero mostrarte que tú misma puedes hacerlo con tus propias fuerzas, quiero que veas el espléndido poder que tienes dentro y el papel que esto te ofrece como potencial en el plan de tu alma. Si tú te mantienes en tu centro de quietud y plenitud, podrás enfrentar cualquier situación, incluso ayudar a otras personas. Pero si no te enfocas en lo real y absoluto dentro de ti, ni siquiera podrás afrontar tus propias sombras». Y de esta manera, por primera vez se dio cuenta de que todo lo que había temido a lo largo de su vida respecto a su familia de origen no era real; por primera vez ya no necesitaba «luchar» para seguir adelante, sino simplemente Ser. Ella vio que solo el subconsciente puede hacer parecer a nuestros seres queridos como fantasmas del pasado.

Cuando vemos la vida como una «lucha», solo proyectamos más lucha. Mejor mirar hacia dentro y llevar conciencia al conflicto interior que vivimos y hacer el aprendizaje que nos corresponde.

Eso es lo que ella entendió y, finalmente, cuando salió su hermano de la cárcel, estuvo allí para darle la bienvenida desde la confianza y la certeza. No pasó nada entre ellos y ella volvió a reestablecer su vida en el pueblo como antes, con mayor fuerza y claridad.

A veces el ser humano fabrica fantasmas para verse pequeño ante las circunstancias de la vida y justificar la actitud de impotencia que siente dentro, y uno de estos fantasmas es el karma. Cuando acompaño a individuos en su proceso de Despertar, tanto como terapeuta como guía espiritual, encuentro casos de pacientes que van de un terapeuta a

otro, de un maestro a otro, en busca de alguien que resuelva su situación. Se encuentran perdidos en las circunstancias de su vida y lo que hago es, aparte de darles herramientas, ser espejo de su «agujero negro» interior y resonar con la confianza y la certeza de que pueden hacer este camino por su cuenta. Muchos se sienten no merecedores de felicidad, amor, salud y abundancia, porque en su interior tienen cierta culpabilidad. No saben por qué, pero actúan como si debieran agradecer y compensar a sus seres queridos y amigos durante toda la vida. En estos casos suelo hacer con ellos un viaje hacia sus memorias del alma, para demostrarles que todos hemos sido «víctimas» y «verdugos» y que ha llegado el tiempo de liberarse de la carga y de actuar libremente, desde la conciencia plena y en paz. Si son capaces de asumir este aprendizaje de su pasado, se liberan del karma causado por la ignorancia:

Hacer daño a otro ser vivo es hacerse daño a uno mismo, porque somos una sola entidad y hemos caído en la ilusión de las apariencias.

Quiero enfatizar aquí la diferencia entre sufrimiento y dolor. El dolor es una experiencia física e inevitable por el hecho de pertenecer al reino animal y vivir en un cuerpo que es humano. El sufrimiento es algo más profundo porque supone que hay una entidad, ese «yo» personal, que proviene de la proyección del alma, que se identifica con este dolor. Puede haber sufrimiento sin dolor y dolor sin sufrimiento, aunque ese último caso es muy poco frecuente entre los humanos, solo en maestros cuyo «yo» se ha disuelto por completo, quedando su cuerpo como último rastro de separación. Habitualmente, como creemos que somos algo separado de la totalidad durante muchas vidas, también creamos esa realidad como almas, que vibra desde nuestro subconsciente. Todo sufrimiento individual tiene como objetivo levantarnos de esa ilusión de separación y volver al abrazo interior desde la unidad.

Cultivar la aceptación incondicional de la condición humana, desde la confianza en la Inteligencia Universal. Te está guiando para trascender y anclarse en el Ser.

Esa Inteligencia nos dirige a cultivar las cualidades más necesarias para nuestra evolución y para transformar a nuestro subconsciente en cada paso por el camino. Si recordamos que todas nuestras vivencias del alma en la separación se albergan aquí y ahora en el subconsciente, entendemos que no se trata de luchar contra este pasado invisible del alma, sino de mirar más allá al fondo y anclarse en la Fuente de la vida misma. Así cambia nuestra actitud desde los cimientos de nuestra identidad y entendemos que identificarse como una ola del océano fue una ilusión, en realidad siempre hemos sido y seremos una manifestación directa y singular del Ser.

En los casos de individuos que están pasando por un proceso de Despertar y sienten el karma a nivel colectivo, les recomiendo observar cómo la mentalidad a su alrededor les ayuda a reconocerse. Cuando un individuo se siente arrasado por las condiciones de vida y la mentalidad de un pueblo entero parece un desafío mayor.

En lugar de luchar con nuestra realidad relativa y perder, es mejor escuchar en el corazón lo que esa Inteligencia sumamente superior a nuestra mente nos quiere enseñar.

El sufrimiento causado a nivel colectivo por creencias sobre la identidad nacional, la religión o el territorio, es algo muy complejo de sanar. Muchas veces crea conflictos entre

pueblos y termina en escaladas de violencia que solo se pueden sanar a partir de los individuos que constituyen ese colectivo, cuando ambas partes sienten que han sufrido suficientemente como para soltar este camino de dolor y odio, emprendiendo una senda de paz.

Aquí quiero hacer referencia al conflicto israelí-palestino en la franja de Gaza en julio de 2014, que viví cuando visitaba a mis familiares. Me encontré con personas que se sentían muy perdidas en su propio pueblo, en medio de una escalada de violencia sin sentido. A estas almas les pareció imposible hacer su vida en paz y encontrar el equilibrio interior cuando la gente a su alrededor vivía la locura del estado de guerra. Sin embargo, incluso en tal situación, la Inteligencia Universal nos invita a contemplar cómo trascender y anclarnos en la divinidad vivida directamente en uno mismo.

El proceso de Despertar empieza por uno mismo, que se encuentra con la fuerza para elevarse por encima de las condiciones, las creencias y la mentalidad colectiva, más allá de cualquier karma o destino colectivo.

Les ofrecí a estas personas enfocarse en la experiencia de paz interior y resonar con ella en medio de aquel conflicto devastador. No podemos cambiar a los demás de forma externa, con fuerza, ni convencer a las multitudes de que ya basta de violencia, que ha llegado el tiempo de establecer una convivencia de paz entre dos pueblos, dos países en dos territorios separados. Pero sí se puede aprovechar esa oportunidad para activar la voluntad, anclarse en la realidad de la Fuente, que subyace el propio tejido de tiempo y espacio. Sí se puede meditar, rezar y orar para que los demás encuentren la paz en su interior. Y así, me reuní con un amigo árabe y juntos grabamos una meditación por la paz, en árabe y hebreo, que estrenamos en Facebook y en las redes sociales.

El mejor trato de la violencia es resonar con la paz en uno mismo.

Nosotros los humanos no vemos lo absurdo que es creer en algo tan inmenso sin experimentarlo directamente: aquí teníamos dos pueblos que vivían una escalada de violencia. Cada uno de ellos creía en un solo Dios y pensaba, paralelamente, que tenía la absoluta razón y que el otro lado merecía ser castigado y matado por tener sus creencias. Pero entonces, con solo pensar un paso más adelante, cabe preguntar: ¿y quién creó el otro pueblo, acaso existe otro Dios? Acaso no es el mismo Dios quien nos pone delante el duro espejo, en una situación de guerra, y nos ofrece bajar de la mente al corazón, de las ideologías y las creencias a la vivencia directa y real de la divinidad que somos.

Así que para mí, tanto israelíes como palestinos invitan a la otra parte a su realidad para liberar algo muy arraigado en la conciencia colectiva de cada pueblo. Es muy fácil entrar en la tentación del juicio y la crítica, pero no existe solo una parte culpable ni una solución fácil para tan compleja situación.

Me dolió mucho el sufrimiento de estos pueblos y creo que merecen mejores representantes. Temo que la situación en Oriente Medio no se va a resolver fácilmente, porque debe haber una masa crítica de individuos conscientes que renuncian a estas creencias en un Dios que «otorga» ciertas tierras a ciertos pueblos, o en la guerra como modo de conseguirlo. En cada estancia en esta zona de conflicto, hemos elegido diferentes lugares para vivir y en una de ellas nos instalamos en un pueblo árabe beduino.

Mis amigos se negaron a visitarme pensando que estábamos locos. Pero para nosotros como familia fue una convivencia muy hermosa. Llegué a conocer de cerca a hombres y mujeres, haciendo unas terapias como voluntario en casa. Un sabio del pueblo me dijo: «Nosotros aquí nos peleamos por un trozo de tierra, olvidando que ella nos entierra.» Evidentemente Eso es que Dios es tan sumamente generoso que nos permite experimentar nuestras creencias y luchar por ellas, hasta padecer suficiente sufrimiento para espabilarnos y renunciar a ellas. Será cuando los individuos despiertos, en ambas partes, tomen el mando y aboguen abiertamente por un camino de convivencia y paz, de amor y diálogo, cuando cese este y otros conflictos en el mundo.

Finalmente, nuestro destino como humanidad es conocernos a nosotros mismos como caras de una sola divinidad.

## **Trascender nuestro Programa Existencial**

Eres el Creador Supremo de tu Programa Existencial, a pesar de que tus experiencias pasadas te condicionan desde el subconsciente. Toma conciencia de eso y ánclate en el Ser, que te permite el descanso y la libertad.

No existen atajos, no se puede saltar el Programa Existencial por una decisión mental o porque queremos alcanzar la «iluminación», pero sí se puede desfragmentarlo gradualmente, cultivando la conciencia del Ser.

La razón es simple, si negamos nuestras necesidades profundas del alma les damos más fuerza sobre nosotros y entramos en conflicto con nosotros mismos. Por ejemplo, si tu alma ha venido aquí a experimentar la relación de pareja, engendrar hijos y formar una familia, no te servirá mucho escaparte para vivir en un monasterio. Ignorar el Programa Existencial por un «idealismo espiritual», cualquiera que sea —una aspiración a la «iluminación», intento de «dominar» los impulsos vitales de comida, sueño y sexo, establecer un «estado de conciencia» permanente, evadir o «solucionar» relaciones dolorosas—, siempre llevará al conflicto interior. Como veremos más adelante, aun después de abarcar la absorción en la meditación y reconocer la experiencia natural del Ser en nosotros mismos, la vida siempre nos ofrece purificarnos más en la Sala de Espejos.

Cada ser humano debe atender primero a sus necesidades físicas, emocionales y mentales, desde la humildad y la escucha, para poder trascender su Programa Existencial.

Poner por encima unos principios «espirituales» que niegan el avance del alma en este sentido siempre resulta inútil y adverso. Ignorar necesidades físicas o afectivas es algo frecuente entre las tradiciones espirituales y por eso de vez en cuando escuchamos casos de monjes zen, swamis hindúes, curas cristianos, rabinos o lamas tibetanos, que están acusados de abusos sexuales y de desobedecer los códigos de sus propias tradiciones. Evidentemente, son los mismos códigos «espirituales» que fallan a la naturaleza humana y la reprimen. El ser humano común y corriente solo puede jubilarse de la necesidad sexual de una manera natural, cuando eso le nace de dentro, pero nunca deshacer «racionalmente» la necesidad afectiva, porque la vida se vive a través de la emoción, no por la información que produce la mente.

Hay almas que tratan de «saltar» de su Programa Existencial a la meta final de la iluminación, siguiendo enseñanzas que corresponden a maestros independientes y que ofrecen «atajos». Sería como intentar soltar de golpe todo el software en nuestro ordenador, el sistema operativo, la memoria particular del disco duro, etcétera. Pero

entonces, ¿con qué nos quedamos, cómo podríamos encender de nuevo el ordenador para hacerlo funcionar? Está claro que es imposible. Cuando la etiqueta de «iluminación» se convierte en una compensación por la carencia emocional olvidamos que es imposible «apagar» el ordenador y a la vez dejarlo encendido. A veces, como en los siguientes casos, eso les hace caer en la depresión por la ausencia de sentido en su vida o por aislamiento psicológico.

He conocido casos lamentables de «idealismo espiritual», sobre todo de buscadores cuya mente entendió ciertos conceptos espirituales e intentaron lograr unos objetivos «espirituales» sin considerar la verdadera necesidad de su corazón, y el resultado ha sido siempre una gran decepción, un autoengaño. Por ejemplo, en Israel conocí a los discípulos de un maestro que predicaba cultivar la presencia o la atención plena (*Mindfulness*) a cuenta de la vivencia emocional. Estos discípulos fueron aconsejados a hacer caso solo del 30% de sus emociones, prestar atención al reloj cada media hora mediante alarmas, comprobando que están en un estado de conciencia presente y sobre todo llamar a su maestro semanalmente para confesar sus «pecados», por «bajar» su nivel de conciencia e involucrarse en la vida cotidiana con sus emociones.

El maestro además castigó a los alumnos que «pecaron», expulsando a quien le apetecía de los encuentros mensuales de aquel grupo pequeño de sus discípulos. El resultado era una gran manipulación mental y emocional en nombre de alcanzar la «iluminación», una negación propia de su vivencia emocional que les llevó literalmente a «vivir en la cabeza»: se podía hasta ver el corte energético entre la cabeza y el tórax a la altura del cuello y casi todos rompían sus relaciones personales, sintiéndose perdidos en la vida hasta el punto de buscar ayuda psicológica. Es evidente que aquel «maestro» vivía con ese mismo síndrome y se nutría emocionalmente de la admiración y del poder de manipular a sus discípulos, terminando siempre con la expulsión de aquellas personas que se rebelaron contra él por su «nivel bajo de conciencia».

Una buena señal de que no vives desde el «idealismo espiritual» es la aceptación completa de la emoción como maestra en el crecimiento hacia la plenitud.

Por otro lado, muchos confunden la trascendencia del Programa Existencial con alcanzar picos de vivencias espirituales de todo tipo, que supuestamente les ponen «por encima» de la vida cotidiana. Poseer una experiencia, cualquiera que sea, todavía nos enjaula en la figura y la identidad artificial del poseedor. Aquí también he conocido a miembros de un grupo, esta vez en España, que celebraba rituales cuyo objetivo era la elevación espiritual, pero que en realidad se basaba en el predominio de la maestra que delegó en cada participante del grupo un «papel». De esta manera les hizo centrar la atención en experiencias cumbre, que supuestamente eran la esencia de un Despertar espiritual. Muchas de aquellas personas sufrían una carencia emocional y compensaban la ausencia de amor en su vivencia familiar con tener un lugar seguro dentro del grupo. Aquí me encontré con dos discípulas que no aceptaron el «lugar» y el «papel» que la maestra les destinó, y a partir de aquel momento se encontraron con problemas en el grupo. La maestra las criticó abiertamente delante de los demás hasta que tuvieron que salir del grupo y enfrentar de verdad el rechazo de la familia que sentían dentro.



Tanto negar las emociones desde la mente, por algún tipo de idealismo espiritual, como exagerarlas en ceremonias y rituales, ofreciendo una seguridad emocional ficticia a los participantes, perjudica a la enseñanza espiritual.

Las emociones se deben aceptar tal y como son, como directrices principales para satisfacer los anhelos profundos del alma en su Programa Existencial, en el camino a la trascendencia.

No es imprescindible conocer nuestras vidas pasadas y relaciones maestras para componer el puzle del Programa Existencial de esta vida y trascenderlo. Muchos de nosotros estamos ya viviendo en lugares donde hemos vivido en otras vidas, hablando sus lenguajes y sanando las heridas viejas en relaciones con otras almas sin saberlo. Por ejemplo, tanto mi hija como mi pareja vieron por separado y en sesiones diferentes, que, hace pocos siglos, eran hermanas que vivían en Inglaterra. Era la misma historia repetida de perderse una a la otra por una enfermedad, desde una perspectiva diferente y complementaria. En esta vida, el simple hecho de viajar a Inglaterra les hizo conectar y sanar esa memoria. A mi hija el viaje le hizo empezar a leer de repente novelas de Harry Potter en este idioma y hablar con el acento británico.

Se trata, por lo tanto, no de recordar lo que pasó en vidas pasadas, sino de llevar la máxima atención a nuestra vida actual y desarrollar una escucha permanente al diálogo entre lo vivido interiormente y nuestra realidad exterior.

El obstáculo principal para cumplir el plan del alma y trascenderlo es la educación que aleja a los jóvenes de sus intenciones originales en la vida y los enjaula en las expectativas familiares y sociales. Por ello, en mi papel como terapeuta siempre trato de poner en contacto a los jóvenes con su voluntad más profunda del corazón, lo que les facilita reconocer las emociones negadas como la causa de su confusión y depresión. Recordamos que el futuro de la humanidad está en las manos de estos jóvenes que reclaman, de una forma u otra, su derecho inherente a la felicidad y la autorrealización.

Cumplir el Programa Existencial que nos guiará a todos en el camino hacia la trascendencia es un proceso natural y necesario, porque entonces tenemos la disponibilidad para ocuparnos plenamente de las cuestiones de identidad y sentido de la vida. La burbuja de realidad relativa que cada uno de nosotros crea en su vida personal, desde su plan del alma, es la única manera natural de viajar por el tiempo y el espacio hacia la autorrealización. Este programa ya incorpora tener ciertos destellos de felicidad real y la madurez necesaria para atravesar la «Noche Oscura del alma», algo completamente esencial en el camino del alma desde el Ser.

Mientras haya elementos importantes no cumplidos en este plan del alma, también hay «fuerza en este muelle» de condicionamientos que nos hace reencarnar en forma física, aquí en la Tierra o en otros lugares en el universo. La satisfacción de conocer, cumplir y terminar este Programa Existencial es una base para que el alma pueda atreverse a dar el paso al Infinito. Por ello, la trascendencia del Programa Existencial es un mérito de la escucha permanente a la voluntad interna. Requiere valentía para soltar apegos a relaciones, lugares y hábitos, que solo se puede llevar a cabo cuando ya han dejado de tener sentido para nosotros porque se han cumplido.

Ver el Programa Existencial como un plan divino y bello del alma, para cada uno de nosotros, nos permite sentir la divinidad dentro y aspirar a hacernos con ella.

## **Atravesar la Noche Oscura del alma**

**Atravesar la Noche Oscura es ir más allá del Programa Existencial y entrar en el vacío existencial para descubrir que no hay nadie allí, ni hay un sentido en nuestro planteamiento sobre la vida. Es morir completamente en todo lo que pensamos que somos y nacer en el Ser.**

La Noche Oscura del alma es la travesía a la experiencia de la realidad absoluta y a la vivencia de la divinidad en uno mismo. Es algo parecido al factor desencadenante del Despertar de la persona al alma, pero mucho más profundo y transformador. Requiere una entrega absoluta a la experiencia de vacío existencial desde la autoindagación y a la desaparición de nuestro «yo» ilusorio del alma para dar la luz a nuestro Yo Soy Real. Es un proceso de encontrarse cara a cara con nuestra proyección sobre la vida, entendiendo que carece de un sentido «lógico» y que las metas para las cuales hemos luchado han sido inventadas por nosotros mismos, como parte natural del Programa Existencial del alma.

En la Noche Oscura entendemos que vivimos en una realidad completamente virtual y relativa, una burbuja que ha colapsado y nos hace enfrentarnos a la propia «sombra».

Solemos imaginar que el mundo entero es así como pensamos o sentimos que es, sin darnos cuenta de que es nuestra propia proyección, es decir, el cúmulo de nuestros condicionamientos o nuestra «sombra». En la actualidad, figuras maestras como Katie Byron,<sup>1</sup> Neale Donald Walsch,<sup>2</sup> Eckhart Tolle<sup>3</sup> pasaron por un tiempo largo de depresión hasta que dejaron de creer en los pensamientos de la mente y descubrieron la experiencia de paz, quietud y plenitud interior. Cada una de estas historias personales merece ser analizada por separado para entender el proceso de la Noche Oscura del alma, y lo haremos en breve: Katie Byron sufrió obesidad y estaba en una casa de acogida de mujeres con problemas severos de nutrición, cuando se dio cuenta de que creer en sus pensamientos sobre la realidad le generaba sufrimiento y como resultado se despertó, inventando un sistema de autoindagación llamado «El Trabajo»; Eckhart Tolle padecía largos períodos de depresión, al punto del suicidio, durmiendo noches enteras en los bancos del parque, hasta que llegó a la convicción de que estar Aquí y Ahora, más allá de la mente, le liberaba del «cuerpo de dolor» y le permitía vivir desde una paz profunda; Neale Donald Walsch sufrió golpes personales —un incendio que consumió sus pertenencias, un accidente de coche, la ruptura de su matrimonio—, quedando como vagabundo depresivo y viviendo del reciclaje de latas de aluminio, hasta que pudo superar ese vacío existencial, escuchar y escribir su voz interna de la divinidad.

Sin profundizar más en sus historias particulares, quiero hablar del denominador común: cuando pensamos de una manera pesimista, dura, difícil, crítica sobre nosotros y sobre el universo, creamos esta realidad en nuestro interior porque producimos una emoción correspondiente. La mente, que genera los pensamientos, y el corazón, que produce las emociones, interactúan en esta «caja de resonancia» que es el cuerpo y vivimos en esta «burbuja» deprimente.

El descubrimiento de que el pensamiento, la emoción y la acción generan una realidad relativa, que nos pueden enjaular, ha sido compartido por santos, yoguis y sabios desde hace milenios.

Hace que sintamos que no vale la pena vivir y que la vida carece de sentido. Es el abismo existencial que puede paralizar al ser humano y hacer que se quede en casa en la cama sin voluntad de levantarse o dormir en parques bajo el cielo pidiendo ayuda al universo. Y es precisamente la misma Inteligencia Universal que actúa desde el silencio, esa Gracia Divina que fluye por lo manifestado, que nos proporciona esta gran posibilidad de espabilarnos y ver reflejada nuestra «sombra». De esta manera podemos tomar conciencia de cómo creamos nuestra realidad relativa de una manera condicionada por el viaje del alma en el tiempo y el espacio y descubrir que la última realidad no es así.

El universo en sí está repleto de luz, bendición y amor que emanan desde la Fuente a través de nosotros.

En algunas ocasiones he acompañado a individuos, en su Noche Oscura del alma, que contemplaron e incluso intentaron varias veces el suicidio. Su postura era que la vida aquí es negra y que no tiene sentido, y que así acabarían con el sufrimiento. Les suelo decir: «Suicídase si quieres, al fin y al cabo, nadie puede estar siempre detrás de ti para prevenirlo; pero no te engañes, por favor, toma conciencia de que así no resuelves el sufrimiento; simplemente te pasarás al Otro Lado, donde podrás reflexionar sobre tus acciones aquí y volverás para intentarlo más adelante; sin embargo, desde mi experiencia con almas que se habían suicidado en vidas pasadas, estas suelen llevar más peso de tristeza y angustia; ¿no es mejor ser más valiente y aprovechar tu vida aquí y ahora?»

El suicidio es desperdiciar una oportunidad que la vida nos ofrece para crecer hacia ella y vivir plenamente. Todas las cosas se resuelven con una conciencia anclada en el amor.

Esa oportunidad se da cuando nace en nosotros la claridad de que no hay nadie allí en el vacío, pero que está lleno de luz y que es nuestra última identidad. Es como si, de repente, obtenemos la capacidad de observar nuestro teatro mental, físico y emocional y adentrarnos en la conciencia silenciosa del observador. Tomamos conciencia de que podemos cesar esa actividad mental, dejar de sufrir y simplemente quedar en la quietud y la plenitud. Viene la certeza de que podemos existir sumergidos en esa inmensidad luminosa sin proyectarnos de ninguna manera, salvo para el propósito de servir como instrumentos de la divinidad.

Este proceso, motivado por el anhelo del alma de profundizar en la raíz de nuestra identidad, puede nacer espontáneamente en buscadores innatos, que son almas maduras, a raíz de experiencias emocionales intensas en la vida o cuando el Programa Existencial del alma ya fue realizado y escuchamos esa llamada interior a trascender. De ningún

modo sugiero que es necesario pasar por una grave depresión para despertarse. Pero sí hay un punto clave en este proceso:

Es necesario desarrollar la entrega absoluta a soltar completamente nuestro sentido de identidad anterior e ir más allá, a la experiencia directa de simplemente ser.

Veamos unos ejemplos que explican por qué. El sabio hindú Sri Ramana Maharshi<sup>4</sup> se despertó simplemente porque sintió el miedo a la muerte a los 17 años y, entonces, en lugar de evadirse en los hábitos de vida propios de su edad, decidió tumbarse y detener la respiración para experimentar la muerte directamente. Entonces llegó a comprender que él no es su cuerpo, su mente o su emoción, sino una conciencia ilimitada, eterna y dichosa.

Apagar de golpe nuestra realidad virtual nos hace tomar conciencia del «enchufe a la luz» que es nuestra naturaleza real.

Sri Ramana Maharshi entró en esa experiencia por el portal de la muerte consciente, pero existen otros portales como el amor divino, la presencia o la sexualidad sagrada, que son vías paralelas de autoiniciación. El famoso poeta sufí Jalaluddin Rumi experimentó ese Despertar del alma al Ser por el portal del enamoramiento en Dios. Eso a través de su relación con un derviche misterioso y pobre, llamado Shams, que apareció en su vida. Se dedicó a rezar, escribir poesía, danzar hasta que se encontró cara a cara con la divinidad. De forma parecida, santa Teresa de Ávila se sumergió en la oración por el amor hacia la divinidad encarnada en Jesús.

En todos estos casos, sin embargo, había una inquietud profunda emocional, seguida por una devoción de indagar sobre la última realidad, más allá de nuestros conceptos y nuestra percepción, lo que hace que el alma avance hacia la experiencia directa del Ser.

Acompañar a alguien en su proceso de la Noche Oscura del alma no es como cualquier otro proceso de curación, porque no se puede, ni se debe, intentar sacarle a la fuerza de su proceso de emergencia espiritual, ya que es su oportunidad de despertarse a la experiencia del Ser.

Lo mejor es darles herramientas de reflexión, oración y meditación y resonar con la experiencia interior de plenitud para que emerjan con la realización del Yo Supremo. He aquí un ejemplo de una mujer que vino a verme, después de haber conocido muchos maestros y terapeutas, para tratar el hecho de que no encontraba el amor verdadero en su vida. Siempre lo asociaba con el amor en pareja y sus compañeros la abandonaban o la traicionaban, pero paralelamente también desarrollaba una búsqueda espiritual intensa.

