Mariló López Garrido

TODO LO QUE NOS SEPARA DEL AMOR

Planeta

Índice de contenido

Portadilla
Legales
Dedicatoria
Prólogo
1. La decisión de venir a vivir aquí
2. El precio del amor
3. Hacia la Sublime Conciencia
4. La humanidad del ego
5. Las Estrategias del Ego
6. Las manifestaciones del ego
7. Creer es Crear
8. Desenmascarar el programa
9. La nueva mirada
Epílogo: La muerte, garantía de crecimiento
Agradecimientos

Todo lo que nos separa del amor

Mariló López garrido

Todo lo que nos separa del amor

Manual para entender por qué sufres y abrirte al amor

Lopez Garrido , Mariló
Todo lo que nos separa del amor. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2015.
E-Book.
ISBN 978-950-49-4412-6

1. Autoayuda. I. Título
CDD 158.1

© 2015, Mariló López Garrido

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2015, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Publicado bajo el sello Planeta®
Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: abril de 2015
Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-4412-6

En mi vida hay dos mujeres; una me dio la vida, la otra me la salvó.

A mi madre Adriana, a su tiempo y amaneceres. A sus ojos verdes o azules o madre, y nosotros locos por ella. A su dedicación absoluta hacia sus hijos, a los que ama más que a su preciosa vida. A sus horas entre costuras remendando nuestras heridas, a su cocinarte y la bondad infinita de sus gestos, a la fuerza arrolladora de su amor que todo lo puede, que todo lo sana, que toco lo fortalece. A sus dedos preciosos, arañados por las paredes que empapeló y los muchos panes que amasó.

Este libro habría sido otro sin ella, entendiendo mis horarios, cuidando mis diurnas horas de poco sueño, alimentando mi cuerpo y mi alma. Escuchando mis miedos y sosteniéndome en sus abrazos.

Sé que el amor sólo se alcanza cuando somos capaces de amar igualmente a la humanidad desconocida como a nuestra propia hija, hermano o madre, mas yo no puedo decir que haya alcanzado tal mérito, pues a mi madre Adriana la quiero más que a toda la humanidad.

Prólogo

Cuando yo tenía siete años, andaba siempre con una caja de zapatos bajo el brazo. Vivía en una hermosa casa con un maravilloso jardín, que me regalaba cada día la certera presencia divina que solo el contacto con la naturaleza y sus habitantes pueden ofrecer. Allí se respiraba familia, como aún hoy sucede.

Un día mi padre me preguntó:

—¿Qué tiene esa caja de zapatos que llevas a todos lados?

Sin mediar palabra, y con cierto temor a que destruyera mi preciado tesoro, levanté la tapa y pude ver su rostro sorprendido, intentando adivinar qué había ahí dentro. Pasados unos segundos, me dijo:

—¡Mariló, son hormigas! ¿Para qué guardas hormigas en una caja de zapatos?

Y yo le respondí:

—Para que nadie las pise.

Desde pequeña, he tenido vocación de ayudar a otros y contar historias. Quizás haya sido el estar más cerca de las musas que moldean los algodones celestiales lo que me haya permitido nadar entre las palabras, tejiendo sílabas y arrojando una red de pescador para dar sentido a eso que llamo «la necesidad de hacer verbo las certezas que vinieron conmigo». Lo más hermoso de mí no lo reconstruí de mis cenizas, ya me pertenecía aún antes de tener este rostro con el que me reconozco.

Lo que eres también puede llegar en cualquier momento. Los frutos con sus colores y sabores, bajo el sonido de nuestros dientes, serán aquello que alimentará el hallazgo propio. Un Yo harto de cínicas promesas de bocas vacías se transformará en realidades futuras, luchará por la verdad, cobrará forma, esparcirá su risa de aprendiz por doquier y se quedará a vivir contigo. Si, por el contrario, estás tan ocupado en el ajetreo del no vivir que apenas pestañeas; si ni lo ves, ni lo oyes, ni lo aspiras como un regalo floral, ni lo sientes palpitar en tu pecho, ese Yo se irá durmiendo, anestesiado por la incomodidad de habitar un cuerpo que no es, y un día morirá… y será Él quien acuda a tu entierro.

He pasado gran parte de los años ya vividos escuchando y dando consejos. A veces silenciosos. Ya en el colegio, y sin entender muy bien por qué, las niñas me contaban sus cosas, esperando mi palabra sanadora… Y lo era. Parecía que llevaba colgada una campana lechera que atraía al rebaño. Nunca me pesó. Era un don que me fue regalado y, como tal, lo compartía. ¿Qué otra cosa podría haber hecho con ello? Además, con el tiempo entendí que aquello me permitía vivir muchas vidas y comprender otras maneras de mirar la realidad.

Si cierro los ojos, soy capaz de ver a esa niña rubia con el pelo muy largo, casi albina, que entre los pinos llorosos de resina y tréboles de su jardín buscaba hormigas que ella misma vestía de indefensión para ser salvadas de la pisada cruenta de un gigante

humano. Luego fueron perros, gatos recién nacidos, pichones, mariquitas, salamandras, gorriones… Para terminar rescatando niños de la calle de los mundos que no tienen ni calles. Los «niños de nadie» que tantas veces me han dejado desolada en las aceras rotas, sin entender el porqué de tanta miseria, el porqué de tantas desigualdades, o por qué no hacemos nada o apenas si de cumplido preguntamos al vacío…

Me siento agradecida por todo lo que he recibido, mas, si me cabe alguna tristeza, es la de pensar que tú no hayas sido correspondido/a con todo lo que mereces. Por ello, déjame con este libro compartir mi parte contigo. Déjame acompañarte a descubrir entre estas páginas —todas basadas en hechos reales— las honduras de tu territorio interior. Deja que el eco de estas letras se convierta en oyente de ti, en tu interlocutor, a la espera de que tu Ser responda.

He tenido el privilegio de tocar intermitentemente tanto los lugares sagrados como las cloacas e infiernos que me habitan. He sufrido lo indecible; he llorado por mí y por todos mis compañeros, por los habitantes anónimos, las minorías silenciosas que pueblan la tierra, los que no pueden defenderse o ni siquiera pueden compartir su dolor. Pero, sobre todo, he llorado por mí, hastiada y fatigada. Perdida, incapaz de encontrar respuestas. Desorientada, sola, terriblemente sola… Y mientras lo vivía apasionadamente, sabía que todo ello, en cierto sentido, era un juego que podía observar y del cual era posible salir, mientras los sucesos continuaban dentro de mí.

Hoy estoy aquí, ante ti, con las palmas de mis manos hacia arriba, dispuesta a recibir lo que merezco. Como Gabriel García Márquez —el entrañable «Gabo»—, salvando las distancias, también escribo porque quiero que me quieran, pero, sobre todo, porque quiero que *te quieras*, lo que no hace menos riesgosa esta hazaña de mostrarme. ¡Soy todo lo que leerás! Cada persona que aquí aparece es un trozo de mí, un pedazo de mi corazón hecho añicos, que he ido reconstruyendo con las penas y miserias de los que se me han acercado. Esto es lo que soy, aquí postrada ante ti, sin disfraces ni máscaras. Ésta soy. De pronto, escribirte puede ser como vivir dos existencias plenas… Y quién sabe si logremos que tus ojos puedan abrirse y renacer.

Hay ciertos talentos que no pueden aprenderse en la escuela, ni en libro alguno, ni por generación espontánea. Hay «algo» con lo que venimos, una ruta que ya está escrita y que, si nos dejamos llevar por la magia de cada momento, transitaremos sin la necesidad de empujar el río de la vida. Tan simple y placentero como fluir. Cada uno de nosotros tiene una capacidad innata y única que le ha sido regalada para que desarrolle en beneficio de los demás. Los demás, en este caso, eres tú. Los demás es también aquel que me rodea con su brazo fuertemente por la cintura y al que tanto amo. Son esas dos manos delgadas que sujetaron la mía. Los demás son mis hermanos, los demás son todas esas preciosas especies marinas que bucearon nuestros comienzos… Lo son las mariposas antes de ser atravesadas por la daga de un alfiler desconsiderado, el ozono con sus bendiciones y la brizna de hierba con ese verdor que le da el atardecer.

Los demás también son aquellos que jamás podré ver, simplemente porque desconozco su existencia… Pero cuando de rodillas me rindo ante lo imposible y sólo queda rezar, esos que desconozco se hacen presencia y rebrotan en mi pecho

acompasado. Ellos acompañan mi lamento o yo el suyo, y se quedan dentro. Sé que existen porque forman parte de mi eco. Si soy capaz de resurgir de las batallas y convertir la desesperanza en amor, un manantial de fuerza les insuflará el alma y, sin saber por qué, ellos me salvarán y yo los salvaré a ellos, y una mañana se levantarán con más brío. Un puente infinito de corazones nos unirá y no existirán separaciones, y lo distinto sumará y la vida recuperará a sus poetas. Ahí es exactamente donde empieza lo único importante de este existir: aprender a amar… Y, por encima de todo, amar al que me odia o rechaza, que posiblemente es el que más lo necesite, que amarte a ti ya me es amor.

El amor es la fuerza que hace girar la tierra. Lo pregona el hombre que con su bandoneón va por los trenes tocando su música sin parar de decirlo: «Sólo el amor salvará al mundo». Lo testimonia la mano de un niño que nos regala un avión recién construido en papel volador de sueños y que, sin mediar palabra, nos perfuma el día. Esa «fuerza-amor» es la batuta que pulula entre los satélites. Es ese aliento que evoca en un segundo la metamorfosis de no existir y que nos lleva de la inexistencia a la presencia. Amar es dar y dar es dar poco o mucho —una sonrisa, un abrazo, el pan de cada día, una risa desafinada—, pero dar al fin, para lo que es necesario desprendernos de todas las mentiras que no somos y, por añadidura, amar a quien ya no amábamos.

Cuando empezamos a transitar por el caudal de nuestra valiosa existencia y estamos haciendo lo correcto —todos sabemos qué es lo correcto—, la corriente se hace cómplice del viento y la veleta, y nos ayuda para continuar lo que empezamos muchas veces en otra galaxia, plano o estado que no es físico… quién sabe. El punto de partida de esta maratón se halla en el mismísimo instante en que nos hacemos carne. Carne de la entraña que desea ser pulmón, del iris que quisiera haber nacido árbol, de las venas que arrastran los obstáculos del tiempo y las crecidas de nuestra falta de fe. Carne de la carne de aquellos a los que hemos de superar en conciencia para, liberándonos, liberarlos. Carne que ya trae dentro todo lo que ha de aprender, para desaprender lo aprendido. ¡A ver quién lo entiende! Es en tu cuerpo, ahí mismo, donde comienza la verdadera carrera para «tocar lo cierto».

Abstrayéndome del deseo de escribir el mejor libro, mi sana intención y la mejor parte de mí no anhelan que al leerme puedas abrir todas las celdas que encierran los pliegues de tu alma, dolor de incansables jornadas… No me corresponde. Lo que sí anhelo es que puedas aprender a interpretar las señales que este vivir nos propone, para encontrar así la llave de esa maravillosa alcancía que todos tenemos en ese rincón de nuestra esencia profunda. No puedo aspirar ni empujarte de manera inconclusa a que seas feliz… ¿Cómo ayudarte a encontrar algo que hermosamente ya está dentro de ti?

La mayor parte de este libro fue escrito aquí y allá sobre las nubes, en esas interminables horas en las que vuelo al encuentro de «mi Amorcillos» (mi hija Luna). Desde allí puedo mirar el mundo y su geografía desde lo alto, al antojo de las brisas en la hora que siempre brilla, donde la mano de Dios se hace más visible y desde la que, con cierta distancia, me ratifico en la certeza de que no existen fronteras. Juro que miro y miro, y no las veo. Apenas el tamiz de las copas rocosas… y muy poco más. Allí, en lo

alto, siento que mi país es el mundo, y mi familia eres tú, que pones tu empeño en buscarte.

Quisiera en este segundo abrazarte hondamente y acariciar tu pelo, y olerlo y decirte con verdad que mereces estar vivo, que mereces ser amada, que eres de una belleza incalculable, que tu perfil es un dibujo del cual el aire se enamora… Y que no estás sola o solo: todos nosotros estamos aquí, sujetando este libro entre las manos, como un precioso cáliz de fraternidad.

1

La decisión de venir a vivir aquí

Llega un momento en que es necesario abandonar las ropas usadas que ya tienen la forma de nuestro cuerpo y olvidar los caminos que nos llevan siempre a los mismos lugares. Es el momento de la travesía. Y, si no osamos hacerla, nos habremos quedado al margen de nosotros mismos.

HERMAN HESSE

La información inicial

Nuestra energía vital es personal, única, viene con sello de fábrica y ha de ser perfeccionada a lo largo del regalo que supone vivir la experiencia de tener un cuerpo físico. Cuando empezamos a perder ese aroma interior que emana de la niñez, en cierto sentido empezamos a morir.

No sabemos nada de nosotros y, sin embargo, lo sabemos todo. En algún momento todos hemos tenido esos esporádicos y profundísimos segundos de conexión con «algo» que no puede expresarse con palabra alguna. En ese imperfecto estado de perfección no son necesarias las explicaciones y menos aún las preguntas, un imperio de sol lo alumbra todito. Son oasis de nuestra existencia, en los que durante un instante del tiempo y del espacio todo está en su lugar, y no hemos debido hacer el más mínimo esfuerzo por lograrlo. Sucedió… Fluye y fluirá. Es más: muy posiblemente ese descuido del ego sea el que propició que nos conectáramos con la plenitud misma. Yo lo llamo el «efecto *bluetooth*»: allá donde vas, automáticamente empiezas a conectarte con las WiFi's que tienen una escala energética similar a la tuya. Sin claves y sin censuras, conexión pura y empática. Empezamos a vibrar en la misma sintonía que el estadio más elevado de la vida. Allí no hay miedo. Ésta es la vitalidad que no alberga posible muerte. Vida es siempre. Muerte es dentro de la vida.