Se sentía decepcionada con el género masculino y hasta con la propia especie humana. Primero vimos que ella misma había sido un hombre que maltrató a mujeres en vidas pasadas, pero estaba claro que en su caso eso no era suficiente, porque creía que no existe el verdadero amor entre humanos y empezaba a dudar de si el amor de Dios es igualmente un fantasma. Para mí estaba claro que era una emergencia espiritual y tuvimos la siguiente conversación:

—Después de tantas traiciones en las relaciones, ¿quién se está maltratando o traicionando? ¿Dónde piensas que está el agujero en ese «cubo», y me refiero a la raíz del problema que sufres?

—Por supuesto que en mí.

—Entonces, ¿acaso puede algún hombre, maestro o terapeuta llenarte por dentro?

—No lo he pensado así, imaginaba que se trata de la metodología que falla y que tú puedes ayudarme de verdad.

—Eso es lo que intento hacer y estoy seguro de que todos los demás te querían ayudar igualmente. Simplemente quiero reflejarte que cualquier hombre, terapeuta o maestro te pueden «llenar» durante cierto tiempo, pero luego te vas a vaciar, porque hay un agujero negro allí en el fondo del cubo.

—¿Qué es lo que puedo hacer en este caso?

—Mirar directamente en ese «agujero», vivirlo intensamente hasta liberarte de él y tomar conciencia de que tú eres otra cosa de lo que has pensado hasta ahora. Si te vas de maestro en maestro, de terapeuta en terapeuta, se te llenará el cubo, pero luego notarás ese chorro de energía que escapa en su fondo, te quedarás vacía de nuevo, o traicionada, en cuestión de cierto tiempo. Mi papel es primero reflejarte la existencia de ese agujero y decirte que solo tú te puedes aceptar, amar, llenar, sanar, etcétera.

—¿Y cómo podría hacerlo?

—La carencia emocional solo se puede resolver tocando ese fondo conscientemente, cuando te das cuenta de que no sirve colgarse de nadie, ni culpar a tus exparejas, a tus padres o a alguien en la familia, ni siquiera a tu pasado en el alma, a tu karma o a tu plan del alma. Entonces encontrarás el amor y la compasión en ti misma.

—No puedo llegar más abajo de lo que estoy.

—Bien, entonces vamos a sentir ese lugar tan bajo dentro de ti. Quédate allí, en ese agujero negro, observa y respira circularmente. Permítete no hacer nada ni tratar de cambiar la situación. Solo aceptarla y estar presente.

—¿Cuánto tiempo voy a tener que pasar por eso? Me duele inmensamente y es un dolor existencial.

—No lo sé, eso depende de ti y de tu entrega al proceso. Puedo darte las herramientas y acompañarte, pero el camino solo lo puedes hacer por tu cuenta. **Solo merece indagar en la sombra hasta cierto punto, antes de que se convierta en un hábito autodestructivo. Finalmente, eres tú quien puedes despertarte de verdad, amar la vida en ti, como nadie más en este mundo.**

»Y no me refiero al amor desde el ego —sino como una expresión única y singular del Ser—, y solo tú puedes expandirte en ese amor hacia toda la creación.

A algunas almas les conviene un viaje hacia el exterior para salir de su zona de confort completamente y desconectar de su entorno para encontrar las respuestas dentro. Les recomiendo hacer un viaje iniciático de autorrealización a lugares que consideran «sagrados» o a sitios en la naturaleza salvaje. Es lo mejor cuando uno siente estancamiento completo sin poder resolver su conflicto interior y empieza a desarrollar una indiferencia. Entonces descubren, desde el cambio en la perspectiva, que a cualquier lugar solo podemos llevarnos a nosotros mismos, a nuestros pensamientos, emociones y acciones, y que ese «yo» es lo único que realmente pesa. También se dan cuenta de que el único lugar «sagrado» está en realidad en nuestro corazón y lo llevamos a cualquier

lado. Viajar a lugares «sagrados» o entrar en tradiciones esotéricas puede a veces también ser una trampa.

Es más fácil «encontrar el Infinito» mediante el culto de una religión o el linaje de alguna tradición, pero debemos reconocer el hecho de que somos nosotros quienes lo proyectamos de esta manera. Dios no necesita los cultos o las religiones, son la mente y el corazón humano.

He conocido gente que de repente ha encontrado el consuelo de la Noche Oscura del alma en una religión o en un maestro y se apega a ese camino como única vía de autorrealización. Por ejemplo, conocí a un cura cristiano que abandonó el cristianismo a favor del budismo tibetano, siguiendo a un lama occidental muy conocido. Es paradójico cómo somos capaces de sustituir un dogma por otro. Me resultó extraño ver a ese hombre ejercer los rituales de culto a las deidades budistas, los trajes, los mantras y las costumbres tan ajenas a su costumbre anterior, pero era evidente que eso era necesario en su caso. Finalmente, en todas las tradiciones espirituales principales se puede encontrar el néctar de la enseñanza No Dual en alguna interpretación simple y directa. Allí desaparecen los intermediarios, las formas de culto, los rituales y uno se queda con la enseñanza de que la divinidad es uno mismo en su estado primordial de simplemente ser. Para mí es la enseñanza más elevada para el buscador veterano, porque le obliga a soltar las creencias y enfocarse en la experiencia directa del Ser.

**La enseñanza No Dual es quizá la más difícil de aceptar en el primer instante, pero también es la más profunda, simple y adecuada para el ser humano en el siglo XXI.**

Por eso a algunos individuos les aconsejo tomar el camino de la oración, pero inventar su propio rezo y practicarlo incesantemente, hasta alcanzar su paz y certeza interior. Creo que todavía es un sendero adecuado para el ser humano moderno, aunque resulta muy difícil, porque hoy en día la gente tiene vergüenza de rezar. Y, sin embargo, como explicaré más adelante, esta práctica, si se ejerce sin postular deidades exteriores, purifica las creencias y los condicionamientos, cultivando la entrega consciente de la mente al corazón. Es más, el proceso desde el alma al Ser no termina con la Noche Oscura del alma y necesitamos esa herramienta poderosa de purificación interior hasta que nos encontramos cara a cara con la Esencia.

Entrar en la vacuidad de la Noche Oscura del alma es tener Nada, ser Nadie, lo más difícil para el ego humano, que hemos creado como identidad en nuestro proceso de individualización a lo largo de muchas vidas. Pero, finalmente, la mente entiende que lo más importante en todo el camino espiritual es liberarse de eso mismo, del apego a alcanzar algo, y nos atrevemos a hacer este paso de vivir desde el Ser. Solo después podremos integrar el camino del alma y a nuestra persona como expresiones o emanaciones del Ser.

Necesitamos primero ser «nadie», para convertirnos en ese «alguien» que somos como individuos despiertos. Es después que se han formado linajes, tradiciones y papeles que interpretamos. Nuestra primera y última realidad es el Ser.

Creo que todos los grandes maestros de la humanidad, los que consideramos como

«figuras clave», han pasado por este proceso, porque solo uno que ha pasado por él puede guiar a gente que lo está atravesando. Para mencionar a algunos: Moisés fue al desierto, Jesús se retiró al desierto, Mahoma meditó en la cueva por la «montaña de la luz» y Buda estuvo andando errante como vagabundo con ayunos y aflicciones hasta su Despertar debajo del árbol del Bodhi.

Pero en nuestros días este proceso puede tomar un giro importante que alivia el sufrimiento de buscadores maduros de esa Verdad existencial. Como hay tantas almas viejas de buscadores veteranos, la mera estancia en presencia con alguien completamente despierto puede hacer que se despierte al Ser sin que aparentemente pase por la Noche Oscura del alma. Eso parece un milagro de la Gracia Divina, que activa en el buscador la resonancia con Aquello inefable, que el maestro emana y vive en su interior. Aquí es importante entender que no es el maestro o la maestra en sí mismos quienes crean estos milagrosos despertares. O sea, la Inteligencia Universal no está limitada a él o a ella, sino ellos simplemente la reconocen dentro y la dejan fluir a través de su transmutada personalidad. Y, en realidad, estos buscadores que se despiertan mediante el «Satsang» (encuentro con la Verdad) estaban ya preparados, porque han pasado esa Noche Oscura del alma de una forma pausada y gradual, consciente o inconscientemente, en esta vida o en vidas pasadas.

Sin embargo, esta increíble transmutación del ser humano que sucedió a gente, por ejemplo en la presencia de grandes maestros como Ramana Maharshi, es una auténtica maravilla. Alrededor de tales maestros la magia simplemente sucede. Ellos no «actúan», sino que permiten a la Inteligencia Universal transmutar los maduros corazones con su presencia. Su absorbida mente es ausente, así que los buscadores sienten de repente este Vacío Luminoso, como una absorción profunda en la meditación sin esfuerzo. Son como «chispas» o vislumbres que se convierten cada vez más en una realidad constante en presencia del maestro hasta que el discípulo se espabila completamente. En nuestros días quizás es una forma de despertarse al Ser, aparentemente sin sufrimiento, que cobrará cada vez más fuerza. Ya hay muchos guías independientes de las tradiciones espirituales en nuestra civilización. Por ello, aconsejo a cada buscador que examine e indague en cuanto a la profundidad de la realización y la pureza del corazón del maestro o de la maestra y luego que se entregue a su enseñanza, sin olvidar que:

El regalo más grande que un maestro puede dar a sus discípulos es su presencia silenciosa en comunión con la divinidad.

*Mi camino del alma  
es una ofrenda a Eso que soy,  
sin «mi»,  
sin «camino»,  
en las llanuras  
donde las almas se encuentran  
besadas por la noche  
y se regocijan, bailando,*



*como la luna llena  
en su propia luz  
reflejada del sol.*

*No necesito poseer  
este cielo azul,  
ni mi cuerpo o mi casa,  
para disfrutarlos.  
Ni siquiera estas letras me pertenecen,  
desde que nacen en mí,  
como un mosaico en medio  
del templo de lo cotidiano.*

*Y esto es mi secreto de la libertad:  
La vida es solo permitir  
que las cosas sucedan  
a través de uno mismo,  
por una voluntad oculta y sabia,  
más allá de lo que la mente puede entender,  
entregándose al amor.*

*Ser amado  
por las estrellas  
es el único deseo que un humano  
realmente necesita  
para deleitar su existencia  
en esta Tierra de abundantes bendiciones.*

## Descubrir el Yo Soy Real

Viajeros veteranos en el tiempo y el espacio anhelan quitarse de encima las «mochilas», el peso de la separación de muchas vidas, y descansar en su Hogar, en Dios, en la Última Realidad.

**Todo sufrimiento se origina en la separación, en la proyección de un «yo» cargado con el peso de la vida, que es completamente irreal.**

¿Quién eres cuando duermes por la noche en sueño profundo sin sueños? Pues Aquello que eres en este estado es lo que eres siempre y siempre lo serás: eso, Dios. Dios no creó el universo, se está creando ahora mismo a través de ti en este pensamiento sobre tu «yo» y sobre el universo. Dios se crea a sí mismo a través de ti y se deshace de su creación cuando te despiertas a tu naturaleza como Dios. Indaga, como dice Ramana Maharshi, sobre el origen del pensamiento «yo» y encontrarás que solo existe Eso y verás que el sufrimiento cesa, aunque el teatro siga adelante, te acomodas y eres espectador.

Tú no eres quien respira, digiere comida, regenera las células, es la Inteligencia Universal que lo hace por ti, al igual que en todas partes.

Es tu mente, por el hábito de muchas vidas, que atribuye estas acciones a un «yo» personal. Pero ese «yo» en la forma física va y viene, hasta que el «yo» psicológico se entrega de verdad a nuestro Yo Soy Real, eterno e ilimitado, y con él desaparece toda ilusión de separación. Esta sí es una meta noble para contemplar y merecedora de vivir como humanos muchas vidas. Vamos a resumir el descubrimiento de la Noche Oscura del alma respecto a nuestro «yo» pequeño, esa burbuja virtual, ese mundillo con dos patas, que es completamente transitorio y pasajero. Es un «yo» que siempre quiere «algo»:

- Conseguir conocimientos y éxito.
- Sobrevivir en buena forma física.
- Alcanzar un estado de conciencia.
- Complacer a sus padres, amigos, parientes más cercanos.
- Cumplir su Programa Existencial, sus sueños, tareas y objetivos.
- Cultivar cualidades e impregnarse de valores humanos.
- Sanar sus heridas del alma.

- Ayudar a los demás.
- Dejar su huella para la posteridad.

Por el contrario, desde la entrega a Aquello que es nuestro Yo Real, impersonal, atemporal e ilimitado, entendemos que somos:

- La vida.
- La existencia.
- La luz de la conciencia.
- La Inteligencia Universal.
- El Espacio Cuántico primordial.
- El presente eterno, «Yo Soy».
- El supremo Creador.
- El Vacío Luminoso.
- El Punto Cero.
- El silencio.
- El amor.
- Dios.
- Simplemente, Eso.

Todo el viaje del alma al Ser consiste en transformar el subconsciente, que almacena tus vivencias en la separación para hacer consciente Eso que es inconsciente, el «enchufe a la corriente» del Ser, que vivimos con naturalidad en el sueño profundo sin sueños.

Mira, por favor, en el esquema del holograma de la creación. Observa que todo en la superficie de la esfera solo tiene una raíz, una inteligencia, que genera hasta el tejido de tiempo-espacio donde aparecen las formas. Anota que la Fuente actúa desde el fondo inconsciente de la creación, creando la ilusión de separación a través del subconsciente, a partir del momento de identificarse con la forma.

El proceso «místico» desde la madurez del alma supone haber experimentado suficientes vidas —no siempre en el planeta Tierra, sino a veces en otros mundos en este universo— hasta que emprendemos la búsqueda para regresar a nuestro Hogar. Y es entonces, como dice santa Teresa,<sup>1</sup> cuando esa mariposilla del alma se muere para convertirse en Cristo.

Aunque en principio no hay nada «místico» en la experiencia directa del Ser. Simplemente es el descanso permanente en el testigo inmóvil y absoluto de todas las realidades relativas y virtuales proyectadas a lo largo del tiempo y del espacio, el proceso mismo supone cierto tiempo y esfuerzo de integración consciente en todos estos planos de experiencia. En la vida de grandes sabios, maestros, yoguis y santos, sucedió a veces mediante el trance profundo, culminando en la absorción meditativa, lo que les permitió consolidar el subconsciente, las creencias religiosas y sus trayectorias personales, siempre

hablando de la misma realidad inefable, que se suele llamar «mística».

Es un proceso donde la mente aprende a reconocer su proyección en el espacio-tiempo y dejar de crear más separación, anclándose en una realidad de pura conciencia en observación, simplicidad, humildad y dicha. Paralelamente, el corazón se envuelve en el abrazo a la totalidad desde el amor incondicional del Ser, de donde es capaz de percibir todas las emanaciones —hasta la manifestación del sufrimiento en la experiencia humana— como una forma del AMOR que ES, desarrollando una gran compasión. ¿Cómo entonces podemos seguir adelante con nuestra vida, con ese «yo» personal e irreal, sin caer en el autoengaño? ¿Vale la pena vivir después de este descubrimiento? Pues sí, no solo vale la pena vivir, ¡ese es el sabor verdadero de la vida!

Una vez que echamos la raíz en el Infinito, se forma este eje principal desde el cual podemos transformar nuestra «sombra».

La «sombra» es el bucle de condicionamientos y patrones que nos sacan de esa vivencia del Ser y podemos iluminarla desde dentro con la luz de la autoconciencia, hasta que se convierte en una vivencia permanente. En este camino volcamos toda la resistencia, esas vivencias del alma desde la separación, cultivando la confianza, mirando en los espejos del alma, despertando de la dualidad e integrando nuestra persona desde la profundidad con la siguiente actitud:

- Abrazar el camino del alma.
- Aceptar lo personal como manifestación divina.
- Escuchar al corazón constantemente.
- Sanar a nuestro niño / niña interior.
- Sentirse completos por dentro (padres, parejas e hijos).
- Unir, consolidar la conciencia del alma desde la raíz.
- Jugar al teatro de la vida conscientemente.
- Observar, soltar y permitir.
- Ser.

## Despertarse de la dualidad

Las almas maduras aceptan la dualidad —desde la experiencia No Dual del Ser— como una dialéctica necesaria en nuestra evolución para caminar hacia la trascendencia.

Despertarse de la dualidad es bajar de la mente al corazón, sentir la vida en lugar de pensar en ella y vivirla desde el corazón, sin interpretar la realidad, sin catalogar, clasificar, comparar o criticarla. A partir de la Noche Oscura del alma, empezamos a educar a la mente para que sirva al corazón y trascienda la dualidad:

- El **vacío** está **lleno** de la propia luz.
- Lo **feo** está impregnado de **belleza**.
- En la **pobreza** se encuentra una **riqueza** y en la **riqueza** está la **pobreza**.
- Dar es recibir, **dar incondicionalmente** es **recibir incondicionalmente**.
- Lo «**malo**» y lo «**bueno**» son completamente relativos a nuestra perspectiva temporal y ambos posibilitan la dialéctica en nuestra evolución.
- En cada **inhalación** está la semilla de la **exhalación**.
- Lo **abstracto** necesita lo **concreto** para manifestarse.
- La **muerte** y el **nacimiento** suceden dentro de la vida.
- **Hacer** y **no hacer** emergen y colapsan al Ser.
- La **víctima** y el **verdugo** son dos caras de la misma entidad.
- Los **actores** y el **dramaturgo** del teatro están en uno mismo.
- El **hombre** lleva dentro una **mujer** y la **mujer** a un **hombre**.
- El **Yin** y el **Yang** no pueden estar uno sin el otro, son opuestos y complementarios a la vez, en una simetría abrumadora dentro de la creación.

Tanto Este Lado como el Otro Lado son una ilusión.

**El espacio** en **Este Lado**, que vivimos en forma física de materia, y **el tiempo** en el **Otro Lado**, que vivimos como almas con nuestro Cuerpo de Luz, son solo impresiones relativas de Aquello que es absoluto, ilimitado y atemporal. Se crea por nuestro viaje en la separación. Y de la dualidad nace la trinidad en uno mismo: postulamos un sujeto que actúa sobre un objeto y supone un proceso (Padre, Hijo, Espíritu Santo o Brahma, Shiva y Vishnu). En esta fase en la evolución del alma hacia el Ser se quiebran los conceptos del mal y del bien y entendemos que nuestro mundo es perfecto tal y como es, porque es

una escuela para trascender la dualidad.

Eso que consideramos como el «mal» —el sufrimiento, la enfermedad, la muerte, los conflictos, la crisis económica— de repente se convierte en el motor de nuestra evolución hacia la trascendencia y lo asumimos con compasión y amor. Por ejemplo, el cáncer de mi hermana de hace dieciocho años, visto desde la perspectiva actual, fue el motor del Despertar para toda la familia y para ella misma. Le hizo jubilarse de un trabajo agobiante, que consumía su energía y no podía soportar más, encontrando su camino como guía de individuos, parejas, grupos y como terapeuta.

No existe el mal, ni el bien, solo experiencia. Desde la experiencia No Dual surge la confianza en la propia evolución.

Ni siquiera a la muerte podemos considerarla como una tragedia, porque, junto al nacimiento, pertenecen a la vida del alma hasta que alcance el Ser. Hace dos años aproximadamente, durante una visita en Israel, vino una pareja a mi consulta porque quería entender la vida: acababan de perder a su hija joven por un desprendimiento de la tierra que la arrolló en su paseo por los montes de la India. No entendieron por qué esa niña tan preciosa, exitosa y con tanto talento, fue la única que murió de su grupo de mochileros y qué sentido tenía la vida. Hicimos un procedimiento de comunicación transpersonal con el Otro Lado y entonces la madre pudo comunicarse con su hija. Entendió que a raíz de empezar su servicio en una agencia de inteligencia, ya no pudo soportar el estrés y la autoexigencia. Eligió pasar al Otro Lado y guiar a su madre desde allí para ayudar a mucha gente. La madre, que nunca pensó en estos temas ni aceptó la existencia del Más Allá, empezó a aprender la canalización y abrirse a nuevos horizontes en su camino. De repente su vida dio un giro tremendo y descubrió su misión en esta vida.

Dejar colapsar nuestra identidad por el motivo que sea permite soltar la dualidad y abrírnos a la experiencia directa de Aquello que simplemente Es.

Observa de nuevo el esquema del holograma de la creación. Tanto Este Lado del espacio, en el planeta Tierra, como el Otro Lado del tiempo, donde continuamos nuestra evolución como almas tras la muerte física, son virtuales. Desde la única Fuente No Dual, se generan el tiempo y el espacio en direcciones opuestas, creando este ciclo de vivencias entre la materia y la luz. En la superficie del holograma esférico de la creación existe la aparente dualidad, que experimentamos como personas y como almas, pero en el centro de la esfera solo existe Eso, una realidad absoluta, eterna e ilimitada de paz, dicha y amor.

Cuanto más avanzamos en el camino del alma al Ser, entendemos que se trata de vaciarnos de nosotros mismos, de liberarnos de las mochilas que llevamos puestas tanto tiempo y de andar ligeros, transparentes, para vivir desde la esencia. ¿Qué es lo que queda en tu realidad actual de lo que has vivido hace veinte años? Solo la memoria, esa emoción etiquetada por el pensamiento. Pues del mismo modo que en tus vidas pasadas solo ha quedado el registro subconsciente que ahora te hace ver el universo desde la dualidad.

La polaridad, vista en el universo desde la mente humana, solo se podrá trascender

cuando se absorba en el corazón, para regresar a ese Espacio Cuántico primordial, completo en sí mismo, que está en la raíz de cada alma. Aquello que no se habla, ni se puede explicar, pero está allí, en el trasfondo de la existencia, da lugar al espectáculo de nuestra vida. Y cuando la mente se absorbe en el corazón, es capaz de comprender que la Dualidad es No Dual y contener el universo en uno mismo.

**Vibrar con la claridad No Dual nos hace sintonizar con la Gracia Divina.**

Y experimentar la Gracia Divina sucede a veces de una forma espontánea, en una estancia en la naturaleza o por causa de un acontecimiento como una enfermedad o una muerte, que nos sacuden de la percepción dual en nuestra realidad relativa. Pero también puede suceder en presencia de un maestro que vibra con Ella frecuentemente. Y, ¿quién es un tal maestro o maestra? Es un ser que ha realizado su búsqueda y ha tenido su encuentro, consigo mismo, en el Ser. Ha podido completar su viaje, una «vuelta» desde la Fuente hacia fuera y de regreso adentro, y te inspira o te induce esa Gracia con su presencia.

## Mirarse en la Sala de Espejos

Nuestra vida es una Sala de Espejos: donde miramos vemos nuestra propia proyección, en todos los aspectos, hasta vivir desde esa luz, eterna e ilimitada en el interior.

Una vez que echamos raíz en el Infinito, es la Sala de Espejos del alma lo que nos posibilita continuar el proceso de purificación.

Eso sucede porque los condicionamientos del alma siguen estando allí, en el subconsciente, aunque hayamos conectado con un nivel más profundo en la experiencia de Ser. El cuerpo, la personalidad que somos y los condicionamientos del alma no se desvanecen de un día para otro porque hayamos encontrado nuestra raíz en esa Nada-Infinito. Simplemente nos hace perfeccionar nuestra entrega al Absoluto mediante cada espejo que se pone delante de nuestros ojos.

A veces no nos gusta mirarnos en esta sala porque nos duele y sentimos cierto rechazo hacia alguna relación, al vehículo corporal que tenemos o incluso a las circunstancias de nuestra vida. Y negar nuestra vivencia como humanos por cualquier motivo que sea es completamente insensato y contrario a lo que la Inteligencia Universal supone para nosotros.

El papel de los espejos es empujarnos a disolver, disociar, dismantelar y desestructurar a la mente subconsciente, para vivir desde la libertad del Ser.

La plenitud del Ser en uno mismo no implica dejar de sentir emociones, tener sensaciones físicas o pensamientos, más bien reconocer lo que subyace a todo y purificarnos por dentro. Es en la Sala de Espejos donde aprendemos poco a poco no solo a ver al personaje que hemos creado —reflejado en todos los aspectos humanos—, sino a conocer al dramaturgo del teatro en nuestro interior. Por eso es tan importante cambiar de paradigma respecto a la supuesta «iluminación» y seguir trabajando con nuestras manifestaciones personales, incluso después de haber comprendido y experimentado la naturaleza del Ser.

No importa si es atracción o rechazo, mientras existe el «muelle» como condicionamiento del alma, corresponde seguir un trabajo interior para que se vuelva neutro y veamos la luz en nuestro espejo.

Con cierta capacidad de observación y abstracción, mirando incluso a través de los más duros espejos, podremos entender el potencial que se esconde para nuestro crecimiento en conciencia y para la liberación de nuestros condicionamientos. Cuando miramos en un espejo con valentía, aparecen nuevos desafíos u otros espejos más exigentes, pero también crece nuestra luminosidad y nuestro poder interior para trabajar



cualquier cosa que sea necesaria. Y es que los espejos son nuestros maestros verdaderos en la vida. Dicen que el maestro solo aparece cuando el discípulo está preparado. Así es que el espejo como maestro también desaparece, cuando el discípulo está listo para ver su rostro original en la Fuente.

Los espejos desaparecen cuando miramos en todas partes y solo vemos nuestro reflejo.

Entre estos espejos, quizás el más difícil de comprender es el espejo tan común de la relación de pareja. Entre las parejas que he guiado —de heterosexuales, homosexuales y lesbianas— tanto a distancia, por Skype, como físicamente, casi siempre utilizo la misma dinámica para afrontar los conflictos en estas relaciones desde la perspectiva de la autoconciencia o lo que solemos llamar «espiritualidad». Primero me siento delante de las dos partes y les pido que me cuenten qué es lo que les duele y en qué puedo ayudarles. Simplemente escucho lo que cada parte tiene que decir, comienza por lo general con: «mira, mi pareja es así y así, y así, etc.», y allí nos metemos en la lista de quejas según los puntos que habitualmente les pido preparar antes de nuestra cita.