Personalmente creo que existir en nuestra finitud —cuerpo y tiempo limitados— consiste en llegar a encarar la muerte consciente y aprender a morir sin miedo. Con la muerte perdemos todo lo que atesoramos y nos llevamos solamente lo que dimos. Dar es nuestra única aspiración a contar con un tesoro perenne.

Tras tantos años y contactos con personas que generosamente me abrieron sus corazones, entendí que todo lo que nos sucede a los seres humanos, que no sabemos nada y lo sabemos todo, tiene su origen en el mismísimo instante en el que nuestros padres o madres nos pensaron. Así fue, y mi intuición me desafía a que le ponga un nombre. Lo llamo la «Memoria Celeste», esa que afecta un espacio infinito, sin tiempo. En el momento en el que el óvulo de nuestra madre biológica se unió con el espermatozoide de nuestro padre biológico, se inicia la «memoria física», que puede —o no— sumarse a la primordial Memoria Celeste.

Ya van así conformándose dos memorias y dos o más personas que confluyen en lo que hoy somos. Imagina una mujer que deseó y pensó a su hijo. Ahí tendríamos una Memoria Celeste y una madre. Para ello recurrió a la inseminación en un vientre de alquiler. Ya tenemos dos personas más que se sumaron a la Memoria Celeste y añadieron la memoria física. Un precioso bebé, que tiene «en cierto sentido» tres padres. Allí es en donde al menos, por un ínfimo instante, todos ellos son familia, y ese generoso encuentro se halla dentro de la nueva personita. Esa vastísima información que nos legan se

encuentra en nuestro sistema molecular y tiene repercusiones para el resto de nuestras vidas.

Las «nuevas familias» monoparentales, nucleares, ensambladas, homoparentales, o las familias formadas a partir de un vientre de alquiler, no escapan de esta realidad, y negarlo sólo proporcionará sufrimientos venideros. ¡Cómo no va a tener influencia sobre un feto lo que le suceda a la persona que lo alimenta, del que es un trozo, carne de su carne, que lo ha traído a la vida y con la que late! ¡Cómo no va a afectar en esos meses intrauterinos, en el caso de vientres de alquiler o de inseminación artificial, todo ese amor y deseo de nuestros progenitores!

Es comprensible que las parejas o individuos que tienen que acceder a vientres de alquiler o padres adoptivos, por ejemplo, quieran serlo todo para sus hijos. Y lo somos, porque el poder del amor es infinito, pero es innegable y hasta absurdo no ver esta realidad tan simple y obvia. No hay modernidad ni posmodernidad que pueda ir en contra de la naturalidad.

¡Cuánta información inicial, primaria y fundante nos conforma y nos da forma! Allí están latentes y actuantes la energía sexual de nuestros padres biológicos —todos los tenemos—, incluyendo el amor o el no amor con que nos gestaron; si se conocían o si el contacto fue fortuito; qué tipo de relación carnal mantuvieron; las circunstancias familiares y sociales que los rodearon; el dolor de una posible violación matrimonial o su opuesto; una fecundación in vitro; la delicadeza de una caricia; un matrimonio impuesto; una ablación; un «me importas, yo te espero»… Todo ello está dentro de cada uno de nosotros. Poseemos todo lo que sucedió desde el primer aliento del Ser, aquello que nos dejó una huella indeleble, un poema sin nombre que se irá escribiendo en el transcurso de los tiempos. ¿Cómo irá surgiendo este equipaje en el devenir de nuestro vivir?

Allá, cuando fuiste pensado o, en su defecto, engendrado en ese breve tiempo sin tiempo, unos hilos rojos invisibles salieron de tu espíritu y se conectaron con todas las personas importantes que entrarían en tu vida. Cuando naciste, estos hilos empezaron a nutrirse y a nutrirte, y a medida que fuiste creciendo se acortaron… acercándote cada vez más a aquellas personas que estaban destinadas a reunirse contigo a pesar del tiempo, del lugar o de las circunstancias. Esos hilos tan invisibles como perceptibles pueden tensarse o enredarse, pero nunca romperse.

El crecimiento sano pasa, en primer lugar, por darle la justa información al menor sobre sus orígenes. Así como las aguas van formando sus propias riberas, todo niño o niña tiene el legítimo derecho a saber y, si así lo deseara, a recomenzar su propio destino con sus padres biológicos, ayudándolo a convertir la memoria en sustento. Nadie salva a nadie. Los padres adoptivos no rescataron a sus heridos hijos de la desolación y la debacle. Fueron sus hijos quienes los salvaron a ellos. Siempre es así, el rescatador se convierte en el rescatado, y así una vez más será que por las llagas se cuele la luz. Debemos ser sumamente éticos e higiénicos. Merecemos la verdad.

Hay amor para todos, no te asustes… El amor no se gasta, y menos el de los niños. La verdad siempre deja hilos, señas sutiles en el camino, avisos en los buzones de alguna etapa de nuestra vida. Recuerda que lo que regalo en mis líneas viene de hechos reales.

MARTINA

Martina (43 años) tenía un gran sentimiento de inadecuación. Podía ser pisoteada por una mosca. No se sentía merecedora de halago alguno, ni tan siquiera trato respetuoso. Se despreciaba y, a pesar de que exteriormente no daba en absoluto la imagen de una mujer desvalida, sentía que la vida la arrastraba por una alcantarilla sin posibilidad alguna de reacción.

Después de un ejercicio de relajación que cierra la primera parte de uno de los trabajos que realizo desde hace años como acompañante espiritual —utilizando la valiosísima herramienta de la respiración, la coloqué dentro del útero de su madre—, Martina sintió cómo su corazón latía presuroso por la pronta decisión, ajena a ella, de que debía morir. Simplemente una catarata de sangre la empujó de los pagos que habitaba, cascada abajo hasta devolverla a un lugar sin forma, donde la vida no es vida y se convierte en habitación contigua a la muerte. Con los ojos chispeantes por el pánico, tomó mis manos y, sin apenas voz, me dijo:

—¡Mi madre me abortó, mi madre me abortó! ¿Me escuchas? ¡Mi madre me abortó!

—Tranquila, amor, no pasa nada. Estás aquí. Es posible que ella tuviera el pensamiento de abortarte, pero lo cierto es que estás aquí, y mereces estar viva. Es tu derecho —le expliqué.

—No, Mariló. Mi madre me abortó, lo he visto. He visto cómo se deshacía de mí y un río de sangre, coágulos y lava viscosa se iba por el retrete. Era en la casa de mis abuelos, la conocí cuando era pequeña. Dios mío, ¿cómo es posible?

Lo cierto es que esa percepción que vivió dentro de la experiencia que compartimos explicaría su sentimiento de «no merecimiento». Si tu madre, que es el ser que más debe amarte en el mundo, no sólo no te deseó, sino que pensó en abortarte, ¿quién te va a amar?

—Vas a ir a hablar con tu madre y le vas a preguntar qué sucedió cuando se quedó embarazada de ti —le indiqué—. No le permitas mentirte. Tú quieres la verdad.

Martina habló con su madre. Para ésta, era inexplicable cómo su hija podía preguntarle si había deseado abortarla. Ella le dijo:

—Al contrario, te deseé con todas mis fuerzas. Durante muchos años creí que Dios me castigaría y no tendría hijos.

Quiero llamar tu atención sobre este «acto fallido». Sin darse cuenta, su madre se delató utilizando ese momento que le traía la vida para poder contarle a alguien lo que había guardado para sí, por años, como un secreto inconfesable.

—¿Por qué iba a castigarte Dios, mamá? —le preguntó su hija, atenta a sus palabras.

Tras varias evasivas, y creo que recibiendo el interrogatorio de su hija como una liberación, su madre finalmente le confesó:

—Cuando tenía quince años, quedé embarazada. Era una mancha con la que no podía cargar a la familia. Me practiqué un aborto que terminó en un fuerte sangrado del que nunca nadie supo nada.

—¿En la casona de los abuelos? —le preguntó inquieta Martina. Los fantasmas de

sus visiones se quedaron atragantados esperando la respuesta.

—Sí. No puedo comprender cómo podías haberlo sabido. Pero así fue. No pude hacer otra cosa.

Interpreté que quizá fue la misma alma de Martina la que visitó dos veces el útero de su madre: una para vivir la experiencia del «no merezco», en la que había hipotecado su vida; la otra, su opuesto, se correspondía con «te deseaba más que a nada en el mundo». La pregunta era cuál de las dos Martinas ganaría la batalla.

Este caso me recuerda el breve relato que refiere la conversación entre un viejo indio y su nieto. El hombre mayor le confiesa al pequeño que siente dos lobos peleando dentro de su corazón: uno de los lobos, violento y vengativo, está enojado, mientras que el otro está lleno de amor y compasión. Entonces el niño le pregunta a su abuelo: «¿Y cuál de los dos lobos ganará la batalla?» El anciano le responde con enorme sabiduría: «Aquel al que yo alimente». Del mismo modo, Martina debía decidir a cuál de sus dos lobas alimentaría a partir de entonces.

Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todo el cosmos.
FRIEDRICH NIETZSCHE

¿Dónde empieza la vida?

Ninguna mujer está a favor del aborto, ninguna se embaraza para abortar. El Estado está en la obligación de legislar aquello que la sociedad exige. En el caso de Argentina, por ejemplo, medio millón de abortos al año y 60.000 mujeres hospitalizadas como consecuencia de prácticas mal realizadas son datos más que suficientes a tener en cuenta. ¿Encarcelamos a 500.000 mujeres cada año o blanqueamos lo que pasa? Sólo poniendo luz sobre la realidad podremos mirar de frente a la bestia y saber de cuánto sufrimiento podríamos liberarnos. Por cierto, si fueran los hombres los que se embarazaran, ¿estaríamos ante este mismo debate?

En cierta ocasión, mientras preparaba una tertulia sobre el tema en cuestión para el programa radiofónico que dirijo hace casi dos décadas, *La Voz de la Noche*, del grupo PRISA Radio para América y Europa, tuve la oportunidad de leer una brillante crónica, en apariencia convincente, de Rosa Montero, reconocida periodista y escritora española. Leyendo el artículo en cuestión, publicado en el diario *El País*, con fecha 31 de marzo de 2009 —cuando en España se debatía una futura despenalización de la Ley—, encontré que su autora se equivocaba de plano. Cito textualmente parte de sus palabras: «Los obispos de linces, que usan la imagen de un bebé crecido cuando lo que está en cuestión es un grumo de células, manipulan demasiado para ser buenos tipos».

No me cabe duda alguna de que estos obispos españoles —llamados «de linces»

porque utilizaron en su campaña anti abortista la analogía de que el lince ibérico cuenta con mayor protección que los no nacidos— hayan manipulado la realidad —y efectivamente lo hicieron con ésta y con otras situaciones— y que además no sean tipos buenos ni en sus sueños. Lo que ha estado haciendo la jerarquía de la Iglesia Católica nos ha afectado desde hace siglos. Pero no es cierto que lo que esté en cuestión sea «un grumo de células», ahí Rosa Montero se equivoca. Las mujeres lo sabemos. De hecho, exactamente porque no es sólo «un grumo de células» es por lo que es tan terriblemente traumático para la mujer el hecho de abortar. Y por ello mismo es que cada mujer necesita de todo el apoyo legal, sanitario y humano posible para así tomar la decisión con la mayor serenidad. Este mismo error es el que han cometido algunas organizaciones feministas al negar el carácter afectivo del embrión. «Un grumo de células» puede ser una verruga o un ser humano, pero aún no conozco a ninguna mujer que, por quitarse una simple carnosidad inerte, haya pasado años de terapia y sentimientos encontrados. De hecho, provocarle un aborto a una mujer que no lo desea es un delito sancionado con pena de cárcel.

Muchas mujeres saben exactamente qué día quedaron embarazadas. Incluso conozco casos de personas, con nombres y apellidos, que en procesos de relajación guiada —que no es lo mismo que hipnosis— han visto cómo sus padres las engendraron, con percepciones del lugar y todo tipo de detalles, cosa que han podido contrastar con resultados positivos. También es cierto que el feto huye del bisturí o late con más rapidez cuando llega el momento de la intervención que acabará con su proyección de vida. Nos pasa a todos los vivos ante la inminencia de la muerte.

Quizás al partir de esta premisa que nos lo hace tan, tan difícil, se pueda reabrir el debate desde otro lugar de conciencia que establezca una relación verdadera con nosotras, sin tener que forzar justificaciones. Podemos. Reivindico el derecho de la mujer a no tener que ser una amazona hasta cuando aborta. Reivindico el sentimiento de culpa, de tristeza y profunda pena por tener que abortar. Reivindico la sensibilidad, la ternura y hasta el adiós que pronuncia desde las entrañas. Porque lo que no entienden ciertas mujeres que niegan lo evidente es que esa negación nos obliga a ser súper mujeres, aun en el ejercicio más espantoso que muchas deben realizar: elegir por ellas y no por su futuro hijo. Reivindico tener miedo, sentir un abismo de vulnerabilidad y poder mostrarlo. Reivindico tener dudas y poder expresarlas.

Ya basta de rostros impertérritos cuando lo que está en juego es la vida y aquello que casi toda mujer sabe… porque, aun hasta cuando se aborta, se es madre. La sensibilidad no es territorio exclusivo de los antiabortistas, y de pronto ya va siendo hora de quitarnos la armadura del reduccionismo psíquico que nos protege de lo que nos avergüenza sentir. Más allá de la legalidad está —incluso quizá con mayor importancia— la legitimidad: el aborto no se puede legislar ideológicamente. Hay dos intereses encontrados, pero ambos vivos. Por ello mismo se marca una frontera entre la legalidad dentro de un número determinado de semanas y su contraria. Todas sabemos lo que sabemos, y aceptarlo no cambia en nada los derechos a una legislación y a una protección por parte del Estado, pues es lo que toda minoría merece. Los Derechos Humanos no sólo son una cuestión de

mayorías, y es ahí exactamente donde se mide el verdadero carácter humanitario de un gobierno. El derecho de uno ha de ser el derecho de todos, como un río centelleante, donde las ondas se persiguen unas a otras con gran deleite.

En una charla con Gerardo Abboud, entrañable amigo y traductor oficial para América de Dalai Lama, me explicaba cómo el budismo, asumiendo el carácter divino del feto, da libertad absoluta a la mujer para que decida y haga lo que crea conveniente, como única responsable de sus actos. Me explicaba que, en cierto sentido, para el budismo «lo que sucede es lo que tiene que suceder», de manera que el alma que por su karma —consecuencia o venganza— tiene que vivir la experiencia de ser abortada encarna en el cuerpo de la mujer que tomará la decisión de abortar, teniendo en cuenta por supuesto que todo ello actúa en un plano intemporal, ya que la decisión astral es posterior al embarazo. Antes de que la mujer quede en estado, el alma ya decidió quién será su madre por unas horas, días o semanas desde una temporalidad humana. El tiempo, por tanto, no es lineal.

HAYA

Cuando era niña, mi padre decidió vacunar a mi perra para que no quedara preñada. Cuando el veterinario llegó a casa con su maletín, yo tironeaba hacía rato de la chaqueta de un hombre alto y protector que era el que mandaba. Quería y me urgía explicarle que yo sabía que mi perra estaba preñada desde hacia algunas semanas. Nadie me escuchaba. Intenté que el veterinario no extrajera el líquido mortífero de la ampolla que acabaría con el deseo natural de mi can a ser madre. ¡Sentía tanta pena por ella! Esta indefensión de los animales me sobrecoge hasta el día de hoy.

Volvía una y otra vez a explicarle a mi padre que Haya estaba preñada. Lloré, supliqué, imploré, pero era una niña y a los niños no se les hace caso. Eso ha cambiado muy poco con el paso de los años. No me creían, ¡qué iba a saber yo!

Pasadas unas semanas, Haya parió siete perritos muertos. A medida que nacían, los chupaba, los limpiaba, con el hocico los colocaba boca abajo, boca arriba, o dentro de su boca, como queriendo darles vida en un zarandeo infructuoso. No podía hacer nada por ella. Sobre la frazada azul teñida por la sangre, el olor y su manera de mirarme quedaron grabados en mi memoria por siempre.

Mi padre los iba separando con una pala mientras le caían las lágrimas. Fue la primera vez que lo vi llorar y que lloré con él. Odié a los mayores.

—Te prometo que Haya tendrá sus perritos, te lo prometo —me dijo, intentando no sucumbir a la culpa.

Pasados unos meses, mi labradora negra tuvo once perritos. Traía los que habían muerto de regreso y a otros a los que les tocaba llegar. Simplemente lo supe.

Hay vida donde hay amor.

La conciencia interior

La vida es siempre, me resulta imposible negarlo. El embrión destinado al aborto es un eterno desaforado. Es mucha la fragilidad de argumentos y la pobreza de dimensiones cuando nos arrean a ser pro o anti. Siento que siempre falta esa empatía de ponernos en el lugar del que aún no habla pero siento que existe. O de tomar como punto de partida de una vida un tiempo arbitrario, como si antes de eso fuese la nada misma. Esa argumentación tan sesgada e incompleta la asemejo a la que enarbolan algunos homosexuales de ciertos países, quienes justifican una ley que les permita adoptar esgrimiendo tremendo argumento de que los niños prostituidos, abusados o enganchados al pegamento están mejor con ellos que en la calle. ¿No es acaso ésta una exposición auto discriminatoria e invalidante? ¡Como si hubiera que justificar algo! Si pudiéramos escucharnos cuando hablamos, nos reconoceríamos con total nitidez. Todo el rato hablamos de nosotros. Las palabras que dirigen la energía con excesiva referencia a mi Yo terminan aprisionándola, volviéndola estéril si no se alimenta con el otro. Incluso cuando hablamos del otro, en cierto sentido, hablamos de uno mismo.

Abortar no es borrón y cuenta nueva; al contrario, abortar es cuenta nueva con borrón. Nadie puede juzgar los actos que llevan a una mujer a tomar una decisión tan extrema y visceral…, bastante tiene cada uno con lo suyo. No se trata de ser bueno o de ser malo, éste no es el fondo de la cuestión. Éste es un asunto de conocimiento o de ignorancia.

La conciencia interior se materializa beneficiosamente en el mundo que nos rodea, pero también sucede a la inversa. Tomar ciertas decisiones, aunque no las sintamos en las tripas, siempre que estén encaminadas al bien común, nos convertirá en personas con más conciencia. Así sucede con las leyes. Muchas veces un edicto es la respuesta al clamor social, un reflejo de la conciencia popular y de la masa crítica, pero también puede provenir de un recorrido en sentido opuesto. A menudo la sociedad no está suficientemente preparada para una determinada legislación; sin embargo, su aprobación obliga a sus conciudadanos a evolucionar sí o sí, pues ya deben limitarse a respetarla. Y al hacerlo no tendrán más remedio que tomar conciencia. Lo que llevamos dentro tiene un reflejo en el mundo exterior. Este «fuera de mí» es determinante en la mutación de lo que será mi mundo interior. Exterior e interior son ese ir y venir en el cual se construye, reconstruye y evoluciona nuestro Ser. Ese exterior que nos da a entender que en nuestro interior están esas piezas faltantes que necesitamos para darnos forma en el barro.

La vida es la constante sorpresa de saber que existo.

El milagro de estar vivos

¿Realmente crees que cuando no eras ni tan siquiera un cigoto aún ahí no existías? ¿Dónde estabas? Piensa en alguien a quien ames con la calidad y el amor del alma. Piérdete en el mar de sus labios, las costas de su cintura, los colores de sus mañanas, su forma genuina de ser y de quererte, los misterios de su garganta o de su voz. Piérdete y encuentra su ternura sin esfuerzo, eso que le hace tu amor de piel adentro. ¿Crees realmente que alguna vez no existió? ¿Cómo pudo sostenerse el universo sin él o ella, sin el terciopelo de su presencia? La única manera de comprender el secreto de la existencia es a través del amor, fuerza bruta de la creación. El amor es felicidad, y sabrás que eres feliz cuando bailes con el cosmos, del mismo modo que todas sus galaxias cuelgan sin alambres y se acarician sin tocarse.

Somos adictos a pensar que sólo existe la materia porque tememos el poder fantástico que nos habita. Hay algo que brota espontáneamente de un lugar que no tiene forma, un lugar mágico e intangible que lleva y trae el tiempo. Como una protrusión lumbar, lo encerramos entre las vértebras de la mente y los condicionamientos. Anteponemos las consideraciones mundanas a la simple necesidad de abrazar. El mundo racional, pragmático y superficial termina siendo el producto del pensar y no del Ser. Creemos que Ser es sentir desbocadamente, sufrir salvajemente, amar desesperadamente. Ser es ese amor desinteresado y genuino que le tienes a ese él o ella que siempre existió, que nunca morirá. Ese que, aunque parezca que nació, ya estaba vivo. Ser es esa feliz y dichosa quietud que ordena el universo, esa inteligencia que brota espontáneamente. ¿Qué hace que te sea tan difícil dejarlo entrar?

Decidiste en algún estado no físico, y cuando aún no tenías nombre, encarnarte. Si quieres seguir con esta lectura y comprometerte con lo que estamos haciendo miles de personas juntas, toma la decisión responsable de ser honesto/a con todo lo que te pueda estar pasando con esta lectura. A nosotros no nos va a cambiar la vida tu decisión, pero a ti sí. Si crees que no es el momento para tamaña aventura, cierra el libro hasta que sea tiempo y busca por otro lugar. Ya pasó la etapa de las escondidas. ¿Cuántas veces quieres volver? Ahora tienes la oportunidad de forjar tu porvenir. Lo que te digo —que es auténtico— no tiene nada que ver con los dogmas o las religiones. Si necesitas de una religión para ser mejor persona, tienes más que ver con el adiestramiento circense que con el origen y fin último de la Gracia de crecer. Que tu voz se ponga en pie, que rompa el miedo, que suene a victoria porque estás vivo. No le estoy hablando a tu mente, que se refugia en las trampas de la razón. Le hablo a tu conciencia, bien de frente, a sus entendederas expectantes. Léeme entonces con la conciencia, por favor.

Estar vivos no es simplemente estar vivos, es un habitual y valioso milagro. La única

respuesta justa a esta heroicidad es el agradecimiento. Este segundo en el que estamos juntos a través de las letras es único. No habrá otro igual. Detrás de ti hay miles de coincidencias que te han llevado a ser quien hoy eres. Tus padres se encontraban transitando el instante en el que fuiste creado… El útero de tu madre biológica recibió a tu padre… Poco importa para esta campaña que te desearan o no. Piensa en todas las sincronías que los precedieron. Tus abuelos por ambos lados, los abuelos de tus abuelos… Más todas las civilizaciones que conforman tu árbol genealógico. Con que tan sólo uno de esos gametos hubiera muerto antes de la unión sexual, o no llegara a tiempo para subir a un tranvía en el que viajaba la que sería su óvulo, en la escala más alejada de tu nacimiento, ya nada habría sido igual. Como las fichas del dominó, la caída de una hubiera sido el final del no principio. Simplemente no estarías. Con que uno de ellos no hubiera estado en el lugar exacto, en el momento oportuno, tú no estarías aquí. ¿Crees que tanta meticulosidad puede ser un antojo del universo? ¿Llegas a entender el privilegio de estar aquí y ser quien eres? ¿Dudas aún de que sucediera contigo una elección y decisión de venir que otras millones de combinaciones posibles no concretaron?

El cosmos no para de cambiar. Abre los ojos y mira. Ante ti hay un banquete. Hasta el día de hoy sólo has recibido regalos, regalos y más regalos. La vida es el presente más difícil de describir por la grandeza de sus obsequios. Tu deseo puede ser tu voluntad. Y ella a su vez crea tus actos, y cada acto a su vez —y junto con cada una de tus decisiones— está dirigiendo el destino, ese que es imposible embalsamar. Abre los ojos y mira. Mira cuánto tienes y recuerda con gratitud a todos aquellos que tienen mucho menos. Comparte lo que te sobra. No vuelvas a decir ni en broma que eres pobre. Humillas a millones de hambrientos y desahuciados. Aunque supieras que dentro de unos minutos se terminaría el mundo, podrías seguir siendo igualmente agradecido.

El motivo por el que has sido elegido para vivir aquí —hay millones de almas que esperan renacer— es para que engrandezcas el amor, ese mismo que como el fuego ha de ser azuzado por los vientos del buen hacer. Todos aspiramos a ser grandes personas. No todos seremos reconocidos por ello, pero sí todos podemos ser bondadosos. ¡Que tu meta sea tratar a los demás como hermanos! Hay leyes que debemos respetar, pero las del amor son sin duda las más poderosas. Para poder cumplirlas es imprescindible saber qué eres y qué no eres… Esa tarea valiente de desenmascarar el Programa.

> *Yo creo que todavía no es demasiado tarde para construir una utopía que nos permita compartir la tierra.*
>
> GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Antes de nacer

Investigaciones de la psicología prenatal afirman que gran parte de nuestras decisiones las tomamos antes de nacer. Del total de los embarazos del planeta se cree que un 20 % son gemelos, de los que la mayoría no salen adelante desapareciendo uno de los embriones sin dejar rastro alguno. El gemelo que nace llega con lo que se conoce como «la culpa del sobreviviente», y como consecuencia empieza a tener desarreglos corporales. La culpa siempre necesita depositarse en algún lugar para pagar su castigo, y el elegido para esto suele ser el cuerpo.

Trabajos psicológicos con adultos enfermos regresándolos al vientre materno han conseguido fantásticos resultados en lo que se llama el «útero transparente». Allí lograban visualizar escenas concretas de vivencias intrauterinas que precedieron a decisiones conscientes que tomamos antes de nacer, como por ejemplo enfermarnos cuando seamos adultos. Aunque nuestros órganos en esa etapa se están formando, la memoria psíquica ya almacena información, sin olvidar la herencia genética ni su ADN y la ya apenas bosquejada Memoria Celeste, de mi cosecha personal.