Les miro desde mi corazón, con empatía y aceptación, sin crítica o juicio, ni dándoles la razón. Al terminar, les pregunto: «¿qué es lo que este comportamiento de tu pareja te ofrece aprender con eso que mencionas?». Y entonces, cuando repasamos la lista y nos enfocamos en cómo nuestro espejo nos ofrece crecer, tomamos conciencia del gran potencial de vivir en pareja y en familia. Muchas veces es aprender a «descontrolar» nuestra vida y liberar miedos, trasladar responsabilidad, dejar de ser víctimas o de complacer a los demás, no aceptar situaciones que nos invaden, ocuparse de las tareas que corresponden a uno mismo, ser más claros con nuestras peticiones y expresarlas en voz alta, ver el origen de nuestras propias tendencias y hábitos, etc. Luego, al terminar la revisión de esta lista de aprendizajes, les pregunto directamente:

¿Quieres recibir este regalo y hacer los aprendizajes que tu espejo ofrece, en la relación de pareja?

Cuando cada parte es capaz de ver el potencial que le propone su espejo abiertamente, lo único que queda por considerar es la voluntad para trabajarse consigo mismo mediante su pareja. Pero en todas las relaciones, entre un padre o una madre con sus hijos, con nuestros hermanos o abuelos, compañeros de trabajo o amigos, se puede ofrecer la misma manera de trabajar nuestro espejo. A veces ni siquiera nos damos cuenta de que la casa, los animales, el lenguaje, el país y los hábitos de vida son nuestros espejos. Así que incluso si tu coche se para en mitad del camino, sé valiente y, para empezar, pregunta qué es lo que tú te estás enseñando a través de tu coche. Tu coche no tiene voluntad propia, ni se mueve por su cuenta. Tú lo has conducido hasta aquel punto e igualmente hay algo en ti, por inconsciente que sea, que reclama tu atención y te ofrece la posibilidad de crecer. Por ello vamos a volver a demostrar esa forma de trabajar con el pensamiento y la emoción en la relación de pareja. Desde luego, a veces es desafiante demostrar cómo cada parte en una pareja rehúsa mirar hacia dentro y acusa a la otra por su malestar, pero no siempre es así. En una ocasión vino una pareja de dos mujeres que iban a romper su relación. La primera empezó con su lista de quejas, y lo primero era:

—Ella tiene una perra vieja que detesto y que ensucia toda la casa.

—Bien —pregunté—, y ¿qué representa esta perra vieja que ensucia la casa para ti?

—Lo que no me gusta —contestó—, la vejez, la lealtad incondicional, la suciedad, invadir el territorio del otro.

—Gracias —exclamé y continué—: entonces, ¿a quién atribuyes estas cosas?

—Supongo que a ella —respondió.

—Perfecto —continué—, y ¿cuáles son las cualidades que cultivas en ti misma frente a estos atributos? ¿Podemos verlos uno por uno?

—Sí —dijo—, pues mantener mi espíritu joven; la tolerancia hacia mi propia vejez; aceptar la lealtad en el amor y soltar mi rebeldía de meterme en otras relaciones paralelamente; liberarme del control de mantener todo limpio, permitirme ensuciar y ver que no pasa nada; y trascender la idea de que algo me puede invadir, ya que no soy lo que creo que soy.

—Mil gracias —dije—, pronto te puedes poner en mi lugar, ahora te pregunto: ¿quieres aprender estas cosas con tu compañera?

La sabiduría no consiste en dar soluciones perfectas y simples a los conflictos, sino en hacer las preguntas esenciales respecto a sus orígenes y efectuar el aprendizaje que corresponde.

No siempre se mantienen las relaciones en conflicto, pero sí siempre por lo menos hay una claridad sobre cómo el conflicto «exterior» entre el espejo y uno mismo nos permite llevar conciencia al conflicto interior, y allí es donde hay que presentar batalla. En algunos casos la necesidad de armonía y paz de cada parte son mayores que la necesidad de compartir la vida e invertir tanto en la relación, e incluso entonces se puede hablar de eso abiertamente. Pero en la mayoría de los casos, donde existe amor y entrega a desarrollar la comunicación en la relación de pareja, simplemente les ofrezco tomar la relación como un Trabajo Interior en la comunicación.

En realidad, ¿no sabemos cómo es alguien por dentro! Solo imaginamos que sabemos, mientras proyectamos nuestros pensamientos, emociones y acciones en esa persona.

Una pareja por «fuera» no es nada de lo que nos parece y muchas veces basta con mirar profundamente en este espejo para reconocer nuestro rostro. Por lo general también introduzco las reglas de la Comunicación No Violenta según el Dr. Marshall Rosenberg, como magnífica herramienta de comunicación, y les mando a casa para que sigan trabajándose en la Sala de Espejos.

Y si nos preguntamos, ¿de dónde surgen estos espejos y por qué cambian a lo largo de la vida? Quizá la respuesta esté en entender que desde la misma Fuente de donde el alma se proyecta, emergen estas otras almas, compañeras de viaje que nos ayudan a trascender nuestras tendencias en el templo de la relación.

Las emociones densas son nuestras maestras para volver a la experiencia de plenitud y la unidad con el Ser.

Es muy fácil vivir como un yogui o un ermitaño en una cueva por la montaña, porque no hay apenas espejos. Habitualmente la Sala de Espejos nos ofrece una oportunidad magnífica para crecer en conciencia. Para mí, mis mejores maestros en estos tiempos

son mi pareja y mis hijos. Me ofrecen a diario liberar mis condicionamientos respecto a los hábitos de vida, mi tendencia a encerrarme en mi celda y que me baste con poco, sanar mi niño interior, jugar la vida desde la libertad, el gozo y más. En otras vidas ya he sido monje y he dedicado mi vida a la experiencia del Ser, por lo que mi familia me ofrece ahora una gran oportunidad de crecer en la Sala de Espejos. Finalmente, llega el momento en que no vemos a nadie en esa Sala de Espejos, salvo a la propia divinidad. Por último, la «Sala de Espejos» te enseña:

Eres la divinidad, el universo se contiene en tu interior y en cada espejo puedes ver la pura luz del Ser que llevas dentro.

*Hoy es mañana y ayer,  
es el mismo tiempo  
de siempre,  
porque Tu presencia  
se hace visible  
en el paisaje del pueblo  
que me salta a los ojos,  
en las miradas de amor  
y las sonrisas de mis hijos,  
que me brindan este sabor,  
de tiempos inmemorables  
de cuando la luz  
era mi único sentir.*

*Paseando,  
voy abriendo camino  
en las alturas del monte  
por tierras desconocidas,  
a la vez amadas desde el fondo inconsciente  
de mi alma.*

*Universo íntimo,  
¿serás mi espejo,  
si las brumas de la mente  
y la ceguera del corazón  
ocultan el horizonte del viajero,  
y por un despiste de olvido  
pierde el ocaso  
de vidas enteras?*

*Español querido,  
mentor de mis despertares*

*por Granada y Toledo,  
en juderías, iglesias y mezquitas,  
por las poesías de san Juan,  
Ibn Arabi e Ibn Gabirol,  
¿me acompañarás,  
por este paseo,  
al ritmo del verso,  
al pulso de la palabra,  
entre los espacios de silencio,  
a la libertad del Ser?*

## **Desprenderse del propio camino**

Cuando el alma se centra en el Ser, puede soltar las convicciones, los dogmas y las pautas en su camino particular y dar la bienvenida a la verdadera libertad.

Las frutas del árbol se desprenden de él de repente, aunque su proceso de maduración podía haber tardado tiempo. Así es el Despertar al Ser. Y cuando caen al suelo desde sus bellas ramas, ya llevan su raíz dentro y hasta el propio árbol, porque contienen las semillas. Ya no necesitan al árbol y empiezan a caminar por su cuenta, desprendiendo su sabor único en este mundo, tomando la verdadera libertad de caminar. Así lo dice Antonio Machado en su poema: «Caminante, no hay camino, se hace camino al andar.»

La autorrealización implica desprenderse de los maestros, de las religiones y las instituciones, de los dogmas y de las formas automáticas de vivir.

¿Qué más da si conoces a Dios en ti a través del Islam o del cristianismo, del budismo o del hinduismo, de tu camino independiente o de un linaje particular? ¿Acaso quieres llevar ese saco sobre tus espaldas o es que en realidad no te interesa liberarte de él, vibrando con la experiencia directa? Para mi gran sorpresa esta es la actitud de muchos individuos en el camino desde el alma al Ser, que insisten en que su tradición, su linaje o su camino particular son los mejores o incluso los únicos que existen.

Una vez llegados al silencio, a la paz y a la dicha, comprendemos que todos los caminos sirven, que el Ser está por encima de cualquier camino.

Hace unos años, me senté a meditar junto a un grupo de personas de la tradición Radhasoami o Sant Mat («Camino de los Santos») durante un largo rato. Era un grupo muy majo de personas que practicaban la meditación en el sonido y la luz interior durante muchas horas al día desde muy temprano por la mañana. Tocaban instrumentos indios y cantaban mantras, y pasamos un tiempo hermoso en su templo, en medio de una finca ecológica por el sur de España.

A mí me encanta meditar en templos diferentes, con tradiciones distintas y conversar con individuos que están en su camino de autorrealización. Pero en aquella ocasión, después de la sesión, se me acercó un hombre del grupo, quien recibió el permiso del maestro del linaje para iniciar a personas en la meditación. Me miró con ojos críticos y me intentó convencer de que sin la iniciación adecuada con un mantra sagrado y el acompañamiento de un maestro vivo no se puede «llegar» a la Verdad. «¿Pero quién inició a tu maestro?», le pregunté. «Evidentemente, su maestro», contestó. «Y, ¿quién inició al primer maestro del linaje en el siglo XIX en la India?», «Nadie, era el primero que tuvo esa revelación», respondió. «Pues entonces, para mí, cada uno de nosotros

puede tener su revelación directamente y mi mantra más adecuado ahora es el silencio», expliqué. El hombre me acompañó hasta el coche y con amabilidad me regaló las fotos de los dos últimos maestros del linaje, que acepté con gusto y agradecimiento.

No tengo nada contra los mantras, todo lo contrario. De hecho, en los retiros de meditación que imparto, aprovecho para enseñar y cantar mantras de varias tradiciones porque sé que es una manera importante de ayudar a la mente a enfocarse en la intención del corazón y absorberse en el silencio.

**Es importante desarrollar una actitud que destaque de antemano la pluralidad de tantos caminos como individuos.**

En nuestros días no me parece adecuada la actitud paternalista de que solo un mantra, un camino concreto o la iniciación de un maestro vivo poseen la Verdad. Eso mismo pasó con la Meditación Trascendental en los años setenta del siglo pasado, que insistió en iniciar a cada discípulo con un mantra suyo, secreto y particular para su alma, y luego se descubrió que entre tantos discípulos muchos tenían exactamente los mismos mantras. Tampoco considero que un maestro deba dar nombres nuevos e iniciáticos a sus alumnos, tal como hizo Osho. Si alguien siente que su vieja identidad se ha desvanecido y que se ha encontrado con un nuevo sentido en la vida, que encuentre y se ponga un nuevo nombre desde dentro, como hizo Ulrich Tolle, cambiando su nombre a «Eckhart», en honor del místico cristiano dominico alemán Meister Eckhart.

Más vale desprenderse del propio camino que llevarlo como una bandera o un saco sobre la espalda.

Como dicen: cuando has cruzado el río con la barca, no necesitas llevarla encima el resto del camino. El proceso de autorrealización desde el alma al Ser siempre es individual, singular, único, como es la propia alma. El tiempo del «misionerismo» pertenece a la Edad Media, no al siglo XXI. Es más, ¿cómo alguien, un maestro espiritual, una autoridad religiosa o incluso un médico, puede decir a cualquier individuo cómo llamarse, cómo curarse o qué hacer en su vida? ¿Acaso la maestría no está en escucharse a uno mismo? ¿Para qué necesita el ser humano formar linajes e instituciones de poder que solo crean estancamiento, apego, sed de intrigas, conceptos erróneos y un «ego espiritual»?

**A veces nos identificamos no con una tradición espiritual concreta, sino con unas ideas que consideramos como «ciencia» o única verdad válida.**

Muchas personas creen solo en lo que consideran como una «ciencia», dentro del racionalismo. Por ejemplo, una vez conté mi historia personal de búsqueda a un profesor jubilado de Física nuclear desde mi adolescencia como científico joven en un centro nuclear hasta el momento actual. Este era el padre de una amiga y al final me dijo: «¡qué pena!, la ciencia ha perdido a un buen científico a favor de un místico». Y no importa cuántas «pruebas» pudiese haberle dado, él creía solo en aquello que consideraba como «ciencia», no en la experiencia directa. Aunque reconocía el valor, la mejoría y el impacto de la sesión que su mujer tuvo conmigo, para él el camino era la «ciencia», es decir, lo que la comunidad científica declara como «ciencia».

Quería recomendarle que leyera al libro de Thomas Kuhn, *La estructura de las*

*revoluciones científicas*,<sup>1</sup> para que indagara un poco sobre aquello que consideramos como paradigma oficial de la ciencia. No es más que un consenso de la comunidad científica sobre las teorías vigentes en la actualidad. Se ha quebrado tantas veces a lo largo de la historia humana para abrir camino a nuevos paradigmas... Pero entonces, observé mis propias emociones y tomé conciencia de cómo él me ofrecía una oportunidad de abrazar el camino que yo mismo hice desde mi adolescencia con amor y compasión. Sentí gratitud hacia él, por escucharme y por permitirme reflexionar sobre mi viaje en esta vida y aborté cualquier intento de convencerle de algo. Simplemente le agradecí el cumplido y nos pusimos a hablar de otros temas. Pero no siempre soy paciente con actitudes dogmáticas de gente que proclama hablar en nombre de la «ciencia».

En otra ocasión en el Hospital Clínico de Málaga, la psicóloga que coordina la actividad de meditación me pidió encontrarme con un hombre que había perdido a su mujer un año y medio antes. Él tenía mucho interés en mi visión desde una perspectiva «científica». Sacó hasta unas frases de mi página web para que le explicara su significado y lo hice con mucho gusto.

Entonces la psicóloga, que estaba presente en nuestro encuentro, dijo: «Siento que su mujer es la que realmente me hizo convocar este encuentro, pero yo soy racional, como él, y no creo en estas cosas.»

Mi manera de responder en este caso fue descansar en mi interior, en el umbral entre el tiempo y el espacio y pedirle a su mujer desde el Otro Lado que mandara las imágenes necesarias a través de mi mente. No necesito canalizar en el sentido de entrar en trance, ya que el mero descanso en la Fuente, en el centro del holograma, posibilita percibir toda la información que necesitamos. Les pedí a los dos unos minutos de silencio tras los cuales empecé a preguntarle a aquel hombre:

—¿Qué significa un piano eléctrico para tu mujer?

—Le compré un piano eléctrico antes de que ella se marchara y no llegó a tocarlo nunca. Ayer mismo lo saqué para colocarlo en el salón y pensé en aprender a tocarlo —contestó.

—Y ¿qué significa llenar o dibujar mandalas?

—Eso es lo que le compré para colorear y pasar el tiempo —dijo esta vez la psicóloga.

—¿Qué significa una tumba reciente, cerca de la cual estabais tú y tu mujer en otro país, cuando erais jóvenes?

—Esa tumba era de la hermana de mi mujer, que murió muy joven, la visitamos hace muchos años cuando nos conocimos.

—¿Y una cafetería pequeña en la esquina de una calle, en medio de la ciudad?

—Es donde nos encontramos por primera vez mi mujer y yo cuando nos conocimos.

—¿Qué simboliza «quedarse con el coche pequeño»?

—Hubo un tiempo en el que nos separamos y le dejé el coche grande, quedándome con el coche más pequeño.

—Y ¿qué quiere decir «no llegué a andar por campos verdes con un perro atado a una cuerda»?

—Uno de los sueños de mi mujer era aprender a adiestrar a los perros, pero no llegó a realizarlo.

—Sabéis —les dije a los dos— que para una persona racional basta con un solo indicio de fallo, un error repetible en su paradigma de vida, para que eche por tierra su concepto de realidad e investigue otro paradigma. Estoy dándoos a vosotros seis señales, pero insistís en que sois «rationales». En realidad sois creyentes de un viejo paradigma, lo que implica a veces ser irracional y descartar las señales que harían a un verdadero científico explorar cómo ha llegado esa información, de dónde viene y si existe algo más allá de la realidad física visible que que posibilita esta comunicación.

Desprenderse del propio camino, sea una tradición espiritual o algún tipo de idealismo, requiere la valentía de vivir la vida desde la propia libertad, sin tratar de convencer a nadie.

En mí el encuentro entre la ciencia y las tradiciones espirituales ha sido muy fructífero para establecer eso que llamo «autoconciencia». He investigado tanto la ciencia como varias tradiciones espirituales con pasión y amor. Descubrí que el budismo, el hinduismo, la cábala, el sufismo, el taoísmo y los sikhs hablan de la misma realidad que describe la ciencia, cuando habla del Espacio Cuántico, infinitamente pequeño y con potencial infinitamente grande, que dio y está dando lugar a la creación. Términos de la ciencia y la informática, como «holograma», «relatividad de tiempo-espacio», «dualidad partícula-onda», «fractales», «agujeros negros», «memoria RAM», «disco duro», me han ayudado para establecer mi comprensión actual.

Ser un individuo autorrealizado responsable y consciente significa ofrecer herramientas, dar consejos y ayudar cuando se nos pide, nunca imponerse, ni pretender que nuestro camino o linaje son los únicos que pueden llevar a alguien hacia su verdad. Un buen indicador de que estamos en la verdadera autorrealización es abrazar todos los caminos en uno mismo y soltar el apego al propio camino que hemos tomado.

Los grandes santos, sabios, yoguis y místicos ya han contestado sobre esta cuestión y aquí vuelvo a citar a Ibn Arabi, el sabio sufí murciano medieval que dijo: «Hubo un tiempo en que yo rechazaba a mi prójimo si su religión no era como la mía. Pero ahora mi corazón se ha convertido en receptáculo de todas las formas religiosas.» Y termino por citar el poema que abre mi primer libro:

*Mi camino  
es la claridad del zen  
y la entrega del sufí,  
la disciplina del yoga  
y la compasión de Cristo,  
la sabiduría de la cábala  
y la ignorancia del Tao.*

*Es un camino sin caminos,  
y sus huellas se graban en el viento*



*entre los montes y los valles  
del viaje de mi alma.*

*Mi corazón por fin descansa,  
entregándose a Aquello,  
más allá de toda separación,  
cuna de la auténtica divinidad,  
que está en ti, querido ser humano,  
humilde discípulo de  
un misterioso Despertar.*

## **Cultivar la quietud en el ojo del huracán**

La lengua de Dios es el silencio. Estés donde estés, descansa en la quietud por el trasfondo de la existencia, en el ojo del huracán.

Incluso en las circunstancias más caóticas y revueltas de la vida hay un refugio en nuestro interior, un lugar sin lugar en un tiempo atemporal, donde podemos descansar libres del sufrimiento.

He estado dando meditación para enfermos, familiares y equipos en el departamento de Oncología del Hospital Clínico, como voluntario de FMAEC (Fundación Malagueña de Asistencia a Enfermos de Cáncer) durante más de dos años. Todos se maravillan de cómo es posible «desenchufarse» y entrar en un «limbo» de paz y plenitud en medio del movimiento y el ruido que caracteriza a un hospital. Algunos médicos y enfermeros de Radiología, Hematología, Oncología y Rehabilitación han aprendido esa habilidad conmigo y tienen alguna de mis grabaciones en su teléfono móvil u ordenador, sobre todo la «meditación de unidad» de 20 minutos. Eso les permitió meditar en la pausa durante su trabajo o en casa y trasladar la experiencia a su vida cotidiana.

Les sorprendió que la meditación también alivie los síntomas físicos, no solo los psicológicos. Alguna vez, cuando atendí a una paciente en estado terminal —que también era una enfermera— me dijo al final de nuestra sesión meditativa de 20 minutos: «No sé cómo funciona, pero esto es mejor que la morfina.» Mi forma favorita de enseñar la meditación es muy simple: llevar la atención al corazón, en el espacio interior del cuerpo; inhalar con la intención de abrazar todo en nuestra vida tal como es, sintiendo esa luz de la Fuente de la vida brillando en ella; exhalar lentamente, descansando en la cuna del amor hacia la vida. En otra ocasión, me preguntó otra paciente:

—Digamos que te creo y yo realmente sea Dios como tú dices, ¿cómo puedo dejar de sufrir?, ¡creo que es imposible!

—No me creas nada, no hace falta creer en nada. Cesa toda actividad y averígualo por tu propia experiencia. Hazlo conmigo, respira profundamente desde el vientre e hínchalo como un globo con todas tus preocupaciones. Ahora exhala muy lentamente y expulsa todo el aire, permitiéndote dejar de proyectar pensamientos y emociones, asume estar ya muerta. Ahora descansa completamente en tu interior y entra en la absoluta aceptación. ¿Qué tal, padeces algún sufrimiento?

—Ahora no, estoy muy bien, pero no puedo llegar a eso sin ti o cuando realmente quiera y lo necesite.

—Eso es otra cosa que tú crees y generas. Si tú en esencia eres Dios y ese Dios cree

en algo, ¿cómo es posible que no se permitiera a sí mismo experimentarlo? ¿Acaso dependes de mí para pensar o sentir emociones?

—No, no dependo de ti para generar mis pensamientos y emociones.

—Entonces tampoco dependes de mí para pararlos y dejar de sufrir. Y puedes hasta dejar de sentir tu cuerpo y averiguar si el dolor cesa. Yo simplemente te reflejo eso para que tú puedas realizarlo por ti misma.

—Y tú, ¿no tienes ningún sufrimiento?

—Por supuesto que sí. Estoy aquí como tú, para aprender a experimentar plenamente ese «ojo en el huracán» desde mi divinidad. Quizá la única diferencia es que ya lo he descubierto y ahora me dedico a compartirlo con los demás, así aprendo a anclarme aún más en Ello. Me identifico ocasionalmente con algún papel que otro, pero también sé que lo estoy inventando y puedo abrazarlo desde dentro.

Jugamos en ambos bandos: como personaje concreto y como Creador de nuestra realidad. Este último es la clave para tomar la perspectiva correcta sobre nuestra vida.

Cuando el Creador se disfraza de víctima, nadie puede sacarlo de allí hasta que decide entenderlo y jugar a otro juego. Así es la vida y para eso hemos venido aquí, a reconocer cómo inventamos nuestro teatro. Pero en todo momento, en un hospital o un aeropuerto, en un campo de batalla o en casa, al lado de la chimenea, podemos regresar al ojo del huracán. Allí siempre está la quietud, aunque puede haber mucho movimiento y sonido alrededor, podemos enraizarnos cuando haga falta.

Cultiva la quietud en todo momento posible, como un océano que recibe el agua de los ríos y a sus propias olas, descubre en ti el silencio que subyace en toda manifestación.

Es decir, es lo que nos permite tomar conciencia de cómo nos estamos manifestando y cambiar el rumbo de nuestro teatro. Por eso cultivar la conciencia de simplemente ser es una clave en el camino del alma al Ser. Nadie puede hacer este trabajo por nosotros, al igual que tampoco podemos hacer este trabajo por los demás, solo podemos resonar con ello desde la profunda meditación y, cuanto más, mejor.

Y aquí pongo un consejo, en forma de un poema para «aprender el silencio»:

*Escucha el espacio  
entre las palabras,  
allí,  
la tozuda inmensidad reclama  
tu atención.*

*Una mariposa descansa  
ahora de su vuelo  
sobre el filo de una hoja  
llena de frases escritas por el viento  
aquí,  
tan cerca de ti.*

*Mira, sus alas aplauden  
amorosamente  
al resplandor del tiempo,  
entre amanecer y atardecer;  
y con una sola palmada  
da un beso  
a la eternidad.*

## **Confianza en la Inteligencia Universal**

Ábrete a sentir cómo en todo momento tu camino del alma está dirigido desde la misma Fuente que crea el tejido del tiempo y espacio y déjate guiar por la inteligencia que emana desde Ella.

La diferencia entre tener fe en algo y confiar en ello es que la confianza está basada en la propia experiencia.

Para poder integrar al pequeño «yo» personal y su camino del alma, necesitamos confianza en Aquello que fluye por todo, la Inteligencia Universal, que actúa desde el trasfondo de la existencia, desde la Fuente de la vida.

El universo no se va a colapsar sin nosotros. Somos nosotros los que estamos aprendiendo a dejar de ver el universo desde este ángulo particular y reconocer a la Fuente en nuestro interior. Con ese reconocimiento podemos andar mucho más ligeros y dejar en manos del universo todas nuestras preocupaciones, para simplemente ocuparnos de lo que nos corresponde sin preocupación.

Mira alrededor, observa cómo esta inteligencia actúa por todas partes y siéntela como amor en tu corazón.

¿Quién dice a las hojas de los árboles cómo crecer, a los planetas de qué manera girar o incluso a tus propias células del cuerpo cómo respirar, digerir alimentos y regenerarse? ¿Acaso no está claro que el universo, desde las estructuras subatómicas hasta el microcosmos galáctico, está impregnado de una inteligencia que fluye por él? Desde la madurez del alma, cuya búsqueda se está culminando, podemos dejar de sufrir la separación, sentir y confiar en la divina gracia en toda la creación y convertirnos durante la vida en instrumentos de la Divinidad.

El cuerpo de Dios es el universo, su mente cósmica es la Inteligencia Universal, la que describimos en la ciencia, y su corazón es el tuyo, cuando experimentas el amor incondicional.

Pues entendiendo que existe una inteligencia que actúa por el universo, y a partir de cierto grado de complejidad, esa Inteligencia Universal tiene la capacidad de reflexionar sobre sí misma y crear un sentido propio de identidad. Evidentemente, ahora mismo el ser humano crea máquinas con inteligencia artificial imitando a la Inteligencia Universal que ha creado al hombre. Ha dejado de confiar en la naturaleza e intenta controlarla. Busca sanar las enfermedades creadas por sus propias emociones, llevando a su cuerpo al «taller de mecánica» en lugar de mirar hacia dentro e identificar la raíz del sufrimiento en las emociones.

Su autoconciencia se desarrolla a partir del momento en que se identifica como ese «algo» separado de esa Inteligencia, aunque en realidad no lo es. Porque es la mente humana la que crea ese sentido de identidad propia y también el significado de la vida, momento a momento, a lo largo de ese camino del alma, vida tras vida. Y como decíamos antes, todo ese viaje de la conciencia individual en el tiempo y el espacio está en nuestro subconsciente, aquí y ahora, y es lo que necesitamos transformar para recordar nuestro origen en la Inteligencia Universal y confiar en Ella.