Negar la influencia de la madre biológica en nuestra vida placentaria, a estas alturas del partido, es absurdo. Créeme que en tu memoria está esa primera melodía que percibiste desde el útero. Ese latir acompasado es la canción más extensa y propia que en todo tu existir te hayan dedicado. Somos seres influenciables ya desde esa pequeña y cálida morada materna. El ejemplo es simple, solamente tenemos que pensar en algún momento de esta semana en la que la presencia de un pelmazo nos haya amargado el día. Es decir, si el estado emocional de una persona cercana tan sólo físicamente puede afectarnos, ¿cómo no lo va a hacer mucho más la persona que nos tiene dentro de su cuerpo? Por consiguiente, durante nuestra gestación también nos habrá afectado y marcado casi a fuego el modo en que esta madre sintiente habrá reaccionado ante las personas y circunstancias que tuvo que enfrentar, incluido el padre biológico —si lo conoció— y la relación entre ambos. Éste, podemos decir, fue nuestro segundo registro más poderoso para crear nuestra programación —el primero fue la gestación—, tintado siempre por la visión emocional de nuestra madre.

Retrocedamos unos años. Imagina que no existes. Ese segundo antes de entrar en el útero de tu madre biológica, ese instante en el que tuviste que elegir entre venir al espejismo de la separación o quedarte en la plácida unión. Asume tú también la parte que te toca de expandir luz, ya que el mundo está lleno de tinieblas. Repartámonos las tareas.

Distiéndete… visualiza… Allí, a lo lejos, tu primera madre, y tú sin rostro. La Tierra. Deja que tu corazón se abra a la inmensidad de la no forma… El flujo que te une a esa bola azul no es materia, no puedes tocarla; sale de un lugar de ti, pero no eres tú. Detén la lectura, entrecierra los ojos e imagina, allá lejos, a la Tierra. Mírala con el amor gigantesco con el que un niño mira a su madre. Fíjate cuántas cosas ha preparado para que no te falte nada.

Somos una parte de la Tierra y la Tierra es una parte nuestra. Mírala cómo flota en el universo, rodeada de galaxias, cometas, satélites, un abanico de formas desconocidas. Un inmenso cielo casi negro. Un cementerio con millones de estrellas. Imagina que viene hacia ti y tú vas hacia ella, y entra como una explosión cósmica en tu pecho. ¿Recuerdas

cuando tomaste la decisión de venir y para qué?

Sin madre no hay vida, sin madre no hay pareja ni futuro. Hemos de honrar a la Madre, que cada día extiende el mantel sobre la mesa de los manjares, pues no hay nada en toda la existencia más importante ni más poderoso que su amor por ti.

ORACIÓN A LA MADRE TIERRA

Madre Tierra, mi hogar, una orilla del eco que te nombra, una anomalía caprichosa en el mar del espacio.
Madre Tierra, tu vientre está flotando, una nube de estrellas, un globo pequeño a punto de parir. Una nave espacial al devenir, un trozo de metal destinado a oxidarse, una pieza indeleble en un vacío sin sentido. Un gran asteroide.
Planeta Tierra, caliente como una salina rosada y turquesa, tú haces de todos nosotros tus hijos, una familia que une los reinos minerales, vegetales y animales en su propio abrazo. Mis pies descalzos para no dañarte, planeta Tierra.
Tú eres mi amor, suave y azul, Madre Tierra.

M.L.G.

En tu cuerpo de hoy

Ahora mírate ahí leyendo este libro… Pero tú no eres quien lee, eres el observador del que lee. Ese/a que ves eres tú y no eres tú. Es un traje que puedes cambiar. Ponle otro traje; por ejemplo, cámbiale el género, el color del pelo, el peso. ¿Qué sientes por ese que eres tú con otro cuerpo? ¿Te gusta?

Ahora vuelve a ponerle tu cuerpo de hoy. ¿Qué sientes por ese traje que lee un libro y al que todos llaman por tu nombre? ¿Qué le cambiarías, qué rechazarías? ¿Qué te encanta de ese que es tu cuerpo con el que te identificas? Eres y no eres tú. Date el tiempo que necesites para sentirlo.

También tienes un Padre… El Universo con todos sus satélites, el Sol, los astros, la fugaz caída de la luz… Van ya acomodándose los primeros fragmentos de aquella maravillosa explosión cósmica que te propuse. Y si el amor de los satélites no alcanza, allí está ella, la hermosa Luna. Aquí hay lugar para todos, pon tu corazón en la palma de tu mano y míralo. ¿Estás dispuesto a ofrecerlo? Pues sólo así encontrarás el secreto de la vida. No temas la soledad, aquí estamos todos y juntos. ¿Qué estás dispuesto a ofrecer sin esperar nada? ¿Qué estarías dispuesto a pagar por saber la verdad, el gran secreto de la existencia? ¿Qué estarías dispuesto a perder? Pues sólo dando se recibe, sólo soltando

se encuentra… y sólo muriendo a lo que no eres podrás vivir eternamente.

2

El precio del amor

Nos hicieron creer que solo hay una fórmula para ser feliz, la misma para todos, y los que escapan de ella están condenados a la marginalidad. No nos contaron que estas fórmulas son equivocadas, que frustran a las personas, son alienantes y que podemos intentar otras alternativas.

JOHN LENNON

La escuela del amor

Cuando comienzo mis charlas, acompañamientos espirituales o conferencias, a veces realizo una intervención que deja perplejos a los asistentes. Doy por descontado que después de este libro tendré que maquillarla. Poniéndome muy seria y tras la presentación, pregunto: «¿Hay alguien aquí que trabaje en la prostitución?» Silencio total. «No se sí me he expresado mal —continúo—. No me mal interpretéis. Quiero decir si hay aquí alguien que sea puta.»

Las caras empiezan a sonrojarse. Se miran unos a otros con la perplejidad que da no creer lo que se oye y la impaciencia de buscar una mano alzada.

«No quiero violentaros, entiendo que haya quien quiera mantenerlo en el anonimato. Lo dejamos aquí. Aunque después de leer las respuestas a algunos de vuestros ejercicios, me pareció que había varias "putas" en el grupo. No sólo me refiero a las mujeres, claro, y expreso por adelantado mi respeto y admiración a las personas que trabajan voluntariamente en la prostitución, que por cierto se ocupan de reciclar muchas de las peores energías del planeta.»

Y sigo la charla como si tal cosa, sin cerrar la idea hasta que avanzan las horas. Durante todo ese tiempo, algo extraño actúa por dentro de los asistentes. Ésa es mi intención y, al día de hoy, ha resultado reveladora y exitosa para su fin. El aroma aterciopelado de semejante cuestionamiento parece flotar como el incienso. Eleva las intenciones. *Incensar* quiere decir elevar, de ahí el poder del incienso. El perfume de las buenas intenciones despliega la mágica ecuación que todos desean descifrar. Cuando estoy por terminar los acompañamientos espirituales, develo el enigma: «La única diferencia entre una puta y tú es que ella sabe por qué se vende y cuánto valen sus servicios. Tú, sin embargo, no sabes que harías cualquier cosa para que te quisieran, que ya has prostituido tu ser por unas migajas de reconocimiento, que no se puede regalar el corazón y que el precio que pagas es tan alto, tan alto como perder tu dignidad».

Imagina a tu madre biológica cuando era más joven, la hayas conocido o no. Un bebé está saliendo de entre sus piernas. Imagina sus esfuerzos y dolores, la tierra que se abre para que una semilla reblandezca la corteza y permita que un ser vivo transite su experiencia espiritual en un cuerpo humano. A casi nadie le gusta imaginarse a su madre dando a luz.

Visualiza ese bebé. Está ensangrentado, rosáceo a amoratado; quizá nació solo, sin ayuda; quizá en un centro hospitalario o en casa, bajo un árbol, en un pajar, en la fría calle y en miles de moradas más. Quizá con un padre protector a su lado, o quizá sin él. Quizás eres hijo de dos madres, pero aun así, en tu sistema hay un padre y es además un derecho que va con el envase. Todos tenemos un padre, y todos intuimos su existencia. Es imposible la creación sin la unión de ambas energías, el disfraz humano que las habita

es lo de menos. ¿Puedes verlo? Es un fugaz segundo, una solitaria imagen, una fotografía instantánea en la retina del tiempo de tu cordura. Un instante sin antifaz, una retahíla de sensaciones todas ellas presentes muchos años después, en el álbum que te impide exiliarte de ti.

Desconocemos si escribimos la historia cada día o ya está escrita. Sea como fuere, hay infinidad de caracteres y textos que te conforman. Mientras transformo mis ideas en letras, voy creando una nueva narración, que a veces ni siquiera es acorde con lo que oye mi mente. Se desdibuja un guión. Apenas nadie sabe nada de las incógnitas necesarias con las que se creó el universo y dentro de él sus mismos hijos, nosotros. Hay misterios que no tienen respuesta, y así debe ser.

La indefensión, la inocencia, la falta absoluta de maldad, la bondad y, por ende, un amor que todo lo inunda, todo ello es lo que emana de cualquier bebé. Nadie nace malo. Ese ser incipiente se nos presenta así recubierto de piel ensangrentada y grasa protectora (vérnix caseosa), sin control alguno de sus movimientos, dependiente del cuerpo que lo expulsa y a merced de la conciencia de quien lo recibe. Todos quisimos que unos brazos de ternura inquebrantable nos hubieran sujetado fuertemente al parirnos a la luz, pero pocas veces fue así. Éste es el primordial motivo por el que se inicia la prostitución del amor.

En esa primera infancia, la flexibilidad articular de ese bebé, y que el devenir convertirá en un niño, reflejan la elasticidad mental y lo fácil que resultará moldear sus ideas, sus pensamientos y hasta su manera de sentir. La huella dactilar del alma viene con forma única… No hay dos almas iguales. Cuando morimos, un nuevo reseteo, producto de nuestros actos en la tierra, renovará nuestra credencial espiritual y códigos de barras con el que nuestra alma proseguirá su evolución. En forma y día desconocidos, entrará en un nuevo formato que le permitirá seguir aprendiendo —animal, vegetal o humano—, para regresar a la escuela del amor que es la vida. Aunque aparentemente el trasvase de «persona» a «simple animal» parezca una involución, no lo es. Todo depende de lo que tengamos que entender, porque *conciencia* significa entender en todo su esplendor. Si hemos de sentir el tremendo dolor y sufrimiento gratuito que ejercemos sobre los animales, lo mejor será nacer animal. Si tenemos que vivir la experiencia de ser aniquilado por el hacha despiadada que arrasa bosques para transformarlos en campos de golf, urbanizaciones o pozos petrolíferos, ha de ser sabio y justo nacer árbol… ¡Y qué maravilla ser árbol! Lapacho en flor… Tú lo golpeas y te llueven pétalos rosados del ocaso. Ser flor que, ante la mano que la arranca presurosa de la vida, regala su néctar.

GREG SCHNABEL

Aprovechando este lugar del relato, quisiera dedicar estas líneas a la joven estadounidense Greg Schnabel (23 años), que el año pasado murió arrollada por una aplanadora israelí, mientras trataba de impedir que la gigantesca máquina destruyera un edificio en el campo de refugiados de Rafá. Muchos jóvenes de múltiples nacionalidades, como ella, se han colocado en varias zonas de Gaza y Cisjordania como escudos

humanos, tratando de detener las operaciones israelíes en el área. Cuando vi las imágenes del antes y del después del asesinato de esta delgadísima combatiente por los derechos civiles, delante de esa arma letal de millones de kilos, mirando al conductor a los ojos, levantando sus manos vacías como única arma para defender a unos desconocidos, mi corazón se sobrecogió. Aquel hombre, desde allí arriba, siguió manejando a la bestia por la carretera de tierra, hacia donde ella esperaba de pie. Cuando cayó, él le pasó por encima. Durante unos segundos desapareció. Luego, y con la misma frialdad, retrocedió y nuevamente pasó sobre ella, toda ensangrentada y medio descuartizada, quizás obedeciendo a ese absurdo postulado de los violentos que aún creen que pisoteando nuestra carne borran nuestras ideas. ¿De qué hay que tener el corazón para hacer algo así? ¿Realmente no es éste un acto de pura maldad? Algunos místicos aseguran que no existe la maldad, sino que la circunscriben y reducen a un estado de inconsciencia.

La voz humana es distinta al resto de los sonidos. El susurro de Greg pidiendo justicia sonó más fuerte que todas las milicias con sus gritos, bombas, y balas… Incluso cuando su voz fuera el arrullo más tenue, permanece hasta hoy en el aire, sobre los ejércitos más altos con sus mentiras, presupuestos y justificaciones, simplemente porque ella decía la verdad. ¡Cuántas miles y millones de personas en el mundo dejan sus vidas anónimas para ayudar a otros! No entiendo el camino espiritual de otro modo.

¿En qué debería reencarnarse el hombre que conducía esta apisonadora para comprender lo que hizo? Probablemente en mujer, y de Palestina, para ser violada de niña por un ejército de hombres, despojada de identidad, expulsada de su casa y su tierra, sin derecho a estudiar y obligada a casarse por una dote. Una encarnación excluida del mínimo derecho a la misericordia. ¿Y entonces merecería esa niña ese trato aun cuando, hipotéticamente, hubiera sido el israelí que mató a Greg? Carecemos de certezas, y ello no puede ser comprendido intelectualmente. Cualquiera de nosotros —aun a sabiendas de que esa niña fuera un asesino en su vida anterior— la salvaría de tales horrores. Y aunque no sabemos nada, afirmo con total convencimiento que la palabra y la compasión son el camino; sí, el más lento de todos los caminos, mucho más que la bala que ejecuta o las bombas anti persona que amputan.

Las guerras siempre invocan nobles motivos: matan en nombre de la paz, en nombre de la civilización, en nombre del progreso, en nombre de la democracia y, por las dudas, si tanta mentira no alcanzara, ahí están los medios de comunicación dispuestos a inventar enemigos imaginarios para justificar la conversión del mundo en un gran manicomio y un inmenso matadero.

EDUARDO GALEANO

Desde el comienzo

No te apures… Muchas cuestiones en este desafío de vivir y de amar no dependen de tiempos ni velocidades. Tomémonos de las manos y luchemos juntos, denunciemos y sigamos con el pecho hacia el horizonte. No nos dobleguemos ante la mano del tirano. No usemos las armas nunca, ni tan siquiera el grito, que todo lo que nace del odio termina en vergüenza. Ésta es la otra huella dactilar que el bebé irá forjando. Su futura visión del mundo y la impronta que del inconsciente colectivo extraiga siempre dependen de la época que le toque vivir. Si vive en una sociedad deshumanizada, al servicio del efímero poder y del alienante deseo de dinero, creerá que con ambos se alcanza todo, para terminar haciendo o deshaciendo todo por esas malditas treinta monedas de plata. Si por el contrario aprende a levantarse de las caídas y a trabajar en beneficio de la colectividad, las dificultades no lo destruirán, sino que lo construirán. En eso consiste el saber y poder edificarnos.

La enorme capacidad de observación del bebé, con su chupete en la boca y sus saltos sobre la sillita avisando que quiere empezar a andar, son un manojo de energías limpias que todos queremos tener cerca. Los niños atraen a los adultos como la miel a las abejas. Son un cargador de energías ecológicas y renovables. Una casa con niños es un cantor que tararea endulzándonos el oído y el corazón, pechito de ternuras. Es amor combatiendo por regalarse y contagiarnos.

Entre las deudas que los pequeños tendrán que saldar estará lo que no supieron alcanzar sus progenitores, degollando una última esperanza de inmortalidad. Casi seguro, y a menos que no tomen conciencia del Programa que se les ha impreso a través de las ideologías, normas o creencias, harán lo mismo con sus descendientes. Somos praderas que, dependiendo de las aguas que nos rieguen, terminaremos siendo cerro verde o débil yuyito que muere si el sol no le da en la cara.

Como ya hemos visto, la gestación es la primera pieza de formación de cada uno de nosotros. Al no haber palabras que despisten, distraigan o engañen, los actos —y sobre todo la intención en el encuentro sexual de los progenitores biológicos— lo resignificarán todo. La vibración estará por encima de cualquier otro tipo de información. Desgraciadamente no todo contacto sexual culmina con un orgasmo y no todo orgasmo es símil de respeto mutuo y amor compartido. Sin embargo, el orgasmo es el único momento en el que la persona pierde por completo el control sobre sí misma y se entrega, lo que permite asociar a la anorgasmia, en algún sentido, con personas inseguras en casi todos los casos y manipuladoras en algunos. Con esto intento que se comprenda el montón de información decodificada que entra en el embrión como una catarata, formando parte de nuestro sistema desde el segundo inicial. Realmente apasionante.

Da tu primer paso ahora. No es necesario que veas el camino completo, pero da tu primer paso.
El resto irá apareciendo a medida que camines.

MARTIN LUTHER KING JR.

Un Paso Antes

En la etapa perinatal —allá, en el útero materno—, además de la herencia sexual y de la vulnerabilidad genética y biológica, hay una herencia transgeneracional que también se capta en el mismísimo momento de la concepción y que se refuerza en los sucesivos meses de embarazo.

Las orejeras que nos coloca el sistema cuando nos programan conforman a casi todos, pero sospecho que no a ti. Por ello, has de buscar una visión más amplia, un horizonte más extenso, la auténtica verdad. Criticar lo que nos sucede no es la solución de nada. Si miras con una perspectiva mayor, entenderás, tendrás conciencia y el juicio carecerá de sentido.

Si aprendemos de lo que les sucedió a nuestros ancestros, no necesitaremos repetir las guerras civiles de toda familia. El que no aprende sigue estando equivocado, preso perpetuo de los conflictos ancestrales. Las prisas por tapar hacen que nos perdamos los detalles que cambian los hechos. Aquí quiero incluir un concepto que nos acompañará todo el libro y que te invito a que te inspiré toda una vida; lo llamo «Un Paso Antes». Se trata de ajustar las lentes de nuestro campo de visión, simplemente retrocediendo. Es lógica pura. Ese paso antes —en apariencia hacia atrás— no quiere decir pasado; no tiene por qué significar fracaso, ni retroceso, ni dificultad para soltar lo viejo, ni mucho menos implica derrota alguna.

Hay acontecimientos en los que nos vemos inmersos, de los cuales sabemos que no nos pertenecen, algo similar a estar pagando la factura de otro. Conscientes de que «la parte contiene al Todo, y el Todo contiene a la parte», y si encontramos el cordón neurótico que nos une a nuestros antepasados, estaremos al fin cortando las ramas enfermas del árbol genealógico y ayudándolo a florecer de nuevo. Curaremos lo que ellos no pudieron resolver, que al igual que tú aspiraban a liberarse.

BRANDON LEE

El primer paso es encontrar la lógica que hay en cada árbol familiar, pues una cosa es conocer la historia que nos precedió y otra padecerla. Un ejemplo muy obvio es el del actor Brandon Lee, quien estaba filmando una película de acción. En un momento alguien tenía que pegarle unos tiros. Como era lógico, las balas debieron ser de fogueo; sin embargo, el revólver estaba cargado con balas verdaderas y murió.

Brandon Lee era el hijo de Bruce Lee. Su padre había muerto años atrás en una filmación, cuando alguien se confundió y, en vez de cargar el arma necesaria para una escena con municiones de utilería, lo hizo con balas verdaderas. ¿Cómo se explica esto? ¿Te vienen a la mente otros casos similares o notables? Puede ser la familia Kennedy como todos conocemos sobradamente o, en España, la familia Suárez, del presidente de Gobierno de la transición democrática, de la que la mayoría de sus miembros han

padecido o padecen cáncer. Su hijo mayor, al que recientemente se le detectó un cáncer en el cuello, llegó a decir: «Un Suárez sin cáncer es como un huevo sin sal».

DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN

Marisa tenía tal estado de culpa que podía tirarse a la vía del tren en cualquier momento. Su hijo pequeño, Oscar, se había suicidado. Ella y su esposo, un católico rígido del Opus Dei, lejano de sí mismo y de la realidad en la que vivimos, habían presionado a Oscar para que entrara en Los Legionarios de Cristo y se hiciera sacerdote. Así lo habían hecho dos de sus tíos y dos de sus tíos abuelos. Todos eran de la misma organización religiosa que con los años había cambiado de nombre pero no de estirpe.

Lamentándolo mucho, éste no es el primer caso de jóvenes que, al no poder salir del entramado sectario, y acosados por la culpa de un Dios masculino y castigador, frente al deseo natural de ser libres y vivir, se suicidan. Incapaces de enfrentarse y decir «No quiero esto para mi vida», se van del único modo que pueden, que incluye algo de venganza. Todo suicidio tiene un lugar reservado para ese mensaje implícito que se podría describir con estas palabras: «Aquí te quedas preguntándote qué podrías haber hecho para ayudarme o qué papel tuviste para que tomara esta letal decisión».

Hay muchas maneras de suicidarse. ¿Quieres ejemplos? Cada día siendo infelices, alimentándonos mal, fumando, atiborrados de antidepresivos, pasando la vida frente al televisor, bebiendo alcohol y saliendo cada noche, permaneciendo en una relación tortuosa y maligna, mirando inmóvil los sueños que se van con los años o, de una vez por todas, colgados de una soga. Todas formas lícitas.

Oscar no deseaba ingresar en el Opus Dei y sabía que muchos otros no pudieron salirse. Le apasionaban la música y la poesía. Su madre, en trance de desesperación, y sin que su esposo lo escuchara, me confesó que creía que su hijo era homosexual. ¡Qué desafortunado lugar este infierno religioso para cualquier chico y, más aún si cabe, para alguien que debía aceptarse así mismo antes de salir al mundo! Creo que su padre también lo sabía, pero nunca lo hablaron entre ellos… «Si no lo digo, no existe.» Debieron creer que por arte de magia mística se «curaría» y lo empujaron con más fuerzas al paredón.

Después de escuchar mucho tiempo a Marisa —a veces con que nos escuchen es suficiente para curar el corazón—, propuse Un Paso Antes. Ricardo, su esposo, luchaba entre sus creencias y sus sentimientos. Se hallaba encerrado entre unas rígidas y prehistóricas normas por un lado y un padre destrozado por el otro.

—Debéis viajar al pasado, tal vez por la línea paterna —les aconsejé, pues olfateaba que la mano vendría por allí—, y preguntar si hubo suicidios, muertes inesperadas, desapariciones.

—Pero ¿cómo vamos a hacer eso? Se enterará todo el pueblo de lo sucedido —me dijo Marisa. No teniendo suficiente con su dolor, les sumaba a ambos la preocupación del qué dirán.

—Aquí seguro hay escondido un secreto familiar. Ustedes eligen qué hacer.

Indaguen, busquen cartas, fotos, diarios, pregunten, porque de lo contrario el alma de Oscar no podrá regresar «al hogar» en paz.

Seis meses más tarde se hizo la luz. Dos de los cuatro familiares sacerdotes se habían suicidado en distintos monasterios, en distintos países y en años diferentes. Ninguno supo de la muerte del otro, no había las facilidades comunicativas que nos amparan en la actualidad. Ambos aparecieron colgados del cuello. El abuelo de Ricardo —bisabuelo de Oscar— había terminado su vida en un psiquiátrico, dispuesto a batallar contra lo sucedido y buscar responsabilidades. La familia lo encerró. Ya sabíamos de dónde venía este miedo al qué dirán.

Al conocer la verdad, la culpa de estos padres se redujo en un 60%. El resto debían hacerlo ellos mismos.

Estamos acostumbrados a vivir la herencia *intergeneracional* que casi llevamos con orgullo: madre costurera/hija costurera, padre arquitecto/hijo arquitecto, padre que le gusta el tenis/hijo que le gusta el tenis, madre que cocina muy bien/hija que cocina estupendamente, madre gorda/hija gorda, etc. El lazo es directo, sin intermedios, y casi hasta obvio para el sentido común. Otra cosa distinta es lo *transgeneracional*, que va más allá de nuestros abuelos, llegando hasta la cuarta y quinta generación. Acá no vemos esa obviedad: algo subyace y ese algo puede afectar la vida entera de una persona, incapacitándola para salir del lugar ya que, como hemos visto, es información oculta y literalmente enterrada. Lo más extraordinario de todo esto —y para que entiendas la importancia que pueden tener sobre nuestra vida hechos ancestrales similares— es que ni siquiera el padre de Oscar conocía la verdad, y sin embargo su hijo repitió esas historias y conflictos familiares y anteriores.

Conocí otro caso muy llamativo en Argentina. Un joven de veintiocho años, casado, con dos hijos pequeños, se había tirado desde lo alto de un edificio repentinamente, sin motivo aparente. Carolina, su hermana vino a verme. Ya había realizado psicoanálisis, trabajo transgeneracional, y luego sumó constelaciones familiares con terapeutas especializados. El resultado la llevó a descubrir que un tatarabuelo paracaidista había muerto en la Segunda Guerra Mundial. Y no sólo eso: además uno de sus abuelos había sido lanzado al mar en un «vuelo de la muerte» —cuyo objetivo era desaparecer personas tirándolas desde los aviones al mar—, desde un Fokker F 28, en medio de la Operación Cóndor que tuvo lugar durante la última dictadura militar en la Argentina, tras el golpe de 1976. ¿Qué pasó dentro de este chico para perpetuar tanto dolor y barbarie?

Este dramático suceso —que su abuelo estuviera en la lista de las miles de personas que fueron salvajemente lanzadas al mar—, llevado a cabo con el consentimiento y apoyo implícito de la Iglesia Católica, destrozó a Carolina, que se enteró de lo que había sucedido en el pasado, lo sintió, lo vomitó, lo lloro y lo gritó…

—Me he quedado sin hermano y sin Dios de una sola vez —me dijo desolada.

La agarré por la carita toda moqueada, pegué mi frente a la suya y le dije:

—Dios no es eso. Entre esos sacerdotes no estaba Dios. Búscalo dentro de ti, te está esperando, porque una madre nunca abandona a sus hijos.

¿Es importante si es real o no un suceso que aparece en plena resolución y que no

puede contrastarse? Ciertamente no. Si aparece, es por algo. Por lo tanto, está ahí y hay que sacarlo del sistema, aunque sea un espejismo.

> *Si enciendes una luz para alguien, también iluminarás tu camino.*
>
> BUDA

¿Por dónde empezar?

La idea que deseo transmitir es que, a través de las generaciones, vamos perpetuando sucesos terribles y sin aparente sentido, que repetimos una y otra vez, y que transferimos a nuestros descendientes sin que nadie haga el corte. Estas energías están vivas, no son un recuerdo o un descubrimiento; son seres de carne y energía dentro de ti, y de cada uno de tus descendientes. Lo interesante de este hallazgo es que basta con que un miembro del clan se dé cuenta de la carga que lleva sobre sus espaldas y con que se determine a cortarla para que se rompa la «fidelidad y tradición» loca que, si bien mantiene unida a una familia, también mata a sus integrantes. Tan simple como sanar para atrás y curar para adelante.