La desconfianza en el universo es la desconfianza en uno mismo, porque aquello que ves como el universo es tu propio reflejo.

Tú no respiras por el cuerpo, ni digieres la comida, ni regeneras tus células, es la Inteligencia Universal la que lo hace por ti. Es tu mente la que pone esa etiqueta «yo» sobre estas actividades que se realizan de un modo completamente inconsciente en tu cuerpo. Las moléculas de tu cuerpo no son diferentes de las mías o de cualquier otro ser vivo, no llevan etiquetas propias de identidad, ni actúan según reglas diferentes de las leyes universales.

En una ocasión, acompañé a un enfermo terminal estando en el Hospital Clínico como voluntario. Era un hombre de mediana edad, casado y con dos hijas. Le consideraron un «milagro» por haber superado en un año y medio el pronóstico que le habían dado los médicos. Es posible que le viera solo unas dos o tres veces, en las cuales simplemente me senté a su lado, guiándole en una meditación dirigida hacia la experiencia directa de la Fuente de amor y paz en el corazón que todos llevamos dentro. Pero la última vez nos dedicamos a hablar y le pregunté algo, que para mi gran sorpresa nadie le había preguntado en aquellas circunstancias, quizá porque supuestamente era obvio: «¿Qué es lo que de verdad te duele y te preocupa en este momento?» Y me contestó que en realidad no le dolía nada en el cuerpo, llevaba sin comer unos días y estaba con muchos analgésicos, pero sí le preocupaba qué le pasaría a su mujer y a sus hijas.

Eso era lo que le sostenía con vida tanto tiempo más allá de lo esperado. Tampoco temía a la muerte, ya que entendió que es simplemente un tránsito —algo que habíamos practicado juntos—, y entendía que su esencia trasciende al cuerpo. Entonces le pregunté: «Y cuando viniste aquí a la vida como bebé, ¿tenías una póliza de seguro sobre lo que iba a pasar en tu vida? Ninguna, ¿verdad? Observa que el universo es inteligente y cuida a todos los seres vivos de una manera que no podemos entender, desde las hojas de esta planta, los animales, hasta el ser humano, ¿por qué no confías en esa misma inteligencia para que cuide a tu mujer y a tus hijas? Ya has hecho todo lo posible para acompañar y asegurar su camino, y sabes, son como estrellas en el firmamento y tienen su propia luz, su propio camino acompañado por la misma inteligencia.» Es entonces cuando tuvo una mirada clara de comprensión y probablemente decidió soltar y depositar la confianza en el Ser. Pocos días después se marchó con paz, entrega y tranquilidad.

No necesitamos descubrir la confianza en la Inteligencia Universal en el lecho de nuestra muerte, es mejor conocerla ahora, durante la vida, y experimentarla gradualmente.

Aquí no venimos para «resolver» la vida de los demás, lo que pertenece a la mente,

sino convergernos con ella en el corazón. Esta escuela en la Tierra se quedará después de que nos marchemos de aquí, porque está diseñada para enseñar a las almas cómo liberarse de su ilusión de separación. Por ello, es importante ayudar a los demás y servir a la Inteligencia Universal, pero no cargarse con los problemas de los demás o preocuparse por el mundo. Preocuparse por cualquier cosa es como rezar para algo que no deseamos. Simplemente siente la creación dentro de ti desde el amor y confía.

Desde la infancia y a lo largo de mi vida, he escrito diarios que me han permitido reflexionar sobre la vida y entenderla mejor. He observado que todo mi camino del alma ha sido recorrer la resistencia, a nivel emocional y mental, hacia la aceptación y el amor como experiencia directa en todo lo que nos sucede.

La espiritualidad se puede describir como un crecimiento en aceptación, hasta unirse a la vida misma.

En realidad, esta Inteligencia, que es la vida misma, se convierte en nuestra suprema maestra en este camino del alma al Ser y sustituye a cualquier figura de maestro humano.

El siguiente poema lo he dedicado a Anandamayí Ma:

*Oh vida, amada maestra,  
vieja amante del veterano buscador,  
pura poesía del instante fugaz  
y cántico de la existencia  
a sus encantados protagonistas,  
me rindo ante la belleza en tus versos,  
acurrucado en el rincón del olvido,  
y leo con pasión esa gran obra,  
de risas y pudores, sorpresas y vestigios,  
infinitas hojas, bien interpretadas,  
por labios hambrientos  
de exclamada paz.*

*Tan transparente y desnuda  
es la verdad en tu silencio,  
que asombra  
cómo nosotros, los humanos,  
seguimos aparentando  
no conocer tu secreto,  
escondiéndonos  
con elegancia y temor,  
acaso esa otra cara arrugada de la  
impermanencia nos acaricie  
con sus miradas angelicales  
y nos dé su bendición.*

## **Integración del alma y la persona**

Integrar el camino del alma y nuestra personalidad desde el Ser significa ser uno mismo y aceptarse como manifestación divina, con una expresión propia y singular en la diversidad, a la vez de tener una raíz en el Infinito, en el silencio, en lo que simplemente Es.

Al atravesar la Noche Oscura del alma y desprenderse del propio camino espiritual, el descubrimiento de nuestra Verdadera Identidad como ese simplemente Ser, supone desarrollar una perspectiva completamente diferente hacia nuestra vida «exterior» como personas y al camino del alma que hicimos. Por fuera parecemos iguales que antes pero por dentro ya no nos concebimos de la misma manera, porque hemos echado la raíz de nuestra identidad en el Infinito. Entonces nos encontramos en un proceso de integración de nuestro camino del alma y de su expresión personal desde un «lugar» completamente diferente al habitual.

Si en el camino de la persona al alma hemos aprendido lo que no somos —nuestro cuerpo, la mente o la emoción— para alcanzar la vivencia como almas, en el camino del alma al Ser integramos toda nuestra existencia como seres humanos de nuevo, sin autonegación:

Soy ~ la persona, o sea mi cuerpo, mente y emociones.

Soy ~ el alma, con vivencias pasadas, cualidades y condicionamientos.

Soy ~ el Ser, por encima de todo lo demás, Aquello que incluye y trasciende todo eso.

Desde esta perspectiva, tanto el alma como su expresión personal es una proyección holográfica, un pequeño microcosmos, que emana desde el verdadero Ser, cuyo cuerpo es el propio universo.

Mi cuerpo, mi mente, mis emociones y hasta todas mis memorias del alma están dentro de mí, en Eso que reconozco como la absoluta realidad.

Pero esa tarea de integración no es fácil para nada. Por una parte es imposible negar nuestras vivencias como alma hasta ahora y nuestra expresión física-personal; y por otra, tampoco se puede vivir como antes porque a partir del Despertar ciertas cosas han perdido completamente su importancia. Eso puede incluir el valor que atribuimos a pertenencias, relaciones, nuestro orden de prioridades, a lo que dedicamos nuestra vida, etcétera. Este proceso de integración, como el mismo Despertar del alma al Ser, es singular y único para cada ser humano y puede tardar años.

Parte del proceso implica entender que el alma sigue proyectando una realidad relativa, nutrida por el mismo Ser, que lo que necesitamos es aceptar, acoger y transmutar



nuestros condicionamientos y hábitos, incluso lo que consideramos como la «iluminación» o la vida desde el Despertar con compasión y paciencia.

Cuenta la vida del sabio hindú Sri Nisargadatta Maharaj que cuando terminó su proceso de Despertar, recogió sus pertenencias, se despidió de su familia y salió para estar solo en las montañas del Himalaya. Antes era un humilde comerciante de la clase media y ahora su vivencia se trasladó a la experiencia de Ser. Pero tan pronto como empezó el camino, le llegó la claridad de que la vivencia desde el Ser no significa romper con toda su vida anterior, ni vivir como ermitaño en una cueva.

**La «sabiduría loca» es escuchar la voz interna del alma y actuar a veces de una manera sorprendente, en contra de la «razón» y la lógica lineal, porque así el corazón lo dicta.**

Es precisamente por la naturaleza de la «locura» del Ser, que todo puede cambiar por dentro, pero no necesariamente por fuera, porque el despliegue de lo sutil a lo grueso hace que los cambios «exteriores» sucedan gradualmente. Entonces cuando Maharaj se dio cuenta de que no era necesario apartarse de su piso en Bombay, ni de sus seres queridos, se dio la vuelta y regresó a su casa. Empezó a compartir su revelación con los discípulos que venían a visitarle. No era erudito, académico, o gran sabio de las escrituras védicas, pero su gran luz y paz irradiaban desde este humilde barrio a todo el mundo. Tampoco hizo Sri Nisargadatta ningún esfuerzo por montar una escuela espiritual a su alrededor o un ashram, ni viajó por el mundo formando comunidades de devotos, sino simplemente abrió la puerta de su corazón para compartir con cualquier invitado la experiencia directa de la Fuente. Su libro *Yo soy Eso*<sup>1</sup> desmitifica todo comportamiento ajeno por considerarse «iluminado» y habla de cómo es vivir desde el Ser en los tiempos modernos.

Se trata de aprender a vivir al ritmo del corazón, no de la mente o de la gente, y desprenderse de muchos papeles, funciones y hábitos que nos suelen encasillar en nuestra forma de vivir.

No siempre existe comprensión por parte de los familiares —padres, parejas, hijos, hermanos— de la nueva perspectiva de vivir desde la libertad interior. En mi propia experiencia, cortar una carrera académica y trasladarme a vivir en el campo y luego de alquiler por diferentes lugares cada año sucedió fuera del entorno de mi país de origen y no supuso grandes dificultades. Pero desde luego, habría roto con el concepto de «seguridad económica» de mis padres y de la sociedad circundante, siendo mis hechos considerados una «locura» completa. No solo he roto con una carrera militar, sino también con una carrera universitaria que podría haberme asegurado la «tranquilidad económica» para el resto de mi vida.

Solemos pensar que los ahorros, un trabajo fijo, seguro médico, una casa en propiedad, nos proveen de algo que nos dará seguridad y felicidad en la vida. Pero ¿si te reconoces como el Ser, de qué puedes tener miedo? En muchos casos de Despertar entendemos que realmente son cadenas que nos enjaulan para no avanzar adelante, explorar y agotar los anhelos restantes del alma, con nuestro núcleo familiar o sin él.

Siempre recibimos lo que realmente necesitamos en la vida, no lo que queremos desde

la mente.

Lo mismo podemos decir sobre las relaciones. Muchas de las relaciones pueden resultar «pesadas», complicadas o cargadas de expectativas que ya no deseamos cumplir. Atender ese complejo de situaciones y relaciones no siempre es fácil, ni tampoco se puede siempre invertir el esfuerzo necesario para que todos «entiendan» nuestra nueva manera de ver la realidad y vivir en el mundo. Como sociedad estamos completamente condicionados por «compromisos» hacia los demás: visitas periódicas, llamadas de teléfono, participación en eventos y fiestas, apoyos económicos y emocionales, etcétera. Para mí ha sido muy importante desprenderme de todo eso y encontrar una pareja e hijos que fluyan conmigo en la aventura de la vida y la aprovechen para experimentar diferentes lugares y modalidades de vivir.

En la integración del alma y de la persona desde el Ser es importante establecer un nuevo orden de prioridades en el cual entren factores como la relación de pareja, la familia, la educación, la economía, la comida, la sexualidad y las amistades. Es preciso realizar esa integración desde el equilibrio interior que conlleva un desapego profundo hacia lo superficial y un anclaje en la certeza del Ser. Desde la raíz en el Infinito y con la confianza en la Inteligencia Universal, todo nuestro viaje del alma por el tiempo y el espacio es como un árbol, cuyas ramas, hojas y flores son nuestra persona, la familia espiritual y la sociedad humana en general. Es una visión holística, humilde y simple, que explica la naturaleza de una ecología verdadera basada en la escucha. Nos obliga a cambiar el modo de comunicarnos entre nosotros como seres humanos y aceptar nuestro derecho a la libertad y a la felicidad como manifestaciones del Ser. No hay jerarquías o instituciones de poder sino comunidades para compartir y convivir. Quizá para muchos eso parecería una utopía, pero es la única solución para transformar una civilización basada en tener, a otra basada en simplemente ser.

Una sociedad basada en la igualdad ante el Ser es circular, o sea, cada uno aporta sus dones y talentos al colectivo y recibe lo que necesita de los demás.

Para adentrarse en la experiencia del Ser sin perder la perspectiva correcta sobre el camino del alma ofrezco el siguiente ejercicio: siéntate para meditar con la espalda vertical, relajada y colgada desde la coronilla, respirando desde el abdomen. Lleva toda la atención al espacio interior de tu cuerpo y siente cómo cada ola de respiración te lleva desde la superficie física a la profundidad del océano, de la existencia. Céntrate en el corazón y empieza a sentir todo el recorrido de tu vida hasta el momento actual. Imagina que estás atravesando el umbral de la Fuente para pasar al Otro Lado, como un alma que haya terminado su ciclo actual, pero antes permítete unos instantes de amor, paz y luminosidad.

Ahora contempla lo siguiente: «¿cómo aparecerá mi vida actual desde el Otro Lado? ¿He dedicado mi tiempo a lo que realmente me interesaba? ¿Qué es lo que me llevo conmigo como el “sentido de mi vida”? ¿Cuáles son las cosas que hubiese querido realizar y no he podido? Y si volviera a nacer con mi cuerpo actual, ¿a qué entregaría el resto del tiempo/espacio en el viaje de mi alma? ¿Converge esa intención con la Inteligencia Universal?». Respira por ello y siéntelo como una esfera de luz en tu

corazón. Con cada inhalación sopla energía en esa esfera y con la exhalación deja que crezca hasta que llegue al tamaño del universo.

El cuerpo de Dios es el universo y su centro está ahora en tu corazón. No hay separación y ¡la voluntad de tu alma es una voluntad divina!

*Aquello que soy  
no es eso que ves,  
no te engañes por las apariencias.*

*Mi rostro original,  
anterior a esa imagen compuesta  
por tantos viajes en el tiempo y el espacio,  
es la pura luz de un delicado amanecer del alma:  
soy un hombre y una mujer,  
un extraterrestre muy terrícola,  
un niño tan viejo como el abuelo tiempo  
y una víctima del propio maltrato  
de la ignorancia humana.  
Y cuando me veo en ti,  
por el espejo de la sinceridad,  
me recuerdo fuera de esa densidad,  
allí donde las guerras y las paces  
solo son ondas resplandecientes,  
contenidas por el océano de la existencia.*

*Mi único triunfo ahora  
es hacerte nombrar  
lo inefable que eres  
para asegurar tu firmeza  
ante semejante hermosa ilusión.*

## **El libre albedrío del Ser**

¿Dónde comienza nuestro libre albedrío? Por permitírnos pararlo todo, salir de la burbuja de nuestra realidad relativa y simplemente ser. Así averiguamos que, independientemente de lo que hagamos, pensemos o sintamos, podemos estar felices y en paz.

No tomamos este libre albedrío de simplemente ser con las dos manos, porque estamos viviendo desde un modo automático de pensar y hacer cosas incesantemente.

Es la manera como el ego sobrevive, porque debajo tiene el miedo a desaparecer o entrar en el vacío, que interpretamos como una «muerte», e intenta mantenerse «vivo». Pero ¿qué pasaría si de repente parásemos todo y nos tomásemos vacaciones de nosotros mismos? Pues descubriríamos que no pasa nada y que precisamente el vacío es nuestra naturaleza. Y allí está el libre albedrío, en parar la «máquina» y empezar a construirnos desde el Ser.

Aquella alma que atravesó la Noche Oscura ya no tiene miedo al vacío, a la muerte, por lo que tampoco le da tanto rechazo descansar en él y se siente bien siendo «nadie» o no sintiéndose como alguien en particular. Por ello, también sabe un gran secreto de la sabiduría de la intuición: que cada paso que se realiza desde el vacío —o desde el silencio— es el más fructífero y más armonizado con uno mismo y con el universo. Y permitirse no hacer nada, pero absolutamente nada, es la clave de hacer las cosas conscientemente y desde el perfecto equilibrio.

A las almas que conocen este libre albedrío del Ser, tampoco les importa ser diferentes, originales, a veces marginadas o fuera de la «matrix». No se asustan si les ponen etiquetas de que no son «normales», que son «locas», «diferentes», que pertenecen a una «secta» o que actúan de una manera «rara». Saben que de antemano todos somos diferentes, únicos, singulares y que la clave de la felicidad no es SER COMO TODOS, sino autorrealizar exactamente lo que hemos venido a hacer.

Encuentro muchas almas confundidas en un «cruce de caminos», con conflictos interiores y con tendencia a tirar en direcciones opuestas, que vienen a pedir consejo sobre cómo proseguir en su vida. Mi consejo para ellas siempre es igual: parar todo, no hacer nada. No emprender camino desde la duda, porque el resultado sería más duda, sino entrar en el Ser. Dejarse el tiempo necesario para conocer el silencio interior con claridad.

Pregúntate, en un cruce de caminos, ¿cuál, de todas las opciones, es la mejor manera

de amarme de verdad y servir a la creación a través de mí?

Debemos aceptar que la opción que más nos aportaría a nosotros es también la manera de amar a los demás y vivir desde el amor. La respuesta a cualquier duda es el amor. Es pasar de pensar, a sentir y de sentir confusión y angustia, a resonar con el amor. Allí es donde la mente tiene que aprender a rendirse ante el corazón, armonizarse con él y optar por elegir la mejor manera de amarse, que empieza por simplemente Ser. Eso viene en contra de todo lo que nos enseñan en la familia y en la sociedad y es anterior a la enseñanza bíblica: «ama a tu prójimo como a ti mismo».

Si uno no sabe amarse de verdad, ¿cómo puede amar plenamente al prójimo o a la creación?

Así hemos interiorizado este grave problema de no saber amarnos de verdad, sin títulos, papeles y pertenencias, más allá de nuestras relaciones o posiciones familiares y sociales. Y por eso tampoco sabemos amar a los demás o entender el sentido verdadero de esta frase. Por todas partes encuentro a muchísima gente que intenta aprender a amarse a través de amar a los demás, y casi siempre se encuentra muy frustrada. Es un camino muy largo e insensato, porque se puede llegar al extremo de amar a todos los seres de nuestro alrededor y ayudar a tanta gente, pero todavía no a amarse a uno mismo. Como hemos dicho antes, el amor empieza por uno mismo en el Punto Cero y de allí crece en el amor en círculos concéntricos hacia la totalidad. Solo se puede tomar el libre albedrío desde simplemente Ser y amarse como tal. Entonces empezamos a entender, desde el trasfondo de la existencia, que:

Todo este teatro está dentro de nosotros y percibimos cómo actúa la ley de acción y reacción o el karma en uno mismo.

Es decir, de repente nos viene la claridad de que cuando hacemos daño a alguien, nos estamos haciendo daño a nosotros mismos, y al amarnos a nosotros mismos, también amamos a los demás. Es simplemente así como funciona la Inteligencia Universal y como nos enseña a crecer en nuestra identidad desde la persona al alma y desde el alma al Ser.

De aquí que, como almas veteranas, empezamos a entender lo publicado en una página web anónima: «Todas las cosas que salen de ti, regresan a ti. Así que no es necesario preocuparte por lo que vas a recibir. Mejor preocúpate por lo que vas a dar.» Yo añado otro final: «Mejor no preocuparte por nada, preocuparse es como rezar para algo que no desees; simplemente entrégate para dar todo lo que puedas.» Y esta es la regla que me ha servido en mi vida en breves palabras:

«A mayor entrega, mayor evolución.»

Y siempre he intentado crecer en mi entrega, sabiendo que incluso cuando se trata de algo supuestamente «equivocado», «caprichoso», pequeño o trivial, la entrega me traerá el máximo aprendizaje. Es así como funciona el universo en todos los niveles de la existencia, porque el Ser se entrega absolutamente a sí mismo a través de nosotros, hasta el punto de olvidarse quién es y pretender que somos personas o almas. Y por lo tanto, es la máxima entrega al instante presente, aquí y ahora —la entrega a no hacer absolutamente nada—, la que nos devuelve al Ser.

Cuentan una historia, que recuerdo ahora haber leído, sobre un fumador veterano que fue a Osho y le dijo: «Los médicos me dan unos meses de vida si sigo fumando, pero no puedo dejar de hacerlo, ¿qué me recomiendas?» Y Osho le dijo sabiamente: «Qué importa si te mueres el mes que viene, mañana o pasado, todos vamos a morir tarde o temprano. Sigue fumando, pero solo prométeme hacer una cosa. Cuando fumes un cigarrillo, hazlo como si fuera una meditación, ámame a través de ello, disfrútalo completamente y entrégate a ello, como si fuera el último cigarrillo que vas a fumar en tu vida y te lo regalas a ti mismo.» Una semana más tarde, el hombre volvió a Osho y le contó que había dejado de fumar.

Mucha gente me pregunta, ¿por qué hay tanto sufrimiento en el mundo, si realmente Dios es tan bondadoso como dicen las escrituras de todas las religiones? Si tú eres la última realidad, Dios, que es extremadamente bondadoso, ¿acaso no va a permitirte experimentar todas las modalidades de amor, desde la vida en un modo automático, pasando por la polaridad de angustia y placer, hasta averiguar tu verdadera identidad mediante tu propia experiencia?

Dios siempre se deja experimentar a sí mismo a través de ti y solo se reconoce a través del libre albedrío de simplemente Ser.

El libre albedrío no consiste, como mucha gente piensa, en luchar contra un condicionamiento o un hábito, eso normalmente produce más resistencia, más sufrimiento y nos enjaula en la cápsula de identidad limitada. El libre albedrío consiste precisamente en llevar la máxima conciencia a Aquello que llevamos a cabo y a Quiénes somos de verdad.

Todo el camino del alma supone agotar toda la resistencia que queda en ti, en tu estructura subconsciente, para finalmente darte cuenta de que eres ese Dios.

El Ser que se autoexperimenta a través de cada uno de nosotros nos quiere llevar al punto de aceptar que somos el Creador y lo creado, el dramaturgo y el teatro, y salir de la dualidad. La única manera de comprobarlo es permitirse, durante cierto tiempo, abstenerse del juego de la creación. Entonces somos como el agua cristalina que se queda en el vaso tras hundirse el barro removido, y nace de dentro esa absoluta claridad: Soy Eso, aquello que existe en el trasfondo de la creación, un ser absoluto, completo en mí mismo, eternamente presente e ilimitado, en estado permanente de dicha.

## La autorrealización

Ser un individuo autorrealizado significa ante todo ser consciente. O sea, darse cuenta de cómo te proyectas en el tiempo y el espacio con cada acción, pensamiento y emoción creando tu realidad relativa desde lo Absoluto.

La autorrealización o la espiritualidad son simplemente autoconciencia. No es más, pero es mucho.

Y significa entender lo siguiente:

- El **universo** es **pura conciencia** en acción.
- El **sentido de separación**, que vivimos como almas y personas, es ilusorio, porque **somos la conciencia que nunca nace o muere**.
- La **curación** del cuerpo y del alma se hacen al **llevar más conciencia** a la raíz del sufrimiento que, en última instancia, es la separación.
- La **vacuna** «contra» cualquier malestar y condicionamiento del alma **es la conciencia**.
- El **cambio** que queremos ver en el mundo es todo **a través de la conciencia**.
- El mejor **despliegue de la realidad**, desde lo sutil a lo grueso, empieza por **una toma de conciencia**, desde el pensamiento y la emoción hasta lo físico.
- Toda **libertad y felicidad** se consigue mediante **la conciencia**.
- El **amor** como estado natural es resultado de **ser consciente**.

**Un ser realizado es aquel que conoce a Dios en su interior, en la raíz de su identidad, no se engaña por la realidad virtual y se proyecta conscientemente, desde el «enchufe» a la luz.**

Sabe que viene del Ser, se proyecta en el Ser y vuelve hacia el Ser. No tiene ilusiones respecto a lo que Es, y todo lo que hace, lo hace desde esa conciencia. Cuando un alma despierta al Ser, descubre que se está moviendo dentro de un holograma, desde la superficie, donde se siente como una «persona», por la fibra o espiral, que es el alma, hacia el Punto Cero, que es el Ser, en el centro de este holograma. Y cuanto más se adentra en esa experiencia, lleva más luz a niveles más profundos del subconsciente y el inconsciente, hasta que se vuelven completamente transparentes. En la carta al lector, al principio de este libro, presenté este holograma como una manzana o una pelota, y ahora

es tiempo de regresar a esa metáfora para hablar de la autorrealización.

Me acuerdo de una clase, en donde una mujer me preguntó sobre la fase de la evolución de nuestra identidad **desde el alma al Ser**:

—Entonces, cuando alcanzas la autorrealización, ¿ya no existen los guías espirituales, los maestros ascendidos?, ¿es mi mente que los crea?

—Imagínate —le ofrecí el ejercicio—, que estás ahora realizando un trabajo de curación con imposición de manos y sientes a san Germain acompañándote o actuando a través de ti. ¿De dónde viene la energía de este guía?

—Por supuesto que de la misma Fuente o de Dios —me contestó.

—Y, ¿de dónde viene tu energía como persona y alma?

—También de Dios o de la Fuente.

—Entonces, ¿qué diferencia hay entre tú y san Germain? ¿Acaso no sois dos rayos del mismo sol? ¿Hay alguna diferencia entre vosotros dos como dos rayos del sol? Si san Germain es simplemente otro espejo, a través del cual te permites sentir más cercana a Dios, porque supuestamente su vibración es más limpia o elevada, está bien. Pero toma conciencia de que puedes dirigirte directamente a la Fuente en ti. Si prefieres amarte más, pensando que es san Germain quien está haciendo la curación a través de tus manos, está bien, pero no te engañes, tú y san Germain sois diferentes caras de la misma divinidad.

La raíz y la base del Ser Humano, como dice el propio término, es Ser lo que ya somos.

Sin aprender a simplemente ser, no entendemos lo «humano». En el árbol de la vida cabalístico, el Yo Real «Ain» (la «Nada») o «Ein Sof» («Infinito») es la raíz del árbol desde donde sucede el despliegue de las sefiros (las esferas o cualidades divinas) y lo que está detrás del yo concreto personal «Ani» («yo»), transmutando las letras. Sin aceptar que somos este Infinito, detrás de las apariencias, nos vemos muy pequeños ante el universo y olvidamos que la misma fuerza que lo crea, actúa por nosotros y es la última realidad. La ignorancia del Ser es la fuente de todo el sufrimiento del ser humano.