Si has elegido esta vía, en primer lugar deberás hablar con tus padres y muy especialmente con tu madre. Las madres lo saben todo, aunque para ellas «nunca ha pasado nada». Nuestros padres quieren que superemos lo que ellos dejaron en suspenso y cortemos el cordón neurótico de la negatividad. Busca fotos, cartas, grabaciones, periódicos de la época. Viaja a sus lugares de nacimiento y a los cementerios donde estén enterrados. Busca entre tus familiares las respuestas a lo que no tiene sentido en tu vida o no puedes resolver. No siempre necesitamos todas las piezas del rompecabezas para sospechar su forma final, pero cuantas más piezas recabes, más entenderás y podrás quitarte cargas y cortar aquellas tradiciones a las que no adhieres. Te doy un par de ejemplos:

1. Si estás enfermo, ¿quién tuvo una enfermedad como la tuya? Antepasados con diabetes, artrosis, infartos, úlceras duodenales, problemas circulatorios, gota, cáncer, etc. Todos estamos pensando en la transferencia genética, ¿verdad? Pues sí… pero no alcanza, porque hay mucho más detrás de ello.

2. Si te llamas como uno de tus antepasados, ¿quién era esa persona? ¿Qué le pasó? ¿Fue feliz? ¿Cómo murió? ¿Qué tipo de conflictos tenía? Y sobre todo: ¿los tienes tú?

3. Si te da mucho miedo morir repentinamente o en tu entorno cercano ha habido suicidios, un hermano, un hijo… ¡busca! No pares hasta encontrar el hilo conductor. Esto es de vital importancia: ¿hubo abortos en la familia? ¿Muertes repentinas, asesinatos, suicidios? Esto, tenlo por seguro, formará parte de los secretos familiares.

4. Si tienes conflicto con tu cuerpo, con tu sexualidad, ¿fuiste deseado? ¿Y con el sexo que tienes? Una persona no deseada por sus padres es un buscador patológico de reconocimiento.

Nada en este mundo debe ser temido, sino entendido.
Nuestra época nos exige que entendamos más para temer menos.

MARIE CURIE

El nuevo paradigma

Los abuelos son piezas fundamentales en la vida de una persona. De hecho, la mayoría de las legislaciones en derecho de familia los benefician, en carácter de allegados, con un régimen de visitas en caso de separación de los padres, independiente al que tenga el progenitor del menor. Los abuelos no sólo cuidan, sino que también son el tronco del clan, la última pieza, el cuenco de agua bendita que da a sus miembros pertenencia e identidad.

En los últimos cincuenta años la manera de vivir en familia ha dado un brusco cambio, sobre todo como consecuencia de la inclusión de la mujer en el sistema laboral. Esto ha llevado a los padres a ausentarse de la casa a día completo, creando lo que se conoce como el «síndrome de la casa vacía».

Recuerdo con melancolía e infinita gratitud que cuando en el colegio me invadía la angustia de sus rejas, uniformada a rayas y zarandeada por los vientos que no regresan, me aquietaba sentarme sobre la hierba y saber que en unas horas regresaría andando a casa y allí estaría mi madre esperándome con un largo bocadillo y un vaso de leche con cacao. ¡Qué ternura me producen los millones de niños que llegan a sus casas y no hay nadie que los abrace!

El nuevo paradigma ha obligado a que muchos niños hayan tenido que ser reubicados quedando a cargo de cuidadoras, ajenas por lo general al amor de la familia. Esta tercerización del afecto destrozó muchos corazoncitos de melón. La crisis financiera hizo que muchos padres —la mayoría ya separados— tuvieran que pedir auxilio a los abuelos. Así éstos encontraban un sentido a sus vidas y muchos nietos pudieron beneficiarse de algo único que sólo dan esos «niños de la tercera edad»: la seguridad de sentirte queridos incondicionalmente. Se atrevieron a dar a sus nietos lo que se negaron o no se animaron a dar a sus propios hijos por imposiciones sociales: besos, mimos, abrazos, juegos, secretos, complicidades… En definitiva, amor del bueno.

Una carencia se transformó en su contraria, y los padres de sus padres pasaron a llevar apelativos maravillosos: *abu*, *babo*, *nona/o*, *lela*, *mami*, *yaya/o* y alguno más que seguramente estará sonando con nostálgica acústica dentro de tu ser. ¡Benditos abuelos! No todo iba a ser terapias transgeneracionales.

Si caminas solo, irás más rápido;
si caminas acompañado, llegarás más lejos.

PROVERBIO CHINO

El pensamiento de la Creadora

Antes del nacimiento ya somos radares de alta gama, capaces de captar holográficamente todo lo que nos rodea. Empezamos a crear carpetas en un disco duro vacío. El feto no se cuestiona nada, no puede. Siente y siente, y siente con total intensidad. Percibe sin codificadores, porque viene de un universo ilimitado… ¿Cómo puede una estrella protegerse dentro de la bóveda de la eternidad que la rodea? Allí arriba es aquí abajo. Lo sentiste todo y todo está dentro de ti. Caíste como una luz incandescente, partiéndoles el pecho de dicha, aunque algunos no se han enterado todavía del milagro que fuiste en sus vidas.

Todos llegamos hasta aquí en una cálida nave de mujer. El feto y la madre son uno hasta el punto de convertirnos en el pensamiento de la pensadora. Estudios realizados por el doctor Michael Lieberman demostraron que el vínculo intrauterino es, además de una necesidad fisiológica, un lazo emocional.

A una mujer embarazada se le colocaron sensores electromagnéticos para tener en todo momento conocimiento de las alteraciones del pulso cardíaco del feto y conocer el origen de las mismas. Pasados determinados minutos, el bebé experimentaba un aceleramiento en los parámetros cardíacos sin explicación aparente. Al no encontrar motivos fisiológicos que explicaran las alteraciones, decidieron enfocarse en el estado emocional de la madre. ¿Qué estaba pensando cuando los latidos del niño se dispararon? «Nada de interés», respondió ella.

Minutos más tarde, y con llamativa periodicidad, el niño intrauterino se volvía a agitar emocionalmente. Finalmente la madre develó el enigma: «Estoy pensando en lo mucho que me gustaría fumar ahora».

Cada vez que la madre fumaba, al feto le llegaba menos oxígeno. Esta experiencia se instaló en él hasta convertirlo en un efecto condicionado, de manera que la sola idea de fumar ya ponía en guardia todo su sistema. Así se preparaba acelerando su corazoncito para almacenar el oxígeno que, por experiencia, ya sabía que le iba a faltar cuando su madre fumara. Esto sólo lo puede hacer una mujer que no es consciente del daño que sus actos pueden producir en ese otro al cual alimenta. Lo puede entender mental o teóricamente, pero no a través de la conciencia. Cuando se toma conciencia de algo, se actúa. El cambio es inevitable.

Cada una de las partes de nuestro cuerpo es un micro cosmos reducido del cuerpo completo. No puede tratarse «un miembro» sin tener en cuenta «el todo». Cuando

estamos dentro de nuestra madre biológica, somos un trozo de ella y por lo tanto contenemos toda la información del todo. El aprendizaje del niño intrauterino es muy simple.

Va otro ejemplo muy significativo: Irina, una oyente de *La Voz de la Noche* en San Diego (USA), estaba leyendo en el sofá de su salón cuando de pronto escuchó que su hijita de tres años le hablaba a su muñeca mientras la vestía: «Inspira, expira, relaja, contempla. Inspira, expira, relaja, contempla». Esta frase pertenece literalmente a un ejercicio de Lamaze, el cual era parte de las sesiones que recibía Irina en su preparación preparto, durante las que el profesional utilizaba exactamente esas cuatro palabras. Cuando Irina oyó a su hija repetir esa letanía, supo que era imposible que lo hubiera aprendido de ninguna otra manera que como voces de agua mientras crecía en su útero. Hasta ella misma casi las había olvidado.

3

Hacia la Sublime Conciencia

A veces el hombre más pobre deja a sus hijos la herencia más rica.

RUTH E. RENKEL

Primera etapa: el bebé

El objetivo de la vida es alcanzar lo que llamo la «Sublime Conciencia». Cuando la hemos alcanzado, presumo que no nos encarnamos por más tiempo.

El bebé tiene un nivel de conciencia casi rectilíneo, básico. El desarrollo está enfocado en formar los órganos vitales, el cuerpo. En esos primeros meses, en los cuales la manera de relacionarse del bebé es puramente física, todo lo que tenga que ver con la boca y el ano es de vital importancia. El alimento en contacto con el pezón de la madre —en el mejor de los casos— lleva entre sus ingredientes numerosos mensajes: comida, protección, afecto, supervivencia, palabras, tiempo, miedos, cansancio, obsesiones, etc. En estas primeras etapas evolutivas, el ano es la única vía por la que el bebé siente que produce y retribuye algo: genera así un círculo de comunicación que se establece con la madre y su entorno.

El bebé no puede hablar ni tocar, apenas si podrá presionar un dedo como muestra asertiva de presencia, por lo que todo su psiquismo se centra en las experiencias corporales que tenga, magnificándolas. Es posiblemente la única etapa del ser humano en la que los excrementos fecales son recibidos por lo general con una gran alegría. El agradecimiento que ambos sienten —madre e hijo— no es la palabra que lo nombra. Es la manera en la que el niño da lo que recibe, crea. Son sus primeros dibujos…

JORGE

Jorge (33 años), un afinador de pianos de extrema timidez, vivía obsesionado con sus sensaciones anales. Era para él un deseo y, a la vez, un rechazo la recurrente idea de mantener un contacto sexual anal. No puedo decir que fuera o dejara de ser homosexual; si ni él mismo lo sabía, qué iba a interpretar yo. Lo escuchaba tocar su melodía; mientras hablaba siempre de lo mismo, movía sus dedos como un diapasón al ritmo que marcaba su ánimo. Nunca se atrevió a experimentar ese deseo que lo frustraba y le daba fuerzas al mismo tiempo.

Un día, en el jardín de Villa Amparo, mi casa en Madrid (España), refugio y granja, encontrándonos sentados bajo el anaranjado melocotonero que a tantos dolientes dio sombra y dicha, le propuse una relajación profunda, protegida, sin expectativas. Para que la mente deje descansar al guardián que la confisca, es necesaria una importante dosis de confianza en lo que se va a realizar y en quien lleva la batuta. El aire entraba y salía de su ser sin esfuerzo… Ya habíamos comenzado a componer música.

Le propuse caminar sobre las teclas marfil de un viejo piano. Su mente elegiría el lugar y la clave. Hasta allí hicimos llegar una caja envuelta en papel de regalo, que debía abrir con respuestas ansiadas. Mientras tanto, sus dedos tocaban y afinaban, tocaban y

reconstruían el sonido de la melodía que su ser escondía. Añadí al experimento contracciones voluntarias de su ano. Mientras todo sucedía a la vez, la sensación anal lo envolvió y, cuando destapó la caja de Pandora, apareció un bebé de dos o tres meses. Fuimos más adelante: simulamos ser invisibles y se permitió y autorizó a ver un día cualquiera en la vida de esa inocente criatura. La casa era la de su infancia, la cuna era la suya, su piel blanquecina con tonalidades que aún tenía de adulto, su cuerpo casi por entero sembrado de pequeñas manchas rosáceas… El bebé era él mismo boca abajo. Su mente le decía que eso no era correcto, pero su cuerpo deseaba volver a vivirlo.

Lo animé a mantener el compás de su ritmo anal, mientras las notas eran cada vez más confusas y el cordel no se dejaba afinar. En medio del recuerdo de un hedor a alcohol, de sonidos confusos y barrocos, apareció sin previo aviso la imagen de una mano que desprendía el pañal… Lo que le hizo luego fue a la vez doloroso y placentero; treinta años después, esa mezcla de sensaciones se mantenía en su mente y en su cuerpo.

Llegaba lo más duro: saber de quién era esa mano. Le pregunté si quería averiguarlo. El árbol que nos cobijaba estaba florecido; las flores entre turquesas y naranjas tenían grandes pétalos profusos, parecidos a las mimosas, pero de mayor follaje. Se quedó mirando prolongadamente a dos pájaros que detuvieron su vuelo sobre nosotros y picoteaban el aire.

—Sí, quiero saber la verdad, no doy más —me dijo entre acompasado y triste.

Las cuerdas de su melodía empezaron a llegar a la tensión necesaria, ni muy estresadas ni muy flojas; para ello hemos de saber esperar el momento oportuno, y la mente sabe esperar.

—Mira esa mano, ¿la reconoces?

Por mucho que queramos frenar el torbellino de una nueva vida, a veces ya no se puede… y Jorge lo sabía.

—Sí, la reconozco.

—¿Quieres decirme quién es?

—Es que siento que lo traiciono, mi padre lo va a matar a palos.

—¿Ése fue vuestro pacto?

—Creo que sí.

Era un pacto energético, sin palabra alguna, pero con una fuerza de la consanguinidad. La infancia es esa etapa en la que compartimos juegos y códigos con los nuestros, miradas bañadas de risa y complicidad o del más espantoso secreto que nos llevaremos a la tumba.

—Ahora debes elegir entre romper ese juramento y liberarte o permanecer preso de esa mano y seguir sin vida sexual.

Pasados unos segundos en los que sus cejas se movían estrepitosamente y sudaban sus manos como tocando en el abismo, me dijo:

—Sí, quiero liberarme.

Su «Sí, quiero» fue tan desde su interior que su herida ya en ese instante comenzó a curarse. No había vuelta atrás.

—Es la mano de mi hermano mayor.

Un hermano es siempre un campo de margaritas, aunque a veces arrasado por una plaga maligna del alcohol que no deja olvidar.

SOFÍA

Su madre le contaba que ya de bebé se quedaba obnubilada por los colores, objetos o cualquier cosa que se moviera. Todo lo que veía le proporcionaba una impronta que decantaba claramente la influencia que sobre ella tenía lo que entrara por los ojos. Un bebé *no se hace* visual o auditivo por las circunstancias que lo rodean; un bebé *nace* visual o auditivo y, con ese canal abierto, él crea las circunstancias. Sofía (51 años) nació claramente visual.