En este viaje místico hacia la última realidad, colapsan las estructuras subconscientes, que contienen su memoria individual entretejida en el tiempo y el espacio, como marcas de agua que se van diluyendo hasta que la conciencia de Unidad brilla por sus ojos como ventanas al Sol.

Desde mi punto de vista, el proceso de Despertar del alma a la realidad del Ser es misterioso y singular para cada alma. No necesitamos todos convertirnos en santos ni es conveniente educar a nuestros hijos sobre la base de ignorar sus necesidades más básicas como seres humanos en favor de la autorrealización del Ser. Todo lo contrario, las almas vienen aquí primero a realizarse como almas —en sus tareas, dones más mundanos, en ese Programa Existencial—, y solo después prosiguen, si sienten ese anhelo profundo a esa fase conclusiva de la búsqueda interior. De esta manera quizá podremos algún día «comer» la manzana holográfica de Adán y Eva con un solo mordisco.

En algunas tradiciones espirituales como el zen, se habla del Satori, de un Despertar súbito, inmediato, un destello de claridad sobre la naturaleza verdadera de la realidad del Ser en uno mismo. Este flash de fusión con el Todo es indudablemente un regalo para el



alma de un buscador, llamado una «bendición de la Divina Presencia» en otras trayectorias. Pero según mi entendimiento, incluso en el caso de buscadores veteranos, el Satori no es más que una experiencia pasajera, que ayuda al alma a dismantelar las estructuras subconscientes de la identidad. Es decir, es necesario volver a experimentar esa convergencia con la Totalidad unas cuantas veces, para que la mente llegue a aceptarse a sí misma como algo pasajero.

Entonces llega un momento en que el alma simplemente deja de buscar y es un momento dramático de revelación: la identidad del buscador desaparece y se sumerge como una ola en el océano del Ser.

Al fin y al cabo lo pasajero necesita a ALGUIEN que lo experimente y ALGO para experimentar, mientras lo ETERNO simplemente ES. Existe ese punto de inflexión en la evolución del alma, que reivindica su Hogar en el centro del holograma, en la quietud y la plenitud, que se experimenta tantas veces mediante la meditación. Y lo único necesario para ello es determinación para seguir adelante. Muchas veces me encuentro explicando a buscadores sinceros que no hay marcha atrás, y que si se han perdido en el maremoto de la vida, no pasa nada. Es una lección importante que la vida nos da para volver a unirnos a ella. Pido que dejen de exigirse estar en un «estado de conciencia» permanente, como si eso fuera la solución del malestar, e insisto en que el Ser se permite «perderse» y «encontrarse» a través del ser humano.

Es evidente que pocos buscadores en la actualidad pueden aislarse de su entorno y dedicar años a este proceso, que requiere entrega en cuerpo y alma. Por ello pienso que en estos tiempos modernos es preferible de antemano entregar las herramientas más adecuadas a los buscadores, sembrar las semillas en ellos, sin crear dependencias y, sobre todo, decirles la verdad sobre la naturaleza de la última realidad desde el principio. He encontrado que muchas almas en esta fase necesitan el apoyo de terapias intensas, paralelamente a la práctica de la meditación, para sustentar su crecimiento y armonizarse constantemente desde ese Punto Cero del holograma en el Ser. Suelo ofrecer la combinación de meditación diaria, Trabajo Interior y retiros breves cada cierto tiempo para facilitarles una resonancia directa con la inmensa totalidad del Ser.

La autorrealización es un derecho inherente a la vida y no es un privilegio de unos pocos visionarios o «iluminados».

Siento que se puede desarrollar la conciencia del Ser y cultivarla paralelamente a vivir en familia, con pareja y trabajando en profesiones comunes y corrientes. De hecho, creo que hay miles de almas viejas que han venido a espabilarse completamente como almas, quizá serán los líderes de la humanidad en el futuro.

## **Acompañar a enfermos terminales**

Acompañar a enfermos terminales es una de las mejores prácticas para conocer nuestra naturaleza luminosa durante el tránsito mediante la meditación y aprovechar la vida plenamente.

Desde la perspectiva del camino del alma al Ser, nuestro problema principal como civilización es no entender la muerte.

Entre Este Lado de la vida, donde nos experimentamos mediante el cuerpo físico por el espacio, y el Otro Lado, donde convivimos en el tiempo, a través del Cuerpo de Luz, con nuestro grupo de almas y nuestros guías, existe este centro de pura luz, amor y compasión que es la Fuente. Ambas realidades son virtuales y pasajeras en comparación con Aquello, que crea los tejidos del tiempo y del espacio en los dos lados y es origen de la vida, el amor y la verdadera felicidad.

El problema de la mayoría de las almas en tránsito es que pasan por este «túnel de luz» de una manera fugaz y sin tomar conciencia de la gran oportunidad de anclarse en esa realidad absoluta de dicha y plenitud. Es precisamente allí donde la meditación nos ayuda a reconocer nuestra naturaleza durante la vida y a trascender la apariencia de la muerte física.

A la hora de morir, si conoces tu naturaleza en la luz, se abre una gran puerta para regresar a tu naturaleza divina.

Pero nosotros, en la civilización occidental actual, escondemos la muerte física. La tapamos, considerándola como algo duro, feo, difícil y hasta horrible. En los hospitales se quitan rápidamente los cadáveres de las habitaciones, como si fuera una infección, dejando poco tiempo a los familiares para despedirse, y hasta los médicos tienen pavor a la muerte. Nadie nos prepara para entender este proceso y crecer con él de forma natural, como cuando pasamos de una clase a otra en un colegio para diferentes asignaturas y volvemos a reunirnos después. Tememos que con esta separación temporal no nos volveremos a encontrar y entonces cargamos a la muerte con la tristeza, la frustración y la añoranza de romper nuestras relaciones para siempre.

Olvidamos que ya hemos visitado ambos lados y que ninguna relación de amor se pierde en el espacio y el tiempo.

Así que escondemos la muerte, mandamos a los moribundos a centros paliativos para no enfrentarnos con ella o hacernos cargo de nuestros seres queridos, cuando es algo que nos parece muy exigente. La civilización los trata como si fueran algo desechable, que ya no es útil para la sociedad. Eso es una pena. Como práctica para el alma en su camino al

Ser es una oportunidad magnífica de crecer en conciencia, aceptar la naturaleza transitoria de la vida y anclarse en la realidad trascendente de la Fuente. Para enfermos terminales, el acompañamiento de individuos autorrealizados, como dice Sogyal Rinpoche en *El libro tibetano de la vida y la muerte*,<sup>1</sup> es tremendamente importante. Es como dar la mano a alguien a punto de caer en el precipicio y levantar su vibración desde el amor y la compasión.

Las almas en tránsito nos ofrecen recordar y prepararnos para nuestro propio viaje consciente por ese Portal de la Luz, a través de la Fuente, y tomar una perspectiva adecuada sobre nuestra vida.

Cuando acompañamos a un enfermo paliativo en su proceso de muerte podemos aprender muchas cosas como almas en el camino al Ser. La primera de ellas es el absoluto respeto a su necesidad en cuanto al entorno y a las circunstancias a su alrededor. Es sumamente importante ayudarlo a cumplir con la compañía que pide, las condiciones de comida e higiene, evitar ruidos molestos y crear un ambiente de paz y tranquilidad. La segunda cualidad, que sirve igualmente para todos los que compartimos la vida, es la escucha. En los últimos tiempos de su vida los enfermos paliativos suelen resumir su vida, darle la perspectiva adecuada desde lo más alto que pueden comprender y expresar sus emociones y conclusiones sobre ella. Es un privilegio aprender de ellos y ver cómo nosotros mismos como humanos asignamos el significado y el sentido de nuestra vida antes de marcharnos.

La escucha lo es todo en la vida —en el camino de evolución de nuestra alma, en las relaciones, en la educación y hasta en la muerte—, y la podemos aprender mejor con los enfermos paliativos. Pero aquí no termina el aprendizaje, porque para el alma que camina al Ser, acompañar a moribundos implica entrar en meditación profunda y sumergirse en su naturaleza luminosa en la Fuente. Es como mostrarle al enfermo el camino hasta la Fuente y permitir que su Cuerpo de Luz pase al Otro Lado, sintiéndose con seguridad, felicidad y amor.

Y esto es lo más importante que los enfermos terminales pueden enseñarnos: nuestra propia naturaleza. La muerte puede ser un proceso hermoso que eleva la conciencia de los acompañantes y de aquel que está en tránsito, porque es una perfecta condición para meditar en la Fuente y entrar en el amor, en la paz y en la luz.

De los enfermos terminales podemos aprender tanto sobre lo que realmente es importante en la vida: estar presentes en el corazón con amor, paz y compasión.

Una vez acompañé a una mujer de unos 40 años en el Hospital Clínico de Málaga, como parte de mi actividad en FMAEC. Estaban sus familiares en la habitación y cada uno de ellos, metido en su tristeza, miedo y preocupación. La mujer tenía tres hijos, y su hermana me pidió que entrara y meditara con ella porque entendía lo importante que es vibrar con el Ser en los momentos de tránsito. Lo habitual con enfermos en cuidados paliativos es que sus seres queridos no saben cómo manejar la situación, porque están en un estado de pánico ante la muerte y la posibilidad de no verlos más. Pero es que muchas veces el propio equipo sanitario y los propios médicos tampoco tienen una preparación para tratar la muerte. Muchas veces desarrollan una indiferencia hacia los

enfermos, para protegerse de sus propios miedos y ansiedad. Por ello, creo que es necesario abrir ese campo y prepararlos.

Me acerqué a su cama y pedí a todos que salieran de la habitación. Le miré a los ojos y le pregunté simplemente, «¿qué es lo que te pesa en la vida, querida, qué es lo que te duele ahora en el corazón?», y entonces ella respondió directamente: «no cuidar a mis hijos, no acompañarles en su vida; no prepararles la comida ni acariciar sus caras antes de marcharse al colegio». Es entonces que le salieron unas lágrimas de alivio y pudo relajarse emocionalmente. Y comprendí en aquel momento, ¿cómo es posible que no lleguemos —los familiares, los médicos, el equipo sanitario— a preguntar ni escuchar lo que realmente es tan importante para un enfermo terminal? Escuchar de verdad lo es todo. Después le dije que el universo es inteligente, que cuidará a sus hijos y que siempre les podrá acompañar desde el Otro Lado, sabiendo que ella aceptaba este concepto del alma. La guíe para relajar sus dolores físicos, entrar en el espacio interior y abrazar a la totalidad de la existencia desde la luz y el amor del Ser.

A la semana siguiente ya estaba sedada e inconsciente, con sus padres y dos hermanos a su alrededor. De nuevo la hermana me pidió que entrara en la habitación y meditara con ella. Percibí que su Cuerpo de Luz estaba casi fuera del cuerpo, pero se negaba a desprenderse. Le pregunté en mi interior si había algo que necesitara o pudiera hacer por ella y esperé al silencio para escuchar su respuesta. Y su contestación vino claramente a través de mi corazón: «no quiero marcharme de esta manera, porque mis familiares están alterados entre ellos». Llamé a la hermana y le pregunté si la familia estaría de acuerdo con hacer una meditación conmigo, nos tomaríamos de las manos y nos sentaríamos a su alrededor para armonizarnos. Ella me contestó que no, que tal como eran los miembros de la familia tendrían una resistencia a hacer esto. Y también confesó que hubo una discusión en la habitación el día anterior, por lo que le expliqué lo que percibí de su hermana. Entonces me prometió hablar del tema con sus padres y hermano y sanar la inquietud y el estrés a su manera. Media hora después recibimos un mensaje de que toda la familia estaba llorando, no porque la mujer se había marchado, sino porque se había hablado abiertamente y calmado el tema que discutían el día anterior. Por la tarde la mujer se marchó en paz.

He aprendido mucho de esta mujer. Me enseñó que el ser humano no pierde la sensibilidad incluso a punto de atravesar el umbral de la Fuente y que la energía de una discusión familiar es algo que se debe sanar para facilitar un tránsito incluso en el lecho de la muerte. Su cara al marcharse era tan bella y resplandeciente, se notaba que alcanzó una paz profunda en el camino.

La muerte nos enseña a respetar completamente la necesidad de cada alma a la hora de marcharse: acompañarla con paciencia, desde la compasión y el amor, lo que podríamos aplicar directamente durante la vida.

Muchas veces, cuando una persona moribunda está plenamente consciente, sucede un fenómeno hermoso llamado la «mejoría de la muerte». De repente, poco tiempo antes de morir, parece tener una mejoría en la salud y en su ánimo. Esta oportunidad debe aprovecharse para la comunicación con los seres queridos, que pueden despedirse en paz

del individuo y armonizarse entre ellos. Es una bendición de la Gracia Divina, que nos permite armonizarnos desde la aceptación, la compasión y el amor.

Por desgracia, en muchos casos los moribundos están sedados, supuestamente para no sufrir, y sus familiares no pueden despedirse de una manera digna. Se quedan con la angustia de no poder expresarse y armonizar sus relaciones. En tales casos, suelo tratar a los seres queridos posteriormente, posibilitando la comunicación transpersonal con su ser querido en el Otro Lado, en una sesión de terapia. Pocos saben que habitualmente el Cuerpo de Luz ya está fuera del cuerpo físico, por lo que el moribundo apenas siente dolor y lo mejor es posibilitar una despedida consciente.

A raíz de la experiencia con aquella mujer, quise y pude reunir a los médicos residentes de Oncología en dicho hospital para dar una charla sobre el acompañamiento de los pacientes terminales desde la perspectiva de la meditación. Me encontré con personas jóvenes muy entusiasmadas con su profesión e identificadas con su papel. Pero estaban abiertas a una visión que no suele coincidir con lo que les habían enseñado en la universidad: el cuerpo no es una máquina que se maneja desde el conocimiento, sino un vehículo del alma que se debe tratar con sensibilidad, porque son las emociones y los pensamientos que se manifiestan en él, no solo las acciones. Estos jóvenes son la siguiente generación de médicos, y me sorprendía que no hubieran tenido una preparación adecuada sobre los cuidados paliativos.

Hay mucho más por hacer en este tema de acompañamiento de enfermos terminales, en cualquier lugar en el mundo. Ojalá pudiera formar a más equipos sanitarios para entender la muerte mejor. Liberar el miedo ante la muerte es imprescindible para aprovechar cada momento en la vida y vivir plenamente. La muerte consciente es un portal directo a la experiencia de la Fuente en la meditación, donde la vida cobra un sentido profundo y revelador.

Acompañar a enfermos terminales nos enseña a anclarnos en ese lugar, que es nuestra Naturaleza de Luz, durante la vida misma.

## **Sentir el océano en una gota**

Todo se conserva en la conciencia: el alma, como una ola, regresa al océano y aporta su sabor único con sus aprendizajes a la experiencia de todos. Aprende a ver el océano en ti.

Todos podemos ver la gota en el océano, pero pocos pueden sentir al océano en una gota. Es porque vivimos en la mente, no en el corazón, y nos entendemos como parte del todo. Nuestra mente disecciona y analiza la realidad y nos encapsula en esa identidad limitada. Pero ¿qué sucedería si de repente quitáramos este prisma sobre la luz del Sol? Estaríamos sintiendo otra realidad, la de la existencia misma y viviendo la inmensidad en nuestro interior. Esto es precisamente lo que el alma veterana aprende en su camino al Ser: expandirse en su conciencia por el corazón y permitir a esa ola, que se imagina a sí misma como separada del Todo, sentir que ya Es océano. La mayor dificultad para el alma, en su Noche Oscura, es liberarse del peso de la tristeza y la soledad de muchas vidas, en una sociedad que niega la libertad del Ser y su libre expresión, encasillándonos en la identidad física a través de la «matrix».

Sentir el océano en una gota te libera de la soledad en el camino del alma al Ser.

Podríamos pensar que cuando un alma se absorbe en la Fuente desaparecerá para siempre su existencia en la faz del universo. Es precisamente aquí donde la propia ciencia nos enseña algo que es sumamente intuitivo y, además, importante para el viajero desde el alma al Ser. Cuando un objeto físico desaparece en un agujero negro, toda la información sobre este objeto se registra en el tejido del tiempo y del espacio alrededor de este agujero. En otras palabras, el proceso de absorberse como almas en la Fuente no nos hará desaparecer, sino expandir nuestros aprendizajes y vivencias en todo el universo. El proceso de absorción del alma en la Fuente enriquece todo el holograma de la creación que el individuo siente contenida en sí mismo.

Tu conciencia no tiene fronteras, por donde andas solo te encuentras contigo mismo.

Ahora bien, para mucha gente vivir desde el corazón va contra el hábito de muchas vidas de vivir desde la mente, porque ha acumulado muchas vivencias de soledad y tristeza. Y disolver todo este cúmulo de emociones no es nada fácil. Eckhart Tolle lo llama el «Cuerpo de Dolor» y recomienda estar presentes y llevar conciencia al hecho de que no es lo que somos. Pero para mí, eso es imposible, porque la mayoría de nosotros necesitamos un trabajo intenso de curación emocional. Solo es posible liberarse de emociones mediante la presencia DESPUÉS de atravesar la Noche Oscura del alma, porque entonces es fácil discernir nuestra esencia de los apegos a nuestra vieja identidad.

Creo que todos los que hemos andado en este sendero de la unidad, necesitábamos atravesar la Noche Oscura del alma e integrarnos desde la raíz de nuestra identidad en el Ser. Para mí no hay atajos, ni formas de dar la vuelta a ese cúmulo de sufrimiento del alma que es, al fin y al cabo, la causa de nuestra identificación con la persona física. Y Eso incluye a Eckhart Tolle mismo, que pasó por muchos años de integración y adaptación después de su Noche Oscura del alma.

No sirve ignorar nuestro «Cuerpo de Dolor», sino permitir a las emociones liberarse y expresarse de un modo consciente para vivir desde un corazón, que es libre, ligero y sano.

En mi caso, tal como recuerdo de la infancia, no padecía ningún dolor físico, sino que era un tremendo sufrimiento, que luego, después de «recordar» el alemán, denominé *Schmerzwelt*, una pena existencial como si cargara con el peso del mundo entero. Tenía el hábito de ir a la playa muy cerca de mi casa, meterme en el agua, poner los pies en la postura del loto, relajarme y aguantar la respiración. En aquellos momentos flotaba en el agua libremente y sentía absoluta paz.

Aquellos instantes en el agua mediterránea fueron mis primeros destellos de felicidad real. No sabía lo que era el yoga ni la práctica de la meditación, pero perseguía un alivio del sufrimiento que padecía. Era una vía de enfrentar la tristeza profunda, el punzón existencial agudo, que me acompañaba desde que nací y me empujó al proceso de autodescubrimiento. En las largas noches de insomnio me preguntaba: «¿por qué estoy aquí en este mundo?, ¿cómo puede ser que mi vida termine, de un día para otro, y todo se acabe?, ¿qué sentido tiene este espectáculo?». La mayoría de la gente sigue la película de su vida y no se detiene para contemplar estas cuestiones hasta que le sucede algo, que despierta su inquietud, pero esa búsqueda para mí era lo más importante desde el momento en que aprendí a pensar y razonar.

En las enseñanzas espirituales clásicas y modernas no nos enseñan cómo afrontar el sufrimiento en el momento en que pasa por nosotros.

Por ello, desde mi propio proceso de autorrealización, acompañando a muchas personas en su proceso de Despertar, veo la importancia de incluir herramientas de curación emocional para facilitar la integración de la identidad desde este lugar profundo y nuevo en uno mismo. En la formación Terapias Del Alma (TDA), he visto cómo, mediante respiración, atención e intención, se pueden sanar las emociones densas, recordar vidas pasadas, trascender el Programa Existencial y seguir nuestro Trabajo Interior, mirando en la Sala de Espejos. Y muchas de estas personas que han recibido esa enseñanza durante nueve meses, ya la aplican en sus círculos de amistades y de trabajo independientemente de mí, como almas veteranas renacidas en el Ser. Y esto para mí es muy importante, desarrollar una actitud basada en la importancia de la emoción, que permite recoger los fragmentos quebrados de nuestra identidad y abrazarlos desde la experiencia del Ser.

Sentir el océano en la gota implica vivir el principio holográfico en uno mismo y aceptar que la totalidad está contenida desde dentro.

El libro popular de Michael Talbot<sup>1</sup> resume cómo nuestra realidad es holográfica a

todos los niveles en lo físico-emocional-mental y colectivo-individual.

Para facilitar la curación emocional introduzco herramientas como la Respiración Circular, que «ventila» nuestras emociones densas de separación, soledad, tristeza, y nos conectan con la vida misma, en todas partes, ahora. Así nos sentimos como olas en el océano y nos permitimos «morir» conscientemente en nuestro sentido de identidad y fusionarnos con el Todo. Utilizo otras herramientas para dismantelar, disociar y desestructurar los mecanismos subconscientes, como la Lectura de Memoria Celular, que permite enfocar cada dolor físico como un viaje a la Fuente y descifrar las emociones de separación. Eso disuelve la identidad separada y sube a la superficie todas esas vivencias donde ya hemos experimentado ese sufrimiento agudo, para hacernos entender que es un ciclo infinito de encarnaciones y que solo nosotros podemos integrar desde dentro. Aprendemos los recursos de terapias vibracionales de sonido, formas geométricas, esencias naturales y colores para equilibrarnos. Dibujamos el recorrido del alma a través de muchas «regresiones» a historias diferentes del alma y vemos cómo en realidad son viajes en el subconsciente aquí y ahora. Y finalmente tomamos conciencia del Programa Existencial, del conjunto «software» que hemos traído como almas a esta vida y así facilitamos trascenderlo. Terminamos el proceso con la «medicina cuántica» de simplemente Ser, «enchufarse a la luz» y abrazarnos como una totalidad en sí misma.

Ese programa está diseñado para aquellas «almas viejas», que visitan ahora el planeta Tierra y toman su última lección en nuestra escuela planetaria. Soy consciente de que además de las herramientas que ofrezco en mi formación TDA, muchas de ellas traen herramientas incorporadas de su camino, lo que nos permite compartir nuestros aprendizajes y celebrar una comunión en la vivencia de la felicidad interior.

Como voy a desarrollar más adelante, implementar la presencia artificialmente hace que postulamos «alguien» dentro, una entidad abstracta, que bloquea la emoción o la niega, por lo que no trae la plenitud. Por eso, «sentir el océano en la gota» significa hacer hincapié en crecer a través de la emoción de conexión con el universo y acumular paz en todo momento. Ancla tu conciencia en el corazón, que se expanda, y acepta la muerte y el nacimiento como algo que sucede EN LA MISMA VIDA, evita que se «cargue con el mundo» y aprende a sentir el mundo dentro, a descansar y disfrutar.

Tú eres la vida, la existencia, el amor, la felicidad, la luz, el silencio y la paz. Nuestra actitud, como almas veteranas que se despiertan al Ser, debe ser muy clara. ¿Cómo queremos avanzar en nuestra vida, seguir cargando mochilas con nuestro sufrimiento y responsabilizarnos de las penas de otros individuos? ¿O mejor preferimos liberar lo que ya llevamos, siendo cada vez más ligeros, luminosos y disfrutar de la libertad de Ser? Y, ¿cómo queremos morir, llevando pesos y continuando el viaje en el Otro Lado, o entregándonos desde la ligereza y la fluidez a la Inmensidad? Es muy importante tener la actitud clara en el proceso de liberación del alma.

El Ser, Aquello sin forma, abstracto, eterno e ilimitado nos necesita a nosotros, en la forma física limitada en el tiempo y el espacio, para experimentarse y conocerse.



## Más allá de *Mindfulness*

En *Mindfulness*, Atención Plena o Presencia, rozamos la superficie de la meditación, ¿quién es aquel que maneja la atención? Profundiza en aquel testigo y verás que se puede absorber en la naturaleza impersonal del Ser.

La meditación es el eje principal para los viajeros desde el alma al Ser. El primer paso de la meditación es «encender» el testigo consciente de nuestros pensamientos, emociones y acciones, tomar conciencia de cómo creamos nuestra realidad relativa en la burbuja de este «yo» pequeño. Desde la conciencia del testigo aprendemos a enfocar la atención para generar nuestra realidad de una manera consciente y vivir con Atención Plena o *Mindfulness* (en inglés).

Sin embargo, el propósito de la meditación no es vivir desde la dualidad y generar una esquizofrenia de sujeto-objeto en cuanto a nuestra identidad.

La meditación debe pasar a la siguiente fase de activar nuestra voluntad como almas para absorber el testigo observador (quien maneja la atención) en la Fuente, más allá del espacio y del tiempo, para trascender cualquier noción de identidad personal. Es esa realización del Yo Soy Real, de la Nada y el Todo, del Vacío Lleno Luminoso o del Ser, que nos permite alcanzar la plenitud, la quietud absoluta y la dicha.

El viaje desde la superficie de la mente consciente a la absorción completa en el corazón supone transformar el subconsciente, hasta hacer consciente lo «inconsciente», la Inteligencia Universal del Ser.

Pero ¿en qué consiste el subconsciente y el inconsciente y por qué es tan difícil este proceso de transformación? Pues en palabras simples, el subconsciente almacena nuestras memorias de vidas «pasadas», estructuras de identidad, hábitos y creencias. El inconsciente es simplemente la Inteligencia Universal, eso que somos cuando dormimos en sueño profundo sin sueños por la noche y que activa toda materia biológica, los mecanismos de respiración, digestión de alimentos y regeneración de las células. Aquello que es inconsciente necesitó millones de años de evolución desde la separación, lo que llevamos en nuestro subconsciente, para generar esta mente consciente de sí misma y regresar a nuestro Hogar en el Ser.

El subconsciente contiene la historia de nuestro viaje en el tiempo y el espacio desde la separación, desde que hemos partido de ese Yo Soy abstracto, ilimitado y eterno.

Por eso, transformar el subconsciente resulta ser el trabajo más difícil para el alma que aspira a la unidad. Ese viaje de nuestra conciencia individual o «alma» en el tiempo y el

espacio está en la conciencia, es decir, son emociones incrustadas en pensamientos y vivencias del mundo físico y por el Otro Lado, en el Mundo de las Almas. Es un viaje que puede incorporar vivencias en mundos diferentes del planeta Tierra y realidades completamente ajenas a nuestra realidad cotidiana actual.