Un día, cuando tenía seis años, Sofía se encontraba en el peor lugar, en el preciso instante en que, indefensa y atónita, vio cómo sus compañeros de juegos y hermanos dañaban impunemente a su perra. Los delitos nunca quedan indemnes, aunque no los cometan nuestras manos o los olvidemos. Los acontecimientos del día a día tienen una correlación invisible pero certera. Aquellos muchachos vivieron con un padre violento, sádico y perfeccionista. Se trataba de un sujeto moralista, religioso y culpabilizador. El sexo era impronunciable en esa gran casa de ladrillo visto; y lo que se esconde y queda en el aire crece y crece como una sombra que con el atardecer alarga su silueta desdibujada sobre la rocosa realidad.

Todos gritaban sofocados en derredor de su perra, entre vítores y palabrotas triunfales del delito que se estaba por cometer. Esa pequeña recordaba como una diapositiva en bucle, la cola negra y gruesa de su mastina, levantada fuertemente mientras los fornidos brazos de su hermano mayor alzaban a un perro sobre ella para que la montase.

Allí se hallaba con sus ojos fijos, las manos quietas y el cuerpo inerte. Aún recuerda la expresión del hocico abierto de su perra buscando aire. Fue testigo así del dolor y la vergüenza de la violación que todos estaban cometiendo, y no sólo de ese macho que lo intentaba con todas sus fuerzas.

Esa visión esperpéntica que hubiera destrozado la sensibilidad de cualquier niña fue, si cabe, mayor en Sofía por su tendencia visual. Se mantuvo en su retina por décadas, provocándole dispareunia (dolores vaginales en la penetración). Aquella tarde, aún con el uniforme del colegio puesto y las rodillas verdes de parar pelotas jugando al fútbol, había sido violada por sus tres hermanos mayores. Ella era esa perra y, en un solo gesto, a una mujer se le había robado su vida, poniendo dolor donde debiera haber placer. Poco importaba que los hechos terminasen en sus carnes o no, estaban dentro de su matriz como un dolor inmortal.

LOS CANALES AUDITIVO Y VISUAL

Las sensaciones corporales permanecen por siempre en nuestro sistema. En esta

primera etapa empezamos a desarrollar nuestros canales de percepción a través de los sentidos. Cada uno de nosotros es «más uno» que los otros. Esa combinación de sensaciones que vamos incorporando nos van diferenciando de «esos demás» que van tomando otras conformaciones sensitivas: soy así, único. Del conjunto de sentidos externos —los hay también internos, como las sensaciones de movimiento, de equilibro o las térmicas, por mencionar algunas—, destaco más concretamente los canales auditivo y visual. Este dato nimio es de mucha trascendencia para protegerte cuando sea necesario y para que puedas utilizarlo a tu favor siempre. Por ejemplo, yo jamás pude ver una película de terror. Tengo tal imaginación que, con que una escena contenga una música de miedo, tengo que pasar delante de la pantalla corriendo y tapándome los oídos para evitar que entre en mí.

Para las personas particularmente auditivas, «Una palabra tuya bastará para sanarme» es un postulado absolutamente literal. El tono de una voz, una pequeña duda o silencio, una frase dicha imprudentemente o a la ligera puede arruinar a una persona o llenarla de esperanzas en un segundo.

Siempre explico y remarco a los padres que esta información es algo a tener muy en cuenta para conocer, ayudar y proteger a sus hijos hasta de ellos mismos. Hay que tener mucho cuidado con lo que les decimos a nuestros hijos. En el caso de los niños auditivos (Jorge) o visuales (Sofía), sucede lo mismo. Lo que escuchan o ven, si fue traumático, será una rúbrica a fuego y de por vida. En tu caso, ¿qué te impresiona más? ¿Lo que oyes o lo que ves?

> *La palabra «generosidad» proviene de «gen». Generosidad es un dar que nace del saberse parte del mismo género.*
>
> HENRI NOUWEM

Segunda etapa: el niño

En esta añorada etapa, cuando el nivel de *conciencia infantil* quiere sólo jugar, el presente se vive como única realidad: el niño quiere que le den, que le den, que le den y que le amen. Su mente le provoca reacciones rectilíneas: rabia, odio, pasión, excitación… La característica principal de la infancia, aquello que hace tan maravillosos a los niños tan inocentes y puros, es su credulidad y su fantasía. No hay imposibles para ellos, ya que todo emana del corazón.

¡Dejad a los niños venir! ¡Dejad a los niños ser! ¡Ellos observan con detenimiento todo! Usan sus manos para estudiar cualquier objeto, lo acarician, buscan maneras de crearlo, romperlo y reconstruirlo. Nada es imposible, consiguen sacarnos sonrisas de las cajas de cartón que guardamos celosamente en el corazón. Te hablan por teléfono y te

dicen: «Mira que zapatos tan lindos tengo», como si pudiéramos verlos. Y no les basta mirar… Tocan, investigan, muerden, chupan, sienten; todas cosas que los adultos hemos olvidado. Nosotros con las ideas tiramos para adelante, hemos perdido al «arte-sano» que inventa cada día la vida.

El silencio entre un niño y un adulto es delicioso. Sin palabras el niño descubre lo que sucede y le recuerda al adulto lo que son los sentidos y el ahora. Y puede lograrlo sin la más remota necesidad de máquinas que le permitan escaparse. El sabor de un bebé es nuevo, como también lo son sus mordiscos de leche, sus primeros monosílabos, sus peticiones con los brazos y con sus gestos. ¡Un niño es delicioso! Dan ganas de comérselo entero a besos. ¿Alguna vez te has preguntado adónde irán los besos que no le diste a tu hijo?

LAS ENSEÑANZAS Y DEMANDAS FAMILIARES

La característica primordial de un niño es la credulidad. Un niño lo cree todo… absolutamente todo. Si le dices que has visto una vaca volando, saldrá presto a buscarla. Jamás se planteará si es o no verdad y mucho menos considerará la posibilidad de que lo engañas. Por lo tanto, nunca le digas a un niño algo que no puedas cumplir, porque estarás dañando su pureza para siempre. A base de decepciones y malos entendidos, a base de esperar que los Reyes Magos consiguieran que papá dejara de beber, a base de ver que los mayores decían una cosa y hacían otra o que rezar servía de poco, fuimos perdiendo esa naturalidad de creer en la verdad. La mentira es antinatural; en ese lote que el niño desprecia, pero que el adulto insistentemente le inyecta, hallarás también al engaño, las estrategias, el tomar ventaja y la falsedad, el silencio de lo que no se habla y todos saben, los escondidos secretos familiares de los que ya hemos hablado, la falta de palabra y las palabras que faltan; y tantas mendicidades más.

Es difícil ocultar la verdad y, sin embargo, lo logramos por lo menos por un tiempo. Cuando un perro está contento, no puede remediar mover el rabo. Cuando está huraño, no puede remediar mostrar sus dientes o gruñir. Cuando la tierra hastiada de que la maltratemos estornuda sobre su vientre y hace temblar hasta las pestañas, podemos interpretar que ha sido el azar. Pero la verdad siempre es la verdad; una fuerza inconmensurable, imposible de frenar, nos alerta de que algo no está bien. Lo que es… es lo que es, y tratar de disimularlo nunca beneficia al corazón.

El niño cree lo que se le dice, cree cuando se le señala «Eres malo», «Eres guapo», «Eres inteligente», «Estás gorda», «Así nadie te querrá y acabarás solo», «No sirves para nada», «El demonio te comerá las tripas», etc. Todo eso cree que es verdad, porque no comprende algo tan ficticio como es el engaño que nace de los malos entendidos del ego. Beber de la copa del olvido de poco sirve. La verdad un día vendrá a buscarte.

El niño, aunque provenga de la familia más asentada y unida, sólo quiere no ser abandonado. Finalmente alguien nos tiró aquí abajo… y la «separación» se hizo verbo. El niño únicamente quiere que no se lo deje solo en una habitación, resignado a recibir el

anochecer con una luciérnaga como animal de compañía. Quiere dejar de tener miedo, no comprende que otros pasen hambre si en casa hay tanta comida que se tira al tacho o que las madres abandonen a sus criaturas; sencillamente porque a su genial y simple entender eso es antinatural.

Este último hecho es el más relevante cuando acudo a los colegios como miembro de la ONG Niños que ayudan a niños. En mis visitas educativas les muestro videos y fotos donde pueden ver la infancia destrozada e inmerecida de otros niños del planeta. Los pequeños, que en muchos casos lloran, preguntan sin cesar cómo es posible que esos famélicos hermanos no coman o pasen frío, o no tengan una casa, algo de agua o una madre. Me traen sus bocadillos, se quitan los zapatos y me piden que se los lleve; prometen ahorrar en sus alcancías para ayudar; y es que la desigualdad y la falta de recursos son también una parte de la torta del engaño. Cuando un niño pasa hambre, los mayores deberíamos morirnos de vergüenza, pero miramos para otro lado y enseñamos a nuestros hijos que la mejor manera de tener es atesorando y no dando.

Estamos hechos de energía, y al menos cuando somos niños rebozamos potencia. Esta energía esencial que debería entrar y salir con naturalidad se ve atascada por el modo como los padres y educadores le «exigen ser», que no coincide con lo que el niño «sin exigencia es». Cuando esto ocurre, se siente sólo valorado en la medida que puede responder a ese modelo de exigencia, construyendo una idea errónea de quién cree que es. Cuando se publicó la lista de las organizaciones terroristas del mundo, se llegó a plantear la posibilidad de incluir a la familia, por ser la estructura más letal sobre la faz de la tierra.

El 24 de diciembre es el día de mayor violencia en el mundo. La familia se reúne y lo que comienza como un encuentro basado en una tradición amorosa puede acabar a golpes, gritos, insultos y separaciones que a veces son de por vida. La familia tiene esa mezcla de darte lo mejor y de sacar de cada uno lo peor. ¿Dónde gritamos, insultamos y faltamos más el respeto? ¡En el seno de la familia! Este grupo primario termina siendo el gran termómetro de la salud interior. Si en casa te comportas peor que fuera, algo no está funcionando en ti y es acuciante que lo corrijas. La familia no debe ser un arma de destrucción activa… Y a día de hoy, penosamente lo es.

El niño cree lo que sus padres le dicen y empieza a crecer y a perderse en los mandatos que recibe:

√ *Podrías ser mejor de lo que eres.*
√ *Así como eres no es suficiente ni estás a la altura de lo que esperamos de ti.*
√ *Si te comportas de esta u otra manera, te querré más.*
√ *Si trajeras mejores notas, yo estaría más feliz.*
√ *¡Estás demasiado gorda! Así nadie se va a fijar en ti.*
√ *¡Tú no sabes los esfuerzos que tengo que hacer para sacarte adelante!*
√ *Lo tienes todo muy fácil, ya verás cuando seas mayor…*

En definitiva, el niño empieza a darse cuenta de que, si pasa por tantos filtros y espejos de adultez insípida, lo querrán y habrá menos peligro de que lo dejen. Es que el

temor al abandono es el drama del ser humano de por vida. Como el niño no se siente querido por lo que es sino por lo que «debe ser», empieza a construir la idea de en quién debería convertirse para que lo quisieran. En ese momento su corazón se aísla, siendo ésa la mejor defensa que encuentra para no sufrir. Y así lo auténtico en él pasa a un segundo plano. Entonces, demasiado temprano, la mente toma el relevo del timón y empieza a dirigir la vida interpretándola. La necesaria unión mente-corazón se rompe; es el momento de las infecciones en la garganta —el lugar de unión de la cabeza y el corazón— y la etapa en la cual las amígdalas se inflaman pidiendo socorro. Empezamos a no escuchar al cuerpo.

«Hay que hacer algo impostergable y es empezar a ser lo que mis padres quieren que yo sea», parece ser la frase que ahora lo mueve. Por su parte, los progenitores proyectan en el niño el deseo mental del hijo perfecto que ellos tampoco consiguieron ser. Pero es que en el mundo adulto, competitivo y contaminante, todo se reduce a cumplir con las normas y no a ser felices. Es lo que el autor Antonio Blay definió como el «Yo ideal». Es decir, aprendemos a vivir de un modo determinado con el fin de ser aceptados. Y de esta manera conseguimos instantes de plenitud, pero no conseguimos vivir *en plenitud*. Pareciera que el Yo ideal nos debiera resolver la vida. Pero la experiencia nos dice que las cosas no son así para el niño. El niño se encuentra entre la espada y la pared: desconectado de lo exterior —porque nunca es suficiente ya que lo que es no es lo que quieren de él—, y desconectado de lo interior porque sigue intentando atender al Yo ideal que no es. Entonces el niño empieza a reinventarse un ideal de sí mismo:

√ *Si yo fuera un excelente estudiante, mis padres me querrían mucho.*
√ *Si yo tocara muy bien el piano, mi madre estaría muy contenta conmigo.*
√ *Si yo no digo lo que pienso cuando hay gente delante, mi padre no se enfadará.*
√ *Si hablo más bajo, seré como mamá y eso la hará feliz.*
√ *Si soy más femenina, mi abuelo me premiará con dinero.*
√ *Si muestro mis sentimientos como mamá, todos se reirán de mí como papá se ríe de ella.*
√ *Si estoy más delgada, en el colegio las niñas querrán estar conmigo y les gustaré a los chicos.*
√ *Nadie nunca debe saber que me gustan los chicos, eso es de "maricones". Debo ser tan macho como papá.*
√ *Si…*
√ *Si…*
√ *Si…*

Se ha cumplido el segundo mandamiento de la prostitución afectiva: soy un ideal de niño.