Recordemos que como almas solo somos pasajeros en este planeta aeropuerto-escuela y que en principio nuestro cuerpo físico se constituye por trillones de células con un nivel tremendo de complejidad, que empezó a partir de las estructuras más básicas de vida en este universo. Y precisamente todo este recorrido en el tiempo y el espacio está aquí y ahora en el presente eterno, donde partió nuestro viaje en la separación.

El Ser o la Fuente crean la ilusión de separación y se proyectan en el tiempo y el espacio en formas de vida cada vez más complejas, hasta ese punto de madurez donde pueden contemplar su origen y regresar a la vivencia de unidad, atemporal e ilimitada.

Si cogemos el ordenador como metáfora: la mente consciente sería solo la memoria RAM, muy pequeña en su volumen; el subconsciente sería el «disco duro del alma», donde se almacena el vasto viaje de nuestra conciencia individual, sus experiencias, dones, creencias, hábitos y condicionamientos; y el inconsciente sería la propia electricidad o la luz que fluye por ese ordenador, sin la cual no funcionaría ni produciría esa realidad virtual que percibimos.

Entonces la práctica de *Mindfulness* equivale a tratar de mantener esta memoria RAM transparente y lúcida para poder transformar este «disco duro del alma». Esta práctica en sí misma, cuando está puesta fuera de contexto de vida del monje zen, en el estilo de vida occidental, no es suficiente para transformar nuestro subconsciente desde el fondo. ¿Para qué queremos tener una memoria RAM transparente, si el disco duro está lleno de material irrelevante y su programación gobierna casi todos los aspectos de nuestra vida?

Como he explicado en capítulos anteriores, esa práctica de Atención Plena como única herramienta de avance espiritual, es solo aplicable para almas que se entregan a un estilo de vida zen, aislado en monasterios o en entornos que permiten cultivar la constancia sin interrupción exterior, hasta que llegue el momento de la «iluminación»: el momento atemporal en que la presencia ha transformado este cúmulo de memorias, hábitos y creencias y no queda nada más que simplemente Ser.

Para la mayoría de la gente en este mundo, estar en presencia a ratos, con Atención Plena en su vida cotidiana, solo roza la superficie de esa enorme construcción subconsciente de identidad desde la separación. Hacen falta herramientas poderosas para disolver y transformar esta construcción falsa, dismantelar y disociar la mente subconsciente para alcanzar la verdadera plenitud interior en el Ser.

El camino del alma al Ser es el camino que recorre la resistencia a ser uno mismo, regresar al estado primordial más allá de la proyección dual.

Para ello hace falta una voluntad tremenda y una entrega a la liberación de ese «yo» creado por nosotros en este viaje milenar del alma. La mayoría de las tradiciones espirituales incorporan una activación consciente del corazón, con estilo austero de vida, prácticas y rituales devocionales (que exigen el celibato, dormir o comer poco) y trabajo al servicio de la comunidad, etc. Todo para «amasar» y soltar la zona de confort donde

solemos atrincherarnos en nuestra limitada identidad individual. Eso reestablece al corazón como «motor» del proceso de transformación del alma, no solo para arañar estas capas desde la superficie de la mente con la práctica de Atención Plena. Hay muchos caminos —chamánicos, religiosos y devocionales— para acelerar este proceso de transformación desde el corazón, pero desde un principio tiene que estar motivado por la madurez del alma, por el propio anhelo de conocerse a uno mismo.

**Todo intento de forzar este proceso desde la convicción de que queremos alcanzar una meta exterior es inútil, porque la meta es el propio corazón, puro y transparente, más allá de cualquier concepto de «iluminación».**

Incluso en la propia tradición del zen, que cultiva *Mindfulness*, se utilizan mantras, prácticas de limpieza y depuración del entorno, estilo de vida duro y rígido y una forma particular de desestructurar la mente por completo con el Koan. El Koan es una herramienta poderosa para romper la mente y las estructuras del subconsciente. Estos libros de Koan tradicionales contienen «preguntas paradójicas»: ¿Cuál es el sonido del aplauso con una sola mano? ¿Cuál es tu rostro original antes de nacer? ¿Tiene el perro la naturaleza de Buda?, que hacen colapsar las propias creencias sobre el mundo y nuestra identidad, en el vacío desde la voluntad del corazón.

Originalmente, en las tradiciones occidentales monoteístas este trabajo de transformación del alma se hace con la oración, con un estilo de vida dedicado a la contemplación (cristianismo), a rituales de elevación espiritual (sufismo) y al estudio meticuloso y entregado de las escrituras (judaísmo). Entonces, ¿qué contribución transformadora puede tener la práctica de *Mindfulness* —traído desde una tradición oriental como el zen— en nuestro estilo de vida moderno? Es evidente que el *Mindfulness* es muy necesario para concentrar la atención tan dispersa que sufrimos como individuos en la sociedad occidental, pero también para imponer la presencia sobre esa «olla hirviente» que es nuestro subconsciente; solo sería una tapadera, si no bajamos el fuego y empezamos a ver qué es lo que cocinamos dentro.

En el capítulo anterior he contado el resultado difícil de imponer una práctica de presencia por motivos de «idealismo espiritual» en grupos espirituales guiados por maestros independientes, y aquí quiero seguir este hilo y llevarlo más allá, a la conclusión final: para estar realmente presentes, de una manera auténtica en nuestra propia vida, necesitamos transformar nuestro estilo de vida, nuestras actitudes básicas hacia lo que es nuestra identidad y nuestro aprendizaje en este mundo.

Es la entidad virtual del alma la que estamos disociando, desmantelando, desestructurando para reconocerse en el Ser.

Para que la presencia se convierta en una cualidad natural de nuestra vida, necesitamos pasar de Tener a Ser, de perseguir metas y objetivos mentales a encontrar la felicidad interior en el instante presente. Son grandes condicionamientos de hambre emocional, obsesión con «hacer» cosas incesantemente, opacidad mental e inquietud física, los que nos sacan del presente eterno a la proyección ilusoria del futuro y del pasado.

Sin trabajarlos directamente, hay poca probabilidad de que la Atención Plena se convierta en nuestra naturaleza inherente. Por ello, desde mi perspectiva, es preferible

permitir a la presencia nacer en nosotros de manera simple y natural en este avance desde el alma al Ser. Supone la práctica paralela de la meditación, que nos ancla directamente en la vivencia del Ser, con un trabajo interior constante, que transmuta nuestros condicionamientos emocionales y potencia nuestros dones al servicio del Ser.

El aquí y ahora tienen tanta profundidad como el propio viaje del alma y nos invitan a recorrer y agotar toda la resistencia hasta la vivencia de simplemente ser.

## **La auténtica religión**

La auténtica religión del Ser es el amor.

Nos enseñan a amar a los demás, pero no a nosotros mismos. En las familias, en los colegios, en la sociedad, en los medios de comunicación, en las religiones, nos dicen: «ama a tu prójimo como a ti mismo», suponiendo que ya sabemos amarnos. ¡Qué fallo más grande!

Nuestra civilización solo nos enseña el amor condicionado, no el amor natural de simplemente Ser, que empieza por amar a uno mismo y expandirse hacia la existencia.

Este amor condicionado por: 1) esperar al príncipe azul o a la princesa de nuestros sueños, para que nos ame «de verdad», nos complementa perfectamente y nos brinde el bálsamo del amor romántico ilusorio, nutriendo nuestra alma con la idea errónea de buscar el amor fuera y formar relaciones desde la dependencia y la carencia; 2) complacer las expectativas de nuestros padres, de nuestros profesores en los colegios, de nuestros amigos, para «merecer» el amor con nuestro comportamiento y nuestras notas, se convierte luego en la jaula de la crítica y la autoexigencia que nos impide amarnos tal y como somos; 3) desarrollar cuerpos delgados y musculosos, con caras pintadas y rostros definidos según los modelos mediáticos, nos cautiva en una identidad superficial y exterior, donde jamás podremos encontrar la belleza interior impregnada del verdadero amor; 4) cumplir los preceptos de las religiones donde «Dios» quiere que seamos buenos hombres y mujeres nos aleja del amor profundo y natural desde la divinidad en uno mismo. Por eso los conflictos amorosos y sexuales llenan páginas de la literatura y la historia.

El amor empieza por uno mismo y se expande en círculos con-céntricos hacia toda la creación.

El verdadero amor es el que no es «egoico», ni nace de pensar en la imagen de quien pienso que soy, sino de sentir la divinidad por dentro, con todo lo que supone estar en la forma humana, aceptarse, apreciar y querer a uno mismo, tal y como es. Ese amor es también la clave de la felicidad, la libertad, la salud, la abundancia y la paz interior.

Al amarse a uno mismo de verdad, aprendemos a decir «no», sin sentirnos culpables, y también a decir «sí», sin miedo a lo desconocido, escuchando la voz interna del corazón y confiando en el camino. El amor nos enseña que hacer daño a los demás es hacernos daño a nosotros mismos y que el karma es simplemente el resultado de nuestra coherencia en el amor. Solo el amor puede curar las heridas del alma y que nos abracemos a nosotros mismos y a los demás desde el perdón.

La revelación interior de los místicos, sabios, santos y yoguis es que el amor es inherente a la creación y se puede experimentar directamente en uno mismo, sin condicionarlo mediante la mente humana. La magnitud de esa inteligencia amorosa que fluye por el universo manifestándose es tan grande que supera exponencialmente cualquier jerarquía de poder que los humanos podamos inventar en la institución religiosa.

Las religiones están allí porque la gente las necesita. Piensa que es más seguro tomar un camino que muchos otros han tomado anteriormente para alcanzar a Dios. Pero la dificultad más grande con las religiones es que entrelazan el poder de las instituciones con la auténtica autorrealización del alma, que alcanzaron los propios fundadores.

A los auténticos místicos de todas las religiones les interesó el verdadero poder, aquel que nace del corazón, donde reina la inteligencia del Ser y donde su pequeño «yo» se diluye en la inmensidad.

Y de hecho, muchos de los grandes místicos, profetas y santos, se encontraron enfrentados a las instituciones o, peor, excomulgados por las mismas autoridades. La razón es simple, porque ante la propia revelación del Ser —en la experiencia directa por la raíz de nuestra identidad— no hay nada, no está nadie, solo un flujo de amor presente y eterno, que hace colapsar los propios conceptos mentales que el ser humano construye como muletas para andar por el camino del amor.

La gente suele confundir el amor individual con el amor a lo abstracto y efímero, que es inherente a la creación. Piensan que significa amar a todos con la misma intensidad o de la misma manera. Pero en realidad eso no es así, sino que significa experimentar el amor incondicionalmente dentro de uno mismo. Como almas, todos venimos de relaciones con otras almas en muchas vidas, lo que implica tener diferentes grados y manifestaciones del amor personal. Pero una vez que el alma conoce a la Fuente en su interior y bebe del néctar del amor incondicional, su manifestación de amor personal simplemente no depende de los demás, ni se desarrolla desde la adicción. Es un amor que se comparte desde dentro con nuestros compañeros de viaje del alma, no un amor construido desde la dependencia, la atracción física, o el compromiso familiar o amistoso. Esa es la gran diferencia entre el amor que emana desde dentro y el amor como consecuencia de una resonancia en una relación.

Y por ello, vivir paralelamente con estas diferentes modalidades de amor tampoco se contradice sino que se complementa. Un ser humano autorrealizado puede perfectamente tener pareja, hijos, padres, hermanos, amigos y paralelamente gozar del amor divino en su interior. Es la expectativa de gente, ajena al amor divino, que trate a todos de la misma manera o con la misma intensidad, la que es infantil y viene de una carencia propia.

El amor como experiencia directa del Ser simplemente Es y no depende de nadie, ni se compara con nadie. Los dos enamorados que representan la polaridad, se incluyen y se trascienden, están en uno mismo. Y es nuestro estado natural:

*La Nada y el Infinito  
son los dos enamorados*

*en mi interior.*

*Siento el Infinito dentro,  
en la Nada,  
y veo la Nada igualmente fuera,  
escondiéndose en las múltiples formas  
arbitrarias del Infinito.*

*Esta magia del alma,  
«la mariposa que muere», como dice santa Teresa,  
«para convertirse en Cristo»,  
es la Nada disfrazada de Infinito,  
el Yin entonado por el Yang,  
el vacío completamente lleno,  
que finalmente soy.*

*El hombre produce y consume:  
produce Nada del Infinito  
y consume Infinito desde la Nada.  
No se da cuenta de cuán pretencioso  
es su proyecto de vida  
cuando asume grandes poderes,  
perdiendo su paz, cayendo,  
como una pluma blanca del cielo  
al abismo del olvido.*

*Somos  
polvo de estrellas  
danzando en la oscuridad,  
espectáculo de miradas cruzadas  
entre los amantes  
del romance fugaz  
en este teatro abrumador  
celebrado por la eternidad.*

Aunque parezca difícil descubrir ese amor en uno mismo y hacia la creación, en realidad siempre ha sido un camino principal hacia la autorrealización en trayectorias espirituales que se centran en la devoción como elemento principal y existen, por ejemplo, en el sufismo, el cristianismo y el hinduismo.

El amor divino comienza desde el Punto Cero, en el corazón de uno mismo, y se expande en círculos concéntricos hacia fuera. En la mayoría de las tradiciones espirituales que formaron instituciones, hubo problemas con aquellos místicos auténticos,

que formaron su sendero propio hacia el amor. Algunas veces solo cuando estas figuras de místicos eran muy grandes o amadas por la gente, la institución religiosa no tenía otro remedio que optar por «santificar» o apoderarse de su figura posteriormente, después de su muerte física, para canonizar sus escrituras y así evitar perder a sus fieles o ramificar la religión.

Pero la relación entre estas figuras autorrealizadas no siempre terminó en «un cuento de amor». Baruch Spinoza, considerado hoy como gran filósofo, habló de cómo la inteligencia de Dios se revela en la naturaleza, y fue excomulgado por las autoridades judías rabínicas de Ámsterdam. De la misma manera, Giordano Bruno, un científico de la conciencia, fue quemado por la Inquisición Católica. Jalaluddin Rumi tuvo serios problemas con las autoridades religiosas de la época y a Al Halal se le considera un mártir musulmán. Incluso dentro de las mismas ramas de budismo tibetano había guerras entre trayectorias devocionales, que lucharon por la superioridad de sus entidades protectoras.

Hoy en día el extremismo religioso gobierna en grandes partes del mundo y sigue habiendo atrocidades, matanzas, guerras sobre lugares «santos», y deberíamos preguntarnos cuándo nuestra especie terminará por entender que las ideas sobre las jerarquías espirituales pertenecen a la mente y que la única fuerza real que actúa en este universo es el amor, que se puede experimentar directamente en uno mismo.

Mi religión es el amor a la vida, que dio lugar a la especie humana.

Eso es lo que contesto a los que suelen preguntarme cuál es mi religión, sabiendo que nací en Israel, en la religión judía. Pero no puedo, ni trato de convencer a nadie de mis propias convicciones actuales y, como mucho, les ofrezco a los interesados probar ciertas herramientas para comprobar su identidad —por su propia cuenta— y compartir mi experiencia. Recuerdo que he vivido en otras etapas evolutivas como sufí, como yogui en la India, entre los primeros cristianos y hasta en tiempos muy remotos cuando no había religión en el sentido que entendemos hoy. Así que, ¿cómo sería posible para mí profesar una religión? Igualmente admito que tengo recuerdos de vivencias fuera de lo que es la forma humana, y tengo la total y absoluta certeza de que había y hay otras especies en el universo, de las cuales algunas estuvieron involucradas en la evolución del planeta Tierra. Así que, ¿cómo puedo yo ahora identificarme con el amor egocéntrico hacia una sola especie? Más bien reconozco ahora que el ser humano es una forma excelente de conciencia para aprender el amor incondicional y madurar como alma.

Todo el recorrido del alma es una narrativa del amor perdido en el tiempo y el espacio, que se sana poco a poco, llevando conciencia amorosa a uno mismo. Si recordamos que detrás de la tristeza, la rabia y la culpa, hay una necesidad de amor negada hacia uno mismo, podemos regresar a nuestro Hogar, activando la intención del corazón con prácticas como la meditación, la música, la oración y la convivencia en la naturaleza.

Mientras vivimos en una Sala de Espejos, en ella se reflejan, a través de nuestras relaciones, todas nuestras modalidades de vivencia en el amor. Todo aquello que consideramos «sombra» —la carencia afectiva, el apego a personas y objetos, la adicción a ciertos hábitos, la dependencia física— son directrices maestras para volverse hacia dentro, por ejemplo, mediante la oración. Requieren que llevemos la atención a Aquello



que actúa por nosotros y permitir que la luz de la conciencia recupere el amor. Es el amor el que nos posiciona en el presente eterno y en el silencio.

Y como humanos aprendemos el amor a través de la confianza y viceversa. En cada nacimiento y muerte crecemos en amor y reconocemos que es la expresión más pura de la Inteligencia Universal, que fluye por todo lo manifestado y por nosotros mismos. Y cuando experimentamos ese amor como una expansión en el corazón, entendemos que la Inteligencia siempre está allí, actuando desde el trasfondo de la misma vida. Somos nosotros quienes nos escondemos de Ella cuando nos «subimos» a la mente.

El amor no necesita palabras, sonidos o imágenes, simplemente ES lo que genera todo el movimiento en la creación. La mente humana capta, condensa y cristaliza ese movimiento del amor en el arte, la literatura y la música y crea nuestro sentido de tiempo y espacio. Por ello, el polo opuesto de la muerte no es la vida, sino el renacimiento, porque ambos suceden dentro de la vida, que es UNA Y EN TODAS PARTES, y nos enseña a aceptar la impermanencia como forma sublime de amor.

## La oración

La oración absorbe a la mente en el corazón y eleva tu vibración hacia el Ser. Vivir desde el corazón pleno es tu responsabilidad.

La sede de los pensamientos es la cabeza, y la de las emociones es el corazón. Y cuando experimentamos emociones densas como la tristeza, la culpa o la rabia, eso es una invitación para elevar la vibración mediante la oración. Poca gente recuerda que rezar no es pedir algo a Dios, sino que es reconocer a Dios dentro y elevar nuestra vibración del corazón de vuelta hacia el abrazo a la totalidad. Pedir algo al universo o a Dios implica identificarlos como algo fuera de ti, y las almas en el camino al Ser saben que esa divinidad está en uno mismo.

Como dice una abuela indígena: «Cuando necesito algo me lo pido a mí misma.»

Y es importante distinguir entre un rezo para «pedir» cosas o invocar alguna entidad y una oración dirigida a reconocer la divinidad en uno mismo y elevar la vibración hacia la vivencia del Ser. Con este propósito de reconocer la divinidad en uno mismo la oración es simplemente una afirmación de la última realidad, como suelen ser los mantras en todas las tradiciones.

Los mantras afirman la naturaleza del Ser en uno mismo y en todo, desde perspectivas diferentes.

Por ejemplo, «La ilaha ila-Allah» significa literalmente «No hay (otro) Dios, salvo Dios», lo que parece a primera vista una tautología. Pero, en realidad, es una afirmación potente de lo que existe más allá de las apariencias y se descubre con la práctica: «No hay otro Dios fuera, salvo Aquel que se siente dentro.» Todo es divinidad, pura divinidad, uno siente directamente esa inefable, infinita y abstracta divinidad, que está en uno mismo y en todo.

Otro ejemplo es «Om Tat Sat» en sánscrito. «Om» es lo Infinito, la conciencia, que, como en el movimiento de los labios, nos lleva del círculo al Punto Cero. «Tat» significa Es y «Sat» la Verdad. O sea simplemente afirmamos «El Infinito / La conciencia es la verdad». Hace el mismo efecto que el mantra en árabe pero en positivo: la única realidad es la conciencia de la divinidad, lo que simplemente Es desde el trasfondo de la existencia.

El mantra «Om mani Padme Hum» implica descubrir «lo Infinito, en la Joya del Loto», al sentarse a meditar, y el mantra «Padre Nuestro» hace referencia a Ser como padre de nuestro pequeño «yo». Y lo mismo se podría hablar del mantra «Ribonó shel Olam» de los devotos o «hasidim» en el judaísmo, que significa afirmar Aquello que es

«Dueño del Universo». Los hasidim también utilizan el «Nigún», literalmente «una melodía», sin palabras, que se repite con un movimiento sutil y suave, como una nana a ese bebé que somos, hasta que regrese al abrazo de la divinidad.

Con la práctica de la oración aprendemos a no tomar por entendida la existencia que nos sostiene y pasamos al modo de vivir desde el agradecimiento.

Creo que jamás podría haber una discusión entre los místicos de las tradiciones, aunque sí haya guerras entre las instituciones. Es porque los místicos conocen la oración como camino a lo Absoluto, que es inefable, eterno, ilimitado. Haidakhan Babaji solía decir que «el mantra tiene más poder que una bomba atómica», porque nos transporta más allá del reino de la ilusión de la vida y la muerte. Pero no todos los practicantes que usan los textos sagrados afirman conscientemente la divinidad en sí mismos y en todo, muchos de los devotos tratan de pedir algo en su vida o de adorar a alguien que consideran «exterior».

Para el alma en su camino al Ser es imposible exagerar la importancia de utilizar los mantras o la oración, para llegar a absorberse en la Fuente.

La oración es precisamente la herramienta más poderosa para averiguar que no hace falta creer en nada, rezar a nadie, sino experimentar directamente en nosotros que repetirla con atención e intención hace absorber nuestra identidad en el Ser. Recoger la atención desde los sentidos y la mente hacia el corazón y centrarla en una oración hace elevar la vibración y transformar nuestra realidad exterior desde dentro. Nadie puede hacer este trabajo por nosotros como nadie puede alimentarse con comida por nosotros y, ¡el mejor alimento para el alma es aprender la entrega al Ser!

En todas las tradiciones espirituales se utilizan oraciones para entrar en la experiencia de la divinidad en uno mismo y aquí podemos entender el porqué. A través de la oración, se enfoca la atención de la mente en el corazón, activando la intención de trascender, lo que actúa de nuevo como un bumerán sobre la atención y crea un remolino o un vórtice hasta absorberse allí donde desaparece la dualidad. Finalmente, cuando cesa la oración uno entra en el silencio, en donde no existe nadie que esté rezando, ni nada adonde se está llegando, salvo Eso que simplemente Es. Y cuanto más se practica la oración, más se diluye aquel individuo que reza en la Realidad Suprema y se hacen uno.

Pero en estos tiempos del materialismo, habitualmente la gente tiene vergüenza a rezar, ya que no cree en nada más allá de lo que ve. No le da vergüenza utilizar teléfonos móviles, aunque no vea las ondas electromagnéticas, pero sí le cuesta orar, porque cree que es rezar a «algo». No entiende que la oración sirve para aprender a simplemente Ser uno con la totalidad.

Ese silencio, tras haber practicado los rezos, los mantras o la oración, es el néctar del corazón saciado por haber vuelto al Hogar de la plenitud y la dicha. Para las almas más avanzadas en este camino al Ser, ni siquiera hace falta practicar la oración, sino nutrirse directamente del silencio que conocen en su interior. Una alumna de meditación me dijo recientemente: «Al principio, me costaba mucho silenciar mi mente y con la práctica intensa de tus meditaciones guiadas, me calmaba con tu voz. Ahora ni siquiera la necesito, me basta con escuchar la música en el fondo de algunas meditaciones y entro

en la calma en mi interior.» «Sí —le dije con alegría—, el siguiente paso sería que te produzca el mismo efecto con el silencio.»

Encontrar el profundo silencio siempre presente en nuestro interior es el bálsamo de lo divino, el abrazo de la certeza interior.

He aconsejado a todos los individuos a quienes no les gustan las palabras canónicas de oraciones en sánscrito, hebreo, árabe, tibetano, o español, componer su propia oración y repetirla siempre y cuando se encuentran en el olvido, para elevar su vibración al Ser. He aquí un ejemplo en forma de poema, que puede servir a los buscadores para afirmar lo que son:

*Océano de Gracia,  
acéptame en tus brazos,  
elévame del sufrimiento  
de la separación  
a los puertos de la compasión.*

*Océano de luz,  
devuélveme al espacio infinito,  
desde mi identidad limitada  
en el olvido y la confusión,  
a la dulzura transparente del silencio.*

*Océano de amor,  
enséñame a vibrar  
con la sonrisa sanadora,  
y las miradas sabias  
de trascendencia y desapego,  
por este camino de la inteligencia al Ser.*

*Océano de paz,  
estoy en ti, estás en mí.  
En cada soplo de mi aliento,  
en cada latido del corazón,  
mi naturaleza divina  
es eternamente presente.*

## Un ego funcional

Un alma en el camino de autorrealización transforma su ego en algo funcional para poder enraizarse en la profundidad del Ser.

El ego, como mecanismo de identificación con la persona y el alma, tiene un papel importante en servir como vehículo para crecer hacia el Ser. Pero es precisamente allí donde deja de ser el protagonista de nuestra vida y comienza a ser algo completamente funcional. En este camino es crucial que nuestro ego no identifique al Ser como un «estado de conciencia», o sea, como otro objetivo por alcanzar, así intentando forzarlo para sentir que somos «alguien especial» y crear sutilmente un «ego espiritual».

Parece irónico que la meditación nos lleve a la profundidad del Ahora; si ya estamos aquí y ahora, ¿para qué meditar? Y, sin embargo, eso tiene una lógica inherente:

Si la meditación nos llevara a otro plano, a otro planeta o incluso a otro estado de conciencia, no sería más que un medio de conseguir algo y, ¡todo lo que se consigue también se puede perder!

Por ello, la meditación es simplemente una manera de trascender a nuestro vehículo (cuerpo), a nuestro camino (alma) y recordarnos en el Ahora que ya somos Eso (el Ser). Si fuera una manera de escapar o evadir la realidad cotidiana, no estaríamos aprovechando nuestra vida y la posibilidad de experimentarla plenamente.

Por eso, la visión de la meditación como herramienta para alcanzar «algo» —otros estados de conciencia, visiones o revelaciones—, en el fondo, es una visión mecánica de la realidad. O sea, tú eres un vehículo, y la meditación significa cambiar las marchas del coche. Pero al cambiar las marchas del coche, ¿cambia tu realidad? No, simplemente te permite moverte a diferentes velocidades dentro del paisaje, no altera la última realidad que ya eres. Por ello las marchas del coche son una buena metáfora para los estados de conciencia.

Está claro que para subir una montaña es mejor poner la primera, y para la autopista, utilizar la quinta, o la sexta. Del mismo modo para intuir es mejor las ondas cerebrales alfa; para curar algo, las ondas theta de trance más profundo; y para conducir la vida cotidiana, el estado ordinario de ondas beta habitual.

**Es una sabiduría grande cambiar las marchas y saber qué «marcha» o estado de conciencia corresponde a cada situación, pero no sustituye conocer al conductor.**

Por ejemplo, los chamanes de todas las culturas sabían hace miles de años que para realizar una curación es mucho más eficaz hacerla en estado de trance que en el estado ordinario de conciencia. Eso es lo que la psicología actual está descubriendo poco a poco,

que muchos años de terapia con psicoanálisis, desde la mente consciente, se pueden realizar en pocas sesiones de hipnosis clínica, regresión, PNL, Theta Healing u otros métodos que simplemente permiten entrar en el subconsciente de una manera fácil, directa y eficaz. En mi trabajo como terapeuta he articulado un procedimiento al que llamo «Lectura de Memoria Celular», que permite encontrar y liberar las vivencias del subconsciente y proceder a una curación espontánea y espectacular en muchos casos. Pero la meditación no es eso, otro cambio en la marcha del coche.

La meditación equivale simplemente a parar el coche completamente y darse cuenta de quién es el conductor: es la Inteligencia Universal de esta conciencia ilimitada y eterna.

Y, por lo tanto, la meditación permite una reflexión potente, quizá la mejor perspectiva sobre todos los estados de conciencia, sus usos y sus potenciales, sin apegarse o anclarse en ninguno de ellos. Estas marchas te pueden hacer ver con claridad un paisaje del subconsciente con montañas y valles y viajar con facilidad, pero la meditación te hace abrazar completamente el paisaje, el viaje y el conductor, sin siquiera moverte a alguna parte, estando en el presente eterno.

Del mismo modo, la meditación no te libera del Ego, de «conducir el coche y cambiar las marchas», sino simplemente lo trasciende, porque te lleva al verdadero conductor que es la conciencia del Ser.

El coche y sus marchas son extremadamente importantes para que te des cuenta de la verdadera conductora del universo manifestado, de la conciencia del Ser. ¿Cómo entonces quieres eliminar el ego con la práctica de la meditación? Aquí subyace la trampa de muchas trayectorias espirituales que ponen como objeto derrotar el ego y subrogarse a la voluntad del gurú o del linaje espiritual. Cada ser humano tiene un vehículo único, singular y divino, para que pueda conducir en su paisaje favorito, ¿cómo podemos exigirle que destruya ese vehículo con algún propósito «espiritual»? ¿Con qué va a conducir su vida después? Mientras exista nuestro vehículo —un cuerpo, una mente, una emoción— también existirá nuestro «ego», que es la simple identificación con él. ¿Acaso podemos crecer desde el alma al Ser sin un vehículo? Entonces, ¿cómo podemos tener la expectativa o presumir de «eliminar el ego»?

La meditación no «elimina» el ego ni lo debería hacer, porque el ego en sí es un mecanismo divino, sin él no hay quien pueda experimentarse o llegar a la trascendencia.

Es como la Inteligencia Universal se proyecta a sí misma y crea la ilusión de separación, hasta el punto de llegar a reflexionar sobre sí misma y regresar a sus orígenes. La meditación nos propone regresar a la quietud interior y la humildad del Ser, que todo lo sujeta, sin pedir nada a cambio, y nos da la perspectiva correcta sobre el propio viaje de la vida y sus circunstancias. En otras palabras, es la perspectiva desde donde miramos nuestra realidad relativa: en lugar de identificarnos con el prisma del alma (sus experiencias, talentos y patrones), seamos conscientes de la luz del sol, morando en la quietud y la plenitud y viendo muchos prismas alrededor.

**El alma autorrealizada simplemente tiene un ego que es meramente un «ego funcional».**

Es decir, una vez que reconocemos nuestra raíz en la conciencia del Ser, utilizamos el

vehículo y lo mantenemos con escucha y cuidado, sin identificarnos tanto con él, para llevarnos adonde necesitamos llegar, para compartir la enseñanza y resonar con los demás. No dejamos de experimentar pensamientos, emociones y hasta dolores físicos, pero tampoco los tomamos tan en serio porque el anclaje en el Ser se fortalece, nos ocupamos más por la mejor manera de compartir y resonar con esa vivencia. Esa es otra forma en la que la Inteligencia Universal aprovecha el vehículo y no lo elimina tras el proceso de Despertar.

Alguna vez me preguntaron: «¿cómo es posible que Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj o Krishnamurti murieran de diferentes tipos de cáncer?, ¿acaso no alcanzaron la capacidad de curar su cuerpo?». Y entonces expliqué precisamente eso. No es lo mismo identificarse con la persona, sufrir por ese ego, morir con pena y tristeza, que trascenderlo completamente y dejar morir el cuerpo, por cualquier circunstancia, desde la experiencia del Ser. Allí ya no hay sufrimiento, aunque pueda haber dolor físico, porque apenas hay identificación.

Individuos autorrealizados aceptan el cuerpo, la persona y el viaje del alma tal y como son y cumplen sus necesidades físicas desde la escucha, sin pretender hacer milagros de curación en sí mismos o en los demás o tener las capacidades extracorporales de un yogui. Hasta aquí no hemos diferenciado entre los términos, pero la tradición hindú diferencia entre el sabio («Jnani») y el yogui, que ha practicado austeridad para alcanzar el Ser. El sabio, que conoce la última realidad, no manipula la energía de su cuerpo o la de los demás, sino que refleja el origen de cualquier malestar físico en la propia conciencia y enseña dando ejemplo con su propia vida.

Para desarrollar un «ego funcional» es crucial reflexionar en cada cruce de camino: «¿cómo puedo amarme mejor a mí mismo, a través de los demás?, ¿cómo puedo servir?».

Cultivar un «ego funcional» en el camino del alma al Ser significa desarrollar una actitud sana de respeto y escucha hacia la persona y el alma como otro espejo en la Sala de Espejos, darles cierta atención y mimo como a un niño, pero nunca tomarlos demasiado en serio con grave preocupación. Mira la vida como un teatro en donde juega su personaje y conoce al dramaturgo que es el Ser. Permite sanar su cuerpo desde la «medicina cuántica», que simplemente es dejar a la Inteligencia Universal actuar en él desde el Punto Cero en la meditación y confía.

Cuando un gran sabio suelta finalmente el cuerpo, es como una desintegración natural de sus componentes, que regresan directamente a la Fuente de la creación. Por ello dicen que con su muerte suelen suceder algunos fenómenos naturales, tormentas, estrellas fugaces o un esplendor de luz, que aparece de la nada en el entorno próximo. Cuando la gente alrededor de Ramana Maharshi sintió que estaba a punto de dejar su cuerpo, empezaron a cantar las poesías que escribía sobre el monte Arunachala, donde vivió humildemente desde los 17 años. Pero él les decía: «¿adónde puedo irme?, ¡no voy a ninguna parte!». Y con sus últimas miradas a los ojos de las personas a su alrededor, seguía dando «satsang» —encuentros con la Verdad— como si fuera diciéndoles: **«tú eres Eso, la última realidad»**. Le cayó una lágrima, la única vez desde que llegó a la

sagrada montaña, y cerró sus ojos fusionándose con la eternidad.



## Samsara y Nirvana

Separar entre lo horizontal y lo vertical, el Samsara y el Nirvana, lo cotidiano y lo espiritual, pertenece a la mente. En realidad solo existe Eso, que lo trasciende todo.

La escuela de la vida es perfecta, no dudes de ella, trabaja tu aceptación y crecimiento en conciencia en todos los aspectos.

Algunos maestros contemporáneos incluso hacen hincapié, en su enseñanza, en que el aspecto personal de nuestra vida no es importante, sino que lo importante son los estados interiores de conciencia que podemos alcanzar con esfuerzo y dedicación. De hecho, algunos incluso declaran tener una personalidad no funcional, una ausencia de relaciones amistosas o íntimas, y una desconexión completa del ámbito social, y por otro lado presuntamente gozan de la liberación o del supuesto estado de «iluminación» en su interior.

Alguna vez incluso escuché a un maestro ridiculizar el esfuerzo de sus alumnos de curar su cuerpo y sanar sus heridas del alma, enfatizando que el único remedio real es alcanzar un estado de conciencia trascendente de dicha, el resto no importa. Para mí, esta visión cartesiana es fruto de la separación, de la inmadurez emocional y, quizá, de una mente racional y excesivamente «masculina», que ignora la importancia del camino y exige «saltos».

La Inteligencia Universal nos pone en esta Sala de Espejos para que podamos crecer en conciencia en todos los aspectos de la vida, incluso después de despertar al Ser.

La visión cartesiana ignora por completo el aspecto holográfico de la realidad, que da un volumen de interconexión entre la superficie de una realidad relativa personal y la profundidad de una realidad absoluta interior. Hace que el trabajo interior vaya solo en una dirección, en el eje vertical para alcanzar un «estado de conciencia» determinado, y establece una separación entre la vida personal y la vivencia del Ser. Pero ¿cómo crecemos hacia la realidad absoluta sin tener un vehículo personal? En el capítulo anterior he explicado lo que es vivir desde un «ego funcional», y aquí deseo dar un paso más:

La persona como vehículo del alma y el alma como camino desde el Ser, solo se pueden incluir y trascender.

En mi propio camino he conocido a un maestro, que enseña la meditación junto al menosprecio de la vivencia humana, y me ha dado una buena lección. Allí conocí a gente que solo «vivía» de un retiro a otro, asimilando una actitud pesimista y elitista hacia la vida común y desarrollaba un abismo entre su vida «espiritual» y su vida «cotidiana».

Por un lado era evidente que aquel hombre sabía cómo conducir a la experiencia del Ser, porque vibraba con él durante las sesiones. Y, por otro, también estaba totalmente claro que era un minusválido emocional, porque consideraba la vivencia común del ser humano como algo inferior a su «estado de conciencia», compensando así su carencia afectiva y ausencia de su entendimiento del crecimiento espiritual a través de las relaciones personales.

Predicaba que la vida «en la superficie» como personas (eje horizontal) no es para nada importante si hemos alcanzado la «iluminación» (eje vertical). Así cultivaba en la gente un gran malentendido respecto a la vida y el potencial de pulir y profundizar en nuestro aprendizaje como almas después de despertar al Ser. Además, eso generaba el anhelo de «estar» ya «allí», en este estado de conciencia «iluminado». Pero como ya he explicado en otro lugar, no hay que confundir un estado de conciencia, que es como una marcha en el coche, con el Ser, que ya Es nuestra naturaleza, la del conductor de nuestro vehículo como personas y lo que trasciende cualquier «estado».

La consecuencia para muchas personas que conocí allí era apreciarle por su profundidad evidente en la meditación y a la vez sentir confusión, incluso rechazo, respecto de su vida personal. Los mensajes se introducían durante la meditación, en voz alta, y cuando los participantes estaban completamente abiertos y sensibles. Finalmente, me levanté y me fui del retiro, con una protesta clara, poniendo una nota de reclamación en la caja de peticiones que mantuvo aquel maestro a su lado (ya que el retiro era en silencio absoluto). Luego escribí un artículo que describía el peligro en aquella trayectoria y resulta que ayudó a algunos de sus discípulos a entenderse mejor a sí mismos y liberarse de los mensajes destructivos en su enseñanza. Algunos necesitaban tratamiento psicológico, y al cabo de dos años una psicóloga me escribió para agradecerme el artículo, pues según ella había ayudado a su cliente a despertar del sueño de un «comando de élite que lucha por la iluminación».

¿Cómo es posible que alguien que se encuentra profundamente anclado en la realidad del Ser no vea sus propios condicionamientos emocionales y aborrezca a la especie humana? Pues sí, es posible. La mente humana es capaz de tapar una carencia emocional en un ámbito y convencerse de que no hace falta más Trabajo Interior, «ya estamos allí, en la iluminación». Y, como sabemos tras la Segunda Guerra Mundial, la mente humana es capaz hasta de convencernos de que nuestros compañeros humanos son ratas y como tales merecen ser exterminados.

Lo «cotidiano» que alimentó la búsqueda «espiritual» debe finalmente converger con lo «espiritual». Eso es la autoconciencia.

Eso anima al caminante en el sendero del alma al Ser, porque entiende que su acercamiento al Punto Cero del corazón se vive como crecimiento en su sentido de interconexión y sincronicidad dentro del holograma, hasta incluir y trascender completamente el holograma desde dentro. Es una perspectiva amplia, que trata la totalidad de la creación desde la Fuente a lo sutil y de allí a lo grueso.

Es imprescindible asimilar las lecciones que la vida cotidiana nos da y permitirse crecer así en nuestro camino al Ser. En las corrientes antiguas y estrictas de la No Dualidad

(Vedanta Advaita) e incluso y en el Neo-Advaita actual, se niega la realidad relativa del mundo, del alma y de la persona: todo es una ilusión. Pero entonces, ¿cómo se puede hablar de un Despertar en la conciencia humana?

El concepto de No Dualidad holográfica ofrecido en este libro nos permite abrazar la persona y el alma, como proyecciones auténticas del Ser, sin negar su existencia, aunque sea relativa y virtual. Es innovador porque evita la negación de lo personal y trasciende claramente la dualidad implícita en el budismo entre Samsara y Nirvana. O sea, el ser humano moderno debería alcanzar el Nirvana en el océano cotidiano del Samsara, trayendo «el cielo a la Tierra» y anclándose gradualmente en la profundidad del Ser. Esa experiencia de Nirvana, de dicha y felicidad interior, se puede encontrar igualmente en la pareja, en la familia, en cualquier lugar y tiempo, dentro del supuesto Samsara de la vida cotidiana. Además la autoconciencia implica que:

Todos estamos a la misma distancia y en la misma posición respecto del Ser, aunque todavía no todos vivamos eso como una realidad presente en nuestra vida.

Deberíamos no confundir entre el poder personal de un maestro o maestra y su grado de autorrealización, cuyo único «poder», mediante la resonancia, es la apertura del corazón y la entrega al Ser. Esa confusión en las tradiciones patriarcales puede hacer que swamis hindúes, lamas tibetanos, sacerdotes cristianos o rabinos judíos se aprovechen de su posición para abusar, por ejemplo, de las mujeres que se encuentren entre sus seguidores.

Hacer rituales, vestir ropa ceremonial, celebrar eventos religiosos o incluso retiros largos de silencio, son fases en la liberación humana de la dualidad, para trascender la barrera entre lo vertical y lo horizontal, entre Samsara y Nirvana, entre la vida cotidiana y la espiritualidad. En esa trascendencia encontramos el verdadero sentido de la autoconciencia, de integrar esa polaridad implícita en el Ahora.

La dialéctica entre Samsara y Nirvana, entre lo cotidiano y lo espiritual, lo horizontal y lo vertical, solo nos sirve en el camino para establecer una vida basada en la igualdad y la autoconciencia. El Ser, que es impersonal, abstracto, atemporal e ilimitado, nos permite abrazar a lo personal, lo concreto, aquí y ahora, con una sola premisa:

No olvidar de disfrutar plenamente de este camino al Ser cultivando el amor por la vida en cada paso.

## **La cuna de la certeza interior**

Nadie te puede bautizar en la conciencia del Ser porque ya lo eres. Afírmalo las veces que haga falta hasta que alcances tu certeza interior.

Con la madurez del alma, la propia experiencia del Ser te libera de la necesidad de tener confirmación y aprobación, te permite compartirlo con los demás.

Vuelve a ese Hogar siempre que te pierdas y será la cuna de tu certeza interior, la experiencia directa y repetible, que te permite sanar, armonizar y regenerarte cuando olvidas quién eres. Esa Fuente luminosa e inagotable que actúa desde la raíz de tu identidad también te permitirá regenerar y descansar, recuperar la alegría y el bienestar cuando lo necesites.

Existen infinitas maneras y prácticas para sumergirse en la vivencia que llamamos «meditación»: tocar un instrumento de música, escribir, danzar, dar un paseo por la naturaleza, etc. A partir de cierto punto en la evolución del alma hacia el Ser, cualquier paso te puede devolver a la vivencia consciente de unidad.

La absorción en el Ser sucede entonces de una manera natural y espontánea, poco a poco desvanece completamente la vivencia de separación.

Lo importante no es cuál es la práctica, sino la certeza que nace de la propia experiencia de quietud y plenitud, que gradualmente transforma en nosotros nuestra vivencia como humanos, desde ser un refugio de la vida a ser una morada permanente. Uno se da cuenta de que esa construcción de la identidad personal desde la realidad virtual del alma ha colapsado hacia dentro y, a veces, ni siquiera recuerda cómo ha sido la vida «antes» de esta revolución interna. Parece como una vida lejana de otro personaje, caído en el olvido de la memoria, y podemos hasta preguntarnos si de verdad hemos llegado adonde nuestra alma había anhelado. Pero solo es un pensamiento pasajero en una mente, que siempre busca algo «especial» en uno mismo y en la vida, para destacarse. Regresa entonces a la vivencia del corazón y pregúntate:

«¿Acaso debe haber algo diferente en mí o en la vida como la vivo para que me sienta merecedor de la plenitud?»

Y cuando abrimos las persianas de nuestra mente, nos absorbemos en la pureza, la simplicidad y el amor, en la Esencia que somos.

No te rindas ante el aburrimiento. Quizá ya te has preguntado si conocer el Ser no nos lleva al aburrimiento. Pero otra vez, el aburrimiento es una señal de que la mente se ha vuelto a activar en el drama.

El Ser nunca es aburrido, la vida es enormemente rica e inconmensurablemente

interesante en este juego de apariencias que supone Ser Humano.

Abrázalas en tu interior y observa cómo este personaje que anhela regresar a la escena es divertido, y cómo a veces nos cuesta callarlo. Mima, entonces, a este niño pequeño interior con amor y respira hondamente, e involúcrate desde la paz interior si realmente hace falta. No intentes demostrar nada a nadie, eso no sirve. Solo merece la pena jugar este juego desde la autoconciencia y muchas veces es mejor simplemente abstenerse. El silencio es la forma más elevada de Inteligencia, y cultivarlo nos libera de la propia mente, del juicio y de la crítica.

Permitirnos ser Nadie, una y otra vez, y averiguar que no pasa Nada es la cuna de la certeza interior.

Es una bendición que muchos grandes sabios anónimos de la humanidad han llevado consigo mismos. Según la leyenda, Lao Tse, el mítico autor del libro del Tao, solo hizo el esfuerzo de escribirlo por compasión hacia un soldado en la frontera de China que le rogó que transmitiera su sabiduría en palabras. Y después se marchó solo, como el viento, hacia las montañas y desapareció como un eco en la eternidad.

## El último juego de la iluminación

Poseer la «iluminación» es el último juego del ego, que pretende apoderarse de Ello en lugar de entregarse a él. Mejor hablar de la autorrealización y comprender cómo y desde dónde nos estamos proyectando.

**Cuando vivenciamos Aquello que somos, sabemos que no hay NADIE allí que pueda proclamarse «iluminado».**

La «iluminación» es un concepto en la mente, hasta que se establece la experiencia real. Pero, por otra parte, esa experiencia pone patas arriba nuestra comprensión de la vida y nos convierte en actores completamente conscientes de este teatro del Ser. Recomiendo mucho leer el libro *Después del éxtasis, la colada*, de Jack Kornfield, respecto a este tema.<sup>1</sup>

Desde la propia vivencia del Ser, TODO el recorrido del alma es imaginación, no solo los recuerdos y las imágenes que uno recuerda, sino que la propia identidad individual es una ficción. Por ello, se puede hablar de una experiencia concreta de iluminación, pero no de individuos separados de la totalidad que son «iluminados». ¿Cómo se puede poseer una experiencia permanente si en realidad no existe allí nadie a quien Ella pertenezca? Como mucho, un ser humano puede decir «reconozco Aquello, que da lugar a la creación como mi naturaleza real», y para mí ese es el verdadero sentido de la autorrealización o del Despertar. Prefiero estos dos términos sobre la «Iluminación».

La iluminación no es una experiencia en el tiempo o el espacio, todo lo contrario, es una conexión con la Esencia «fuera» del tiempo y el espacio.

Hay almas que están dispuestas a entregarlo todo, salvo su propia etiqueta de «iluminación», y en esto consiste «el último juego» que confunde a mucha gente. Por eso es mejor hablar de individuos «despiertos» y no de «iluminados», para evitar la comparación de quién está «iluminado» y quién no lo está y caer en la dualidad.

Lo que se puede ganar, también se puede perder, salvo Aquello que ya eres y puedes servir humildemente.

Imagino que la mayoría de los sabios, santos y yoguis despiertos ni siquiera se conocen, porque simplemente se han quedado quietos respecto de su revelación interior, permitiendo a unos pocos discípulos acercarse a ellos por resonancia para recibir su enseñanza. Para muchos humanos que han pasado por el proceso de autorrealización, muy poco o nada ha cambiado por fuera, pero por dentro hemos descubierto que no hay nadie, y eso es una gran revelación. Seguir adelante como si nada hubiese pasado requiere una gran valentía, ya que lo típico para el «ego espiritual» es correr hacia fuera

y gritar para que toda la gente sepa que «estoy iluminado».

Y, evidentemente, eso ya ha generado una «industria de iluminados» que venden la iluminación a los buscadores como si fuera otro producto en el mercado espiritual. Una trayectoria concreta en la India presumió hasta 2012 de «fabricar» iluminados, empezando con retiros de 21 días que costaban seis mil euros, y fueron muchos los occidentales que acudieron a la »fábrica». ¿Qué mejor para el «ego espiritual» que andar con la etiqueta de «iluminado»? El líder de aquella trayectoria es indudablemente un genio de la espiritualidad, que también proclamaba ser un avatar de la humanidad.

Con los años, el tiempo que se establecía para alcanzar la iluminación en aquella trayectoria se disminuyó a tres días, el precio bajó y el mecanismo de Diksha — transmisión consciente de «energía divina e inteligente»— se convirtió en algo que millones de personas en el mundo utilizaban libremente sin coste alguno. Pero ¿existe alguna energía universal que no sea inteligente?, ¿se puede otorgar la iluminación a cambio de un saco de monedas con la mera intención consciente? ¿Acaso la iluminación no es la autorrealización del alma, que regresa como una ola al océano, que ya Es? Y, sin embargo, la realidad es perfecta y aquella trayectoria sirvió de mucho a todos aquellos buscadores.

Les hizo ver que el efecto euforizante de considerarse «iluminados» desde la mente se desvanece tan pronto como nos encontramos con la vida real. A otros les hizo ahondar en su búsqueda, soltar el «ego espiritual» y mirar más allá de ese alguien que busca «algo», que ya no Es, y conozco a unos cuantos que despertaron de esta manera. Es muy buena maestra, como explica Jack Kornfield en el libro mencionado, esa mujer que cuando su marido regresa a casa le dice: «¿Iluminado?, bien, pero ahora vete por favor a tirar la basura.»

El único sentido asequible de la «iluminación» es vivir desde el corazón, liberar el resto de nuestra resistencia a Aquello que es la vida y andar entregados, transparentes, sin «mochilas».

Vivir desde la mente supone un sufrimiento, porque la vida es un proceso, no algo que se puede enfocar con objetivos y metas. El corazón no tiene «botones», por lo que no se puede hablar de una meta final desde la mente, sino que se trata de un proceso de madurez y graduación del alma. Esta visión adecuada sobre la espiritualidad moderna consiste en soltar ese último juego del «ego espiritual» con la iluminación y constituir una sociedad basada en la verdadera igualdad, la de aportar cada uno lo que pueda desde su don del alma. Convivir desde la claridad de que todos somos caras iluminadas de la misma entidad. No necesitamos más avatares ni mesías que nos digan qué hacer en nuestra vida, ni esperar el regreso físico de Cristo. Osho, según me contó un amigo, poco tiempo antes de morir dijo sabiamente: «Espero que me perdonen y me olviden», porque sabía que en nombre de la iluminación también se han producido en la historia humana atrocidades, abusos sexuales y matanzas.

Ya somos Eso que estamos buscando, se trata simplemente de descubrir que Cristo, Buda y los demás maestros de la humanidad están en nuestro interior. Tampoco debemos pretender dejar de experimentar pensamientos o emociones, lo que supone

morir como personas, sino **sencillamente podemos aceptar que nuestra perspectiva ha cambiado a Aquello, a ese Hogar donde por fin podemos descansar y realizar nuestras vidas particulares desde la quietud, la plenitud y la humildad.**

No todas las almas que se han despertado al Ser deben salir a la calle para proclamarlo y, desde luego, no corresponde a todas ellas enseñar. Es una cosa completamente natural compartir nuestras experiencias con nuestros seres queridos e incluso con nuestros guías. Pero la enseñanza es una vocación del alma y precisa mucha sabiduría, paciencia, amor y entrega a esta misión.

Si no me equivoco, fue Ramana Maharshi quien dijo que se puede enseñar de tres maneras: mediante el tacto, con iniciaciones e imposición de las manos; con la palabra, que penetra en la profundidad del alma del buscador; pero que lo más elevado es enseñar mediante el silencio, en la propia presencia del maestro o la maestra y con su mirada. Para mí ahora, nuestros maestros son todos los que están en nuestra Sala de Espejos y nos enseñan en todas las formas posibles. Indudablemente es una bendición tener un guía espiritual en la forma física, pero hacer de él o de ella un mesías o un avatar para toda la humanidad implica cierta ignorancia respecto a la naturaleza última del Ser.



## **Instrumento de la divinidad**

Ser instrumento de la divinidad es vivir desde el corazón, poner nuestra sabiduría del alma a su servicio y actuar desde la sincronía y la interconexión en este holograma de la creación.

Ya somos la divinidad. Se trata de reconocerlo en nuestro interior mediante la resonancia con el Todo.

Cada alma ya lleva dentro de sí misma las semillas de toda sabiduría requerida ya desde sus experiencias de vidas pasadas, y pienso que ya pasó el tiempo en que nosotros, los humanos, necesitamos servir a aquellos «dioses de la Antigüedad». En mi viaje particular he aprendido la meditación antes de conocer el estado de trance profundo, que permite sanar con eficacia, utilizar la clarividencia y comunicar con guías, parientes, entidades diversas y, ¡cuánto me alegro por ello!

Como la meditación atraviesa todos estos estados transitorios de conciencia hasta el «fondo sin fondo» del Ser, simplemente salté este estado intermedio sin darme cuenta de ello. Cuando lo descubrí, me resultó muy emocionante y revelador, pero pude ponerlo en la perspectiva adecuada. Era como ir a «medio camino» sin completar el proceso de la meditación y detenerse cierto tiempo en una modalidad que se puede aprovechar para usos muy concretos. Los estados de conciencia son como marchas en el coche, mientras que la meditación te lleva a la esencia del conductor, al Ser.

Un «ego espiritual» es una identificación sutil del alma con capacidades extrasensoriales o estados de conciencia que puede obstaculizar el camino a la autorrealización. Aprovecha todo lo que has aprendido en tu camino, pero no te identifiques con tus conocimientos o con los resultados de tu obra, ¡actúa de una manera incondicional!

He conocido a muchas almas que han caído en la trampa de descubrir un «don», como la clarividencia o «ser canal», que en esencia somos todos, y nutrirse de él en su sentido de identidad, amor y apreciación. Pero entonces, ¿cómo te puedes amar de verdad cuando no estás canalizando alguna entidad o comunicando como vidente para la gente?

Ser vidente es simplemente poner la «marcha» del trance para percibir los condicionamientos actuales en el subconsciente de una persona, que pueden o no, generar un futuro probable. Puede engañar a una persona si se le plantea como un destino que le va a suceder sí o sí. Mucho mejor es exponerle a sus condicionamientos actuales, los que pueden generar un futuro probable y poner de manifiesto que tiene libre albedrío para desarrollar su conciencia y crear lo que desee en su vida.

Lo mismo es canalizar una entidad, que supuestamente es más sabia que uno mismo y que nos «otorga» una información más amplia, específica o elevada sobre cualquier cosa en el universo.

Estamos aquí en este cuerpo para aprovechar la vida y evolucionar hacia la conciencia del Ser que ya somos, no para prestar el cuerpo a otras entidades para que realicen en él lo que les apetezca.

Muy recientemente me he comunicado con los familiares de la directora de una empresa de alta tecnología, que al parecer tuvo un brote sicótico después de ser iniciada en Theta Healing. Aquí también le enseñaron que en estado de trance con ondas cerebrales theta, uno puede «alcanzar a Dios» para ordenar unos procedimientos de curación. Y, obviamente, si Dios precisa el estado de trance para ser comunicado y manifestado, la persona se exige a sí misma vivir en ese estado para permanecer en estas otras esferas «elevadas» de la realidad. En este caso, la mujer creó una desconexión total con su vida cotidiana, andaba sonámbula en su trabajo y se desnudaba en público, lo que la llevó a tratarse con psiquiatras. La meditación, por otra parte, te enseña que Dios está actuando en el fondo de toda la creación, desde la quietud y el silencio, a través de ti, de una manera natural, sin exigir que te pongas en un estado concreto de conciencia o alteres tu vida de alguna manera. Eres Dios por definición y no necesitas ponerte en un estado «elevado» de conciencia o hacer algo especial para ello.

La abundancia de «canales» y videntes en la Nueva Era, tanto en el mundo anglosajón como en el de habla hispana, demuestra que es una profesión muy prolífica y cotizada, pero los seguidores de los canales y los videntes pagan un precio muy alto que es no descubrirse a sí mismos, ni aprender a confiar en la sabiduría de su alma desde su morada en el Ser. Por ello si alguien me pregunta por capacidades extrasensoriales o habilidades, le digo que prefiero ser un canal o un instrumento del Ser.

Un instrumento de la divinidad significa servir a los demás con todos los dones y los talentos que tu alma ha aprendido en el camino desde la entrega incondicional. Paralelamente implica trabajar los patrones y los condicionamientos que el alma alberga y crecer decididamente hacia la propia divinidad. Esta manera de vernos, tal y como somos, al servicio de los demás, nos permite expandirnos por el corazón hacia la totalidad, soltar cualquier sentido de separación y sufrimiento.

Abrazar el teatro holográfico de la creación en uno mismo y paralelamente servir en este teatro es una gran lección de humildad y paciencia.

Como hemos dicho anteriormente, elevar el alma veterana desde la dualidad a la unidad le permite vivir con sincronía e interconexión crecientes. Cuando el corazón está completamente abierto, cualquier cosa que necesitamos se nos provee, y si pensamos en alguien, de repente nos contacta. Es el milagro de la creación. Eso permite experimentar directamente la naturaleza de la sincronía y la interconexión dentro de la vida e identificar el amor como único «pegamento» entre los átomos del universo. Significa dar un paso más allá en la integración de la persona y del alma desde el Ser, porque aspiramos conscientemente a convertir ese camino de separación e individualización del alma en una bendición para uno mismo y para los demás.

Poner la sabiduría de tu alma al servicio de los demás en esta vida —los dones, talentos, conocimientos y aprendizajes— es quizá la forma más noble de caminar hacia el Ser.

## El significado de tu vida

Desde el Ser, el significado de tu vida es el significado que tú le asignas a ella. Entender eso significa percibir la verdadera magnitud de tu libertad.

La necesidad inherente de cada ser humano es encontrar un significado para su vida.

De hecho, para mucha gente en eso consiste su búsqueda espiritual desde el comienzo del viaje como personas. Luego cuando un individuo se entiende a sí mismo como alma, incluso se intensifica esta búsqueda y el alma descubre que tenía un Programa Existencial en su subconsciente antes de venir a esta vida y que se estaba cumpliendo.

Pero tarde o temprano, como almas también nos preguntamos: «¿y quién me dio este Programa Existencial, para qué sirvió todo este esfuerzo gigantesco de aprender una profesión, relacionarse y crear familias, luchar para tener salud, abundancia, amor y paz interior?».

Es entonces que, después de pasar por la Noche Oscura del alma, entendemos que no hay nadie allí, que es la propia proyección de muchas vidas la que ha creado este Programa Existencial, y que a veces actuamos desde la inercia sin considerar lo que realmente el alma viene a realizar aquí. Finalmente, descubrimos que el alma viene aquí a este mundo solo para realizar el Ser.

La vida es un movimiento desde lo abstracto a las formas y de vuelta al Absoluto, más allá de las formas.

Parece paradójico que tantas almas vengan buscando el significado de su vida, en tantas vidas, solo para encontrar al final del camino que no existe un significado «particular», ni siquiera un significado «universal», salvo realizar el Ser. Pero realizar el Ser se puede hacer de muchas maneras y cada ser humano tiene un sabor único, que enriquece el océano de la existencia. Encontrarse con el Creador Supremo en uno mismo y entender que somos nosotros los que damos un significado particular a nuestro camino en la vida es el libre albedrío del Ser.

Las religiones y la filosofía han intentado dar una respuesta diferente a esta cuestión y muchas veces se han volcado en respuestas como «ser una buena persona», «ayudar a los demás», «aprender el amor», «desarrollar la mente y el pensamiento», «enseñar», «vivir desde la paz interior». Pero todas estas respuestas son solo parcialmente correctas, porque lo único que de verdad podemos decir de una manera concluyente sobre nosotros mismos es que todos hemos venido para «simplemente ser». El resto depende del sentido que queramos dar a nuestra vida particular y solo es un derivado de entenderse como el Ser y aceptar que, **como creadores supremos de nuestra realidad, este**

### **significado que daremos a nuestra vida pertenece solo a la realidad relativa.**

Ahora bien, ¿por qué pertenece a la realidad relativa? Porque de antemano entendemos que lo más probable es que otras personas le den otro significado a nuestra vida una vez ya nos hayamos marchado de aquí, por lo cual el significado particular que podemos dar a nuestra vida es solo aquel que nosotros mismos le queremos dar. Y por eso es tan importante primero aprender a Ser y dejar que cualquier otro significado que queramos dar a nuestra vida nazca desde dentro, desde la convicción de que eso es lo más adecuado para el camino de nuestra alma.

De todas formas, la gente y las páginas de la historia familiar, nacional o incluso internacional, darán un significado a nuestra vida que no depende de nosotros.

Y como aprender a Ser es lo único verdaderamente cierto, sobre el significado de nuestra vida recomiendo tomar eso con seriedad y como una buena lección, permitiéndonos lo siguiente: permitirnos no ser nadie o nada durante el tiempo que necesitemos, quitar de encima cualquier ropa o cáscara de identidad y experimentar en nuestra vida esa última libertad.

En Jerusalén, debajo de la cima del monte HaTzofim (monte de «los observadores», en hebreo) vive un hombre, solo, en una cueva pequeña, que ni siquiera permite ponerse de pie. No habla con nadie, ni se ha movido de allí durante los últimos quince años. Come apenas unos dátiles y a veces ni siquiera eso. Mi amigo le va a visitar de vez en cuando para estar en su compañía en silencio e incluso en las notas que intercambia con él, ahorra mucho en palabras. Se sabe que había sido profesor en la universidad hebrea y que un día lo dejó todo porque no encontraba significado en su vida, y se fue a vivir a la cueva. En este último tiempo había nevado mucho y entró una ola de frío en el país, pero el hombre, a quien mi amigo llama «J», ni siquiera encendía un fuego. Se sentaba allí sin hacer absolutamente nada, imagínate, ¡¡cuánta libertad se permite a sí mismo este hombre al no hacer absolutamente nada!!

Pero él no es el único ni ha sido el primero o el último humano que ha tomado este camino. Tantos yoguis, santos y sabios de todas las tradiciones —como el famoso sabio hindú Vasishtha, protagonista de la obra magna *Yoga Vasishtha*—1 han optado por este camino. Y no es que yo recomiende este camino a todo el mundo, ni mucho menos. Simplemente creo que es una enseñanza de humildad, mirar hacia arriba, al cielo y recordar el infinito tiempo y espacio, en donde las sagas humanas y extraterrestres han tenido lugar. ¿En dónde quedarán registradas todas estas historias de aventuras, cuentos de fantasía y romance, en un millón de años? ¿Quién les podría atribuir un significado «cósmico» o «universal»? La historia de esta última civilización de aproximadamente seis mil años nos enseña la humildad y que solo prevalecen e impactan en la conciencia aquellas obras verdaderamente profundas, aunque en su momento no necesariamente fueran las más populares o valoradas. Son las obras que nacen de la búsqueda del Ser y cuentan cómo se expresa esa realidad suprema en la forma humana.

Actúa ahora como si dejaras tu legado para toda la posteridad, confiando que el tiempo y el espacio, la Inteligencia del Ser, le dará su significado más adecuado.

Para mí, el ser humano tiene aquí, en el planeta Tierra, una escuela perfecta para

aprender la última lección y la más importante en este universo: la lección del Ser. Creo que muchas almas viejas vienen aquí para aprender eso, en este rincón «olvidado» del universo, donde se encauza tanta sabiduría e historias de civilizaciones remotas y lejanas. Y como conclusión a este libro te invito a ti, mi amado lector, a permitirte ese lujo de simplemente Ser y de allí contemplar lo siguiente:

*Desde la paz y el amor  
en la Fuente de la vida,  
el Ser es tu verdadera naturaleza,  
la única cara que has tenido  
y jamás podrás tener.*

*Que este libro abierto  
de tu vida  
sea escrito con la bendición  
de escoger el verdadero sentido,  
que tu alma anhela dar a todo ese viaje  
de regreso a tu Hogar,  
brillando con la cariñosa luz de la inmortalidad.*

## Glosario

- ABSORCIÓN:** la conclusión del proceso meditativo en la experiencia directa del Ser. Es como «apagar» la realidad virtual en nuestra persona y reconocer el «enchufe a la luz».
- ALMA:** conciencia individual, que registra el camino de proyección y separación desde la Fuente, que genera nuestro sentido de identidad, en el segundo plano subconsciente detrás de la persona.
- AUTORREALIZACIÓN:** un proceso de reconocimiento de cómo el alma se proyecta a través del tiempo y del espacio desde la Fuente o la experiencia del Ser.
- CONCIENCIA:** energía inteligente, lo que constituye el universo manifestado en tiempo y espacio, desde lo sutil (pensamiento, emoción) hasta lo denso (materia), en todos los planos.
- CUERPO DE LUZ:** el cuerpo del alma, también llamado «Cuerpo Astral», que se manifiesta en nuestro cuerpo físico durante la vida y conserva la continuidad de la conciencia tras la muerte y hasta la siguiente reencarnación. En la metáfora de la informática es nuestro software trasladado a la memoria «en la nube» hasta su siguiente instalación en un nuevo ordenador. En la mecánica cuántica es nuestro vehículo «onda» en el tiempo, paralelo al vehículo físico «partícula» en el espacio, a nivel macroscópico y de un grado de complejidad inmenso.
- ESPIRITUALIDAD:** simplemente autoconciencia, una proyección consciente y armoniosa de pensamiento, emoción y acción en todos los ámbitos de la vida desde la Fuente del Ser.
- FUENTE:** el Ser, Punto Cero, Vacío Luminoso, Espacio Cuántico, Dios, que descubrimos cuando cesa nuestra proyección en el tiempo y el espacio, en la profundidad del Ahora, mediante la meditación.
- HOLOGRAMA:** una proyección esférica del espacio y del tiempo, que da lugar también al universo físico.
- INTELIGENCIA:** cualidades como armonía, simetría, coherencia y belleza que caracterizan lo manifestado, cuya expresión es amor.
- LA «MATRIX»:** un término prestado de la famosa película de Hollywood, que implica una matriz de realidad virtual en la cual nos sentimos supuestamente «atrapados», aunque es producto de nuestra mente.
- NIRVANA:** es el estado de liberación del sufrimiento y del ciclo de renacimiento, de pura dicha y gozo, según las tradiciones espirituales del Oriente Lejano.
- MECÁNICA CUÁNTICA:** una rama de la física moderna desarrollada a principios del siglo XX, que está comprobada científicamente y dio lugar a nuestra tecnología actual, explicando el comportamiento de partículas elementales en ecuaciones matemáticas y

su doble carácter «partícula» / «onda».

MEDITACIÓN: el proceso de absorber la atención de los sentidos desde la mente hacia dentro, en el corazón, cesar toda actividad y ser.

MEMORIA «EN LA NUBE»: un concepto de la informática actual y de Internet, que significa trasladar un volumen de información a un servidor en la red para que sea asequible para nosotros desde cualquier lugar.

METÁFORA DE LA INFORMÁTICA: una metáfora que utilizo para entender la realidad personal, la del alma y la del Ser: persona (pantalla del portátil), mente consciente (memoria RAM), el subconsciente del alma (disco duro), genética (hardware), Programa Existencial del alma (software), la Fuente real de la vida («enchufe a la luz»), dormir («apagar» la realidad virtual y «cargar» la batería), meditar («enchufarse» conscientemente) y transitar el alma al Otro Lado (pasar memoria a la «nube»).

OTRO LADO: la dimensión del tiempo adonde nuestra alma se traslada en su Cuerpo de Luz, tras terminar su vida en Este Lado del espacio. Allí podemos comprender, integrar y tomar las lecciones correspondientes sobre nuestra vida aquí, en el mundo, y programar nuestra siguiente vida terrenal (véase esquema).

PRESENCIA (*Mindfulness*): la autoconciencia en el estado de conciencia donde la atención se recoge de los sentidos y del pensamiento hacia dentro, atestiguando la propia proyección.

PERSONA: la identidad más superficial y el vehículo transitorio del alma, que es proyección holográfica desde el Ser, lo que nos permite experimentarnos por separado a través del tiempo y del espacio.

PORTALES DE EXPERIENCIA: maneras de acceder a la Fuente —el ahora, el amor, la muerte y la sexualidad— por la experiencia humana, para alcanzar la quietud y la plenitud interior.

SALA DE ESPEJOS: un término que designa que como almas solo vemos «fuera», en los demás, nuestro propio reflejo proyectado desde «dentro». A nivel microscópico, es parecido al observador en la mecánica cuántica, que siempre encuentra el resultado si una partícula es onda o crepúsculo, según ha colocado el detector.

SAMSARA: un término en sánscrito del budismo y del hinduismo, que designa el ciclo de nacimiento, vida, muerte y reencarnación con cierto desprecio hacia la vida «material», cotidiana, familiar, que perjudica el entendimiento de los aprendizajes de la vida desde una perspectiva espiritual moderna y consciente.

SER: la Fuente, lo que simplemente es. El «enchufe a la luz» del ordenador que permite crear cualquier realidad virtual y relativa. La experiencia directa de la Fuente previa a cualquier proyección mental, física y emocional.

UNIVERSOS PARALELOS: realidades paralelas que evolucionan por cada opción cuántica, desde un estado inicial determinado. A nivel macroscópico es parecido a los humanos que evolucionamos en paralelo, con nuestro mundo de pensamientos,



emociones y acciones, a partir de la misma realidad fundamental de la Fuente de la Vida o de simplemente ser.

## Notas bibliográficas

### A modo de introducción: carta al lector

1. Avihay Abohav, *El camino al Ser: claves para el Despertar de la conciencia humana*, Mandala Ediciones, Madrid, 2012.

## PRIMERA PARTE

### Autodescubrimiento

2. Avihay Abohav, El artículo sobre las letras hebreas en *Léquet HaZóhar. El libro del esplendor*, en su breve versión sefardí hecha por Abraham Finçi, véase [http://www.ugr.es/~estsemi/meah\\_55.html](http://www.ugr.es/~estsemi/meah_55.html).

### Términos e investigación del alma

3. Brian Weiss, *Muchas vidas, muchos maestros* (y otros títulos del mismo autor), Zeta Bolsillo, Barcelona, 2005.
4. Jim K. Tucker y Ian Stevenson, *Life before life: children memories of previous lives*, St. Martin's Griffin, Nueva York, 2008.
5. José Luis Cabouli, *Terapia de vidas pasadas*, Continente, Buenos Aires, 2007.

### El Cuerpo de Luz y la física cuántica

6. David Bohm, *La totalidad y el orden implicado*, Kairós, Barcelona, 1988.
7. Werner Heisenberg, Erwin Schrödinger y Niels Bohr, *Física cuántica*, Club Círculo de Lectores, Barcelona, 1996.

### Descripciones del Otro Lado

8. Sogyal Rinpoche, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, Barcelona, 1994.
9. Michael Newton, *la vida entre vidas: historias de transformación personal*, Arkano Books, Madrid, 2011.
10. Michael Newton, *Destino de las almas: un eterno crecimiento espiritual*, Arkano Books, Madrid, 2008.
11. Luis Miguel Falcao, *School called Earth*, Associated Publishers Group, Nashville, TN, 2007.
12. Stephen Turoff, *Siete pasos hacia la eternidad*, Palmyra, Madrid, 2006.
13. Francisco Cândido Xavier, *Nuestro Hogar*, Conselho Espirita Internacional, Brasília, 2008.

14. Waldo Vieira, *Projectiology*, International Institute of Projectiology and Conscietiology, Río de Janeiro, 2002.
15. Tom Campbell, *My Big TOE (Trilogy)*, Lightning Strike Books, Huntsville, AL, 2007.
16. Robert Monroe, *Ultimate Journey*, Harmony, Nueva York, 1994.
17. Ingo Swann, *Penetration*, Crossroad Press, Hertford, NC, 2014.
18. Raymond Moody, *Vida después de la vida*, Edaf, Madrid, 2015.
19. Eben Alexander, *La prueba del cielo*, Planeta, Barcelona, 2013.

### **La canalización: mensajeros del más allá**

20. Michael Tellinger, *Slave species of God*, Zulu Planet Publishers, Johannesburg, 2008.
21. Allan Kardec, *The Spirit's Book*, Conselho Espirita Internacional, Brasilia, 2008.
22. Helena Petrovna Blavatsky, *La Doctrina Secretra*, Sirio, Málaga, 2000.
23. Rudolf Steiner, *Cómo se adquiere el conocimiento de los mundos superiores: un sendero moderno de iniciación*, Editorial Rudolf Steiner, Madrid, 2015.
24. Hereward Carrington, *Eusapia Palladino and Her Phenomena*, Forgotten Books, Londres, 2015.
25. Edgar Cayce, *Edgar Cayce Collection*, Wings Books, Nueva York, 1988.
26. Jane Roberts, *Habla Seth*, Luciérnaga, Barcelona, 2007.
27. Helen Cohn Schucman, *Un curso de milagros*, Foundation for Inner Peace, Mill Valley, CA, 2015.
28. Marsiniak, Barbara. *Mensajeros del alba*, Obelisco, Barcelona, 1995.
29. Sanaya Roman, *Canaliza. Claves para el poder personal y la transformación espiritual*, Índigo, Barcelona, 1994.
30. Rosemary Brown, *The Rosemary Brown piano album: 7 pieces inspired by Beethoven, Schubert, Chopin, Schumann, Brahms & Liszt*, Paxton, Londres, 1974.
31. Kryon et alii, *Recalibración de la humanidad 2013*, Vesica Piscis, Málaga, 2014.
32. J. K. Knight et alii, *Ramtha: El Libro Blanco*, Arkano, Madrid, 2016
33. Darryl Anka et alii, *Bashar: Blueprint for Change*, New Solutions, Seattle, WA, 1990.

### **Biorritmos de vidas pasadas y mariposas**

34. Elisabeth Koebler Ross, *La rueda de la vida*, Vergara, Barcelona, 2006.

### **¿Quién o qué tiene poder sobre ti?**

35. Hellen Keller, *The story of my life*, Dover Publications, Nueva York, 1996 [*La historia de mi vida*, Renacimiento, Sevilla, 2012].
36. Stephen Hawking, *The Grand Design*, Bantam, Nueva York, 2012 [*El gran*

diseño, Círculo de Lectores, Barcelona, 2011].

### **¿Conciencia o genética?**

37. Albert Einstein, *Mis ideas y opiniones*, Editorial Antoni Bosch, Barcelona, 1900.

38. Bruce Lipton, *La biología de la creencia*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2016.

### **El Programa Existencial**

39. Waldo Vieira, *Existencial Program Manual*, International Institute of Projectiology and Conscietyology, Río de Janeiro, 1997.

40. Robert Schwartz, *El plan de tu alma*, Sirio, Málaga, 2010.

### **Encontrar al maestro/a**

41. Purificación Albarral Albarral, *Una cala en la literatura religiosa sefardí: La almenara de la luz de Isaac Aboab I*, Universidad de Granada, Granada, 2001

42. Imanuel Aboab, *Nomología o discursos legales*, Moisés Orfali ed., Ediciones Universidad Salamanca, Salamanca, 2007.

43. León Dujovne (trad. e intro.), *Zohar. El libro del Esplendor*, Editorial Sigal, Buenos Aires, 2005.

44. Yogananda, *Autobiografía de un yogui*, Self Realization Fellowship, Barcelona, 1998.

45. Leonard Orr y Sara Dawn, *Haidakhan Babaji Speaks*, Hara Press, Coral Gables, FL, 2013.

46. Anandamayi Ma, *The essential Sri Anandamayi ma: life and teaching*, World Wisdom, Bloomington, IN, 2007.

### **La autocuración**

47. Rudiger Dahlke y Thorwald Dethlefsen, *La enfermedad como camino*, Debolsillo, Barcelona, 2005.

48. Claudia Rainville, *La Metamedicina*, Sirio, Málaga, 2009.

49. Eric Rolf, *La medicina del alma*, Oceano/Gaia, Barcelona, 2014.

50. Louise Hay, *Sana tu cuerpo*, Hay House, Santa Mónica, CA, 1998.

51. Dr. Stanislav y Cristina Grof, *En Busca del Ser*, Planeta, Barcelona, 1992.

52. Vianna Stibal, *Go Up and Work With God*, Rolling Thunder, Idaho Falls, ID, 2002.

53. Brandon Bays, *El viaje: Guía práctica para sanar tu vida y liberarte*, Neo Person, Madrid, 2008.

### **La educación prohibida**

54. John Holt, *How Children Learn*, Da Capo Press, Nueva York, 1995.

55. Marshall Rosenberg, *Comunicación No Violenta*, Gran Aldea Editores, Buenos Aires, 2006.

### **Concepción y parto conscientes**

56. Jean Liedloff, *El concepto del continuum: En busca del bienestar perdido*, Ob Stare, Tegueste, Santa Cruz de Tenerife, 2011.

57. Leonard Orr, *Manual de sanación*, Vision Net, Madrid, 2011

58. Gunnel Minett, *Respiración y espíritu*, Kier, Buenos Aires, 2003.

## **SEGUNTA PARTE**

### **Destellos de una felicidad real**

59. Swami Satyananda Saraswati, *Nidra Yoga*, Yoga Publications Trust, Munger, India, 1976.

### **Atravesar la Noche Oscura del alma**

60. Katie Byron, *Amar lo que Es*, Urano, Barcelona, 2008.

61. Donald Neale Walsch, *Conversaciones con Dios*, Vintage, Nueva York, 2010.

62. Eckhart Tolle, *El poder del Ahora*, Gaia, Madrid, 2007.

63. Ramana Maharshi y David Godmani, *Se lo que eres*, José J. de Olañeta Editor, Palma de Mallorca, 2005.

### **Descubrir el Yo Soy real**

64. Santa Teresa de Jesús, *Las moradas del castillo interior*, Edimat, Madrid, 2009.

### **Mirarse en la Sala de Espejos**

65. Thomas Kuhn, *La estructura de revoluciones científicas*, Fondo de Cultura Económica, México D. F., 2013.

### **Integración del alma y la persona**

66. Nissargadatta Maharaj, *Yo soy Eso*, Sirio, Málaga, 1991.

### **Sentir el océano en una gota**

67. Michael Talbot, *El Universo Holográfico: una visión nueva y extraordinaria de la realidad*, Palmyra, Madrid, 2007.

### **El último juego de la iluminación**

68. Jack Kornfield, *Después del éxtasis, la colada: cómo crece la sabiduría del corazón en la vía espiritual*, La Liebre de Marzo, Barcelona, 2001.

### **El significado de tu vida**

69. *Yoga Vasishtha: Un compendio*, Etnos Libros, Madrid, 2008.

# Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Cita	5
LAS CARAS DEL SER	6
Prólogo: las caras del Ser	7
A modo de introducción: carta al lector	9
Esquema: «la manzana holográfica» de la creación	16
Primera parte: de la persona al alma	17
Segunda parte: del alma al Ser	137
Glosario	231
Notas bibliográficas	234