Nuestros padres son dioses gigantes. Los miramos desde abajo. Son perfectos, son los mejores y debemos ser como ellos. Entonces empezamos a adoptar las características de su personalidad…

MIRIAM

Miriam, una niña de quien nunca llegamos a saber realmente su edad —tampoco ella

la sabe—, pasó su infancia en un inquilinato mugriento y húmedo, allí donde su madre la dejó dormidita una mañana así sin más. La dueña del local, una prostituta ya muy mayor, no la echó. Le pegaba, pero Miriam lo justificaba alegando que lo hacía porque ella se portaba mal. La niña tenía su calle y sus vecinos, con los que pocas veces hablaba, pero jugaba en secreto a tener una familia —tíos, hermanos, abuelos— y los clientes de su matrona, que nadie sabía si abusarían alguna vez de ella.

Cada día, Miriam recorría diez kilómetros andando tan sólo para recoger desperdicios de carne en el mercado, allá en Calcuta, para luego dárselos a sus perros callejeros. Lo hacía en silencio, en ese silencio donde todo se manifiesta de manera atronadora.

La primera vez que la vi andaba rodeada de perros y gatos con extremidades amputadas, llenos de cicatrices y garrapatas. Al principio calculé que tendría unos nueve años, pero luego, por su extremada delgadez, me pareció que podía ser más pequeña… Nunca fue inscripta en el registro, por lo tanto no tenía documentación; era como si no existiera. Caminaba descalza; sus manos estaban ennegrecidas y su cara, sucia. Era tranquila, sensible y silenciosa. Le di agua y se sentó a mi lado para bebérsela, y yo bebiéndomela a ella. Su mayor anhelo era estudiar. ¡Qué paradójico anhelar lo que nunca se ha tenido!

Caía la tardecita. Mirábamos la puesta mientras yo esperaba las respuestas del sol. Sin saber muy bien qué hacer, tuve esa experiencia de atisbo que una busca toda una vida y que nos hace vislumbrar la realidad con total claridad por unos segundos: «Cuando el mendigo llama a tu puerta, son buenas noticias». Qué raro, estaba llena de conocimientos y, sin embargo, me sentía sumamente pobre.

Ella no podría vivir sin sus animales, nadie mejor que yo lo sabía. Me quedé mirándola, asumiendo mi decisión de no hacer nada para cambiar ese destino que ella misma se permitía. Creo que leyó mi corazón.

—Mi mamá me regaló —me dijo.

Con absoluta serenidad, siguió hurgando entre la basura y se fue perdiendo, y la fui perdiendo. Sólo me quedó su olor. Había aprendido de su madre a abandonar, a venderse, a no valer nada, a odiar el mundo íntegro por nacer con tan irremontable desventaja, y a robar para sobrevivir (¿por qué se dirá *sobrevivir* si en realidad es *sub-vivir*?). Toda su infancia fue un reclamo de intranquilidades por una pérdida que sabía que llegaría… Y es que, cuando recurrimos a tener que inventar un regalo diario para retener a alguien, deberíamos saber que ya lo hemos perdido, y lo que es peor aún: nos hemos abandonado.

Ella, sin embargo, cuidó y se hizo responsable de sus perros. ¡Se puede! Calculamos que hoy es una joven de alrededor de dieciséis años. Sigue intentando terminar la secundaria, con un hijo de un joven que, al igual que ella, aprendió a repetir y repetir patrones, y que cuando se le ocurre va a visitar a su hijo, al que por lo menos reconoció.

La vi hace poco. Tuvo la tentación de abandonar a su bebé, pero no lo hizo. Miriam aprendió sin cursos ni libros de autoayuda, ni gurús de turno. Atendió y escuchó a su corazón y, aunque no lo sabe, cuando su hijo crezca con su mirada atenta de madre, una niña que conocí en los basurales, también se estará curando.

Nuestra sociedad está basada en la idea de que cuando damos estamos perdiendo. Esa idea de escasez es la que divide y empobrece la buena voluntad. Cierto es que nada puede perder el que nada tiene, pero si no se tiene, ¿entonces cómo se pueda dar? Recuerda esas discusiones de ex enamorados luchando por llevarse el trofeo de quien dio y recibió más amor. El beneficiario siempre es el que más ama. Y digo más: cuanto más se da, más se tiene para dar.

Culpabilizar a los grandes, a los políticos, a los religiosos, empresarios o teólogos, es la idiotez de la ideología, pero enfáticamente lo hago. Quiero gritar y no parar de gritar. Las madres autorizan a que abusen de sus hijas, y de pronto su mirada ya no será nunca más la misma. Quiero gritar, gritar y no parar de gritar. Basta con la gentuza que no quiere ceder el éxito, basta con la impunidad de los grandes, de los corruptos, de los violadores, de los maltratadores, de algunos jueces que anteponen sus prejuicios a la Ley. Basta con el «sistema antisistema» de adopciones de cualquier país, que no ayuda en nada. Basta con el genocidio contra la humanidad que alimentaba la iglesia católica, prohibiendo el uso del preservativo en nombre de Dios y dando la espalda a la realidad: un planeta sembrado de enfermos de sida y niños abandonados. Basta con esa preñez irresponsable de mujer, que aún no sabe que la compañía de un hombre no significa seguridad. ¡Basta! Basta con el ciudadano honrado que no hace nada y vive en su mundo reducido de neurosis, pagando facturas de necesidades que se creó y que nunca llegará a disfrutar por tener que utilizar su tiempo en trabajar para pagarlas. Basta con los buscadores espirituales que rezan, queriendo creer que son otros los que deben ensuciarse las manos. Basta con los/as hipócritas que justifican su mutismo de brazos caídos, alegando que estar cerca de los pobres les produce mucho sufrimiento.

JACINTO

Cuando Jacinto, siendo un niño de ocho años, estaba durmiendo la siesta una acalorada tarde andaluza, al sur de España, escuchó a sus hermanos mayores barruntar junto con sus amigos la fechoría que habían perpetrado:

—¡Qué susto se ha llevado el cabrón! ¡Cómo gritaba!

—«¡Estoy ciego, estoy ciego!» Parecía una gallina degollada, corriendo sin cabeza —jadeaban entre risas.

—¡Qué buena idea, tío, hay que repetirla! ¡Casi se muere del susto!

Con semejante alboroto, el pequeño escuchó el relato de lo sucedido medio dormido aún y aturdido, sin entender del todo que había pasado:

—Nos hemos ido a la casa de Manuel a jugar a las cartas. Se ha quedado dormido, y hemos cerrado todas las contraventanas para que no hubiera nada de luz. Cuando se ha despertado, nosotros seguíamos haciendo que jugábamos a las cartas, hablando normalmente y el jodido, al ver todo oscuro, se ha creído que se había quedado ciego. ¡Como gritaba! «¡Estoy ciego, estoy ciego!»

Treinta años después conocí a Jacinto. Había tenido varios episodios de pánico: sudores fríos, miedo repentino a la muerte, taquicardia, mareos. La vida va a tanta

velocidad que no estamos preparados para seguir el ritmo. Esto y unas expectativas inalcanzables hacen que casi el 15% de la población mundial haya padecido en algún momento al menos un ataque de pánico. Se calcula que la cifra aumentará hasta un 25% en los próximos años. En mi opinión personal, estas cifras son muy inferiores a la realidad, ya que muchos ataques de pánico no son diagnosticados como tales, aunque lo son.

Una tarde me llamó su esposa desde el Hospital Virgen del Rocío de Sevilla. Entre sollozos y muy afectada, me contó que Jacinto se había despertado de la siesta con mucho malestar. Empezó a tener sudores y sensaciones vertiginosas, con la vista borrosa y dificultad en el habla. Lo que parecía el preludio de un ataque de pánico amenazaba con tener consecuencias neurológicas fatales. En el coche, camino al centro hospitalario, perdió por completo la visión y tuvo que ser sujetado por los brazos, pues ya no veía nada.

Inmediatamente recordé ese episodio del que habíamos hablado y pude establecer de manera muy clara que Jacinto era enormemente auditivo y debía cuidarse de ciertas conversaciones y personas que lanzan palabras como misiles.

—¿Qué te ha dicho exactamente? —le pregunté a Aurora.

—Nada. Que te llamara, está muy asustado.

—Aurora, en el momento que dejó de ver, ¿qué decía?

—Gritaba «¡Estoy ciego, estoy ciego!» Dios mío, ¿cómo me ha podido pasar esto?

—Aurora, vas a entrar en urgencias sí o sí. Métete como sea hasta donde lo tengan y dile que has hablado conmigo y que recuerde lo que le sucedió cuando sus hermanos le gastaron una broma a un vecino que creyó que se había quedado ciego. Él era un niño y aquello le impactó mucho. Dile que regrese a ese momento y ordene a su niño despertarse por completo del sueño y abrir los ojos. No está ciego, sólo es un fantasma de la infancia. Dile que se conecte con la respiración para anclar la nueva información.

Por supuesto Jacinto no estaba ciego. Poco a poco, recuperó la visión y en dos horas volvió a ser el de siempre. Sin embargo, no veía nada cuando ingresó en el hospital. Un ataque de pánico puede ponerte la lengua hasta morada.

A SEMEJANZA DE LOS ADULTOS

Soy la décima de trece hermanos. Por encima de mí, hay dos chicos. Uno de ellos se pasó gran parte de nuestra infancia haciéndome rabiar, porque era mayor y yo tenía que obedecerlo. Aquello me repateaba hasta las tripas. Un día, en plena pelea de niños, le dije con absoluto convencimiento: «El día que sea tu cumpleaños y mamá no se acuerde, voy a ser más mayor que tú y te voy a mandar». Yo sentía que el poder que emanaba de mi madre era tal que podía hacer y deshacer la vida a su antojo. Ella era Dios.

Así sentimos de niños. Queremos esa atención maternal, nos alimentamos de sus miradas, de sus cuidados, de sus comidas y regalos, de su tiempo. Es más importante la cantidad de atención que la calidad. Haré lo que sea por conseguirla, lo que sea. Si tengo que dejar de ser yo, lo haré; finalmente, ¿a quién le importa quién vive dentro de mí?

Ellos —padres, progenitores, afectos sustitutos, figuras religiosas, abuelos, maestros, etc — ya han decidido aquello que quieren que yo sea en la vida. ¡Sólo tengo que cumplir y listo, me querrán!

Cada uno de nosotros hemos saltado a la vida teniendo que imitar lo que veíamos… Piensa e intenta responder estas preguntas:

√ ¿Quién era la mayor autoridad en tu casa de infancia?
√ ¿Quién era la figura de la que dependías afectivamente?
√ ¿Quién querías que te quisiera y cómo lo conseguías?
√ ¿Era un amor de calidad o de cantidad?

Esa persona —tu padre o tu madre, o los sustitutos que buscaste para re-aprender a sobrevivir— son las marcas de tu identidad, quieras o no quieras: a mayor rechazo, mayor atracción.

Interrumpe por un momento esta lectura y siente los «Yo soy» que están relacionados con los «Tú eres» que te dijeron o te inyectaron. Los creíste porque eras crédulo, los creíste porque tus padres deberían darte lo mejor de ellos, porque eran tus padres, porque saliste de sus entrañas. Lo creíste porque se supone que ellos deberían ser adultos y abstraerse de sus neurosis. Especularon con tu futuro, y creíste que era para tu bien. Lo creíste porque se supone que ellos querrían que tú fueras tu propio proyecto, no una tira adhesiva para su soledad. Por eso les creíste.

Eres una mezcla de esos adultos inconscientes que te utilizaban como blanco de sus lanzaderas, como cuenco de sus vacíos, como esperanza de las cartas que nunca recibieron. Así fuiste comiéndote sus desechos, los que salían de sus actos y de sus bocas, que un día se besaban y otro día se insultaban… Las mismas manos que acariciaban se transformaban en garras para golpeaban. Te decían que hicieras algo que ellos no asumían, hablaban mal de alguien que a la cara era tratado con sumo afecto o miedo, faltaban a sus promesas, mentían sin piedad, te obligaban —sin edad para ello— a escuchar las quejas de sus desdichadas vidas, te hicieron testigo de sus pecados… y así, finalmente, aprendiste a protegerte con cotas de maya y armaduras de escamas para falsedades que, a día de hoy y aunque oxidadas, te separan de lo malo de la vida pero también de lo bueno.

El niño aprende imitando. Imitamos maneras de hablar, imitamos el sentido del humor, imitamos el juicio sobre lo que es correcto y lo que no lo es. Imitamos la manera de comer, imitamos la manera de gritar, imitamos los gustos, el modo de vestir, la sumisión o la agresividad, la crítica feroz. Imitamos los miedos y la parálisis, imitamos los dioses con sus dogmas. Imitamos la vida que esos mayores tuvieron, y un día te miras al espejo y no te ves a ti… Los ves a ellos, y el espanto casi te mata.

Soy tierra de nadie.

JOAQUÍN SABINA

Tercera etapa: el adolescente

El nivel de conciencia de los adolescentes consiste crudamente en ocuparse de sí mismos, pelearse con la muerte, buscar el amor romántico, decir NO a cada rato y centrarse en su propio ombligo, mostrarse interesados y aprovecharse de quien se deje. Asumen el rol de explotadores pues tienen que reservar sus fuerzas para descubrir quiénes son…

A partir de los doce o trece años surge la siempre mal comprendida «etapa de la adolescencia», en la que cambiamos la manera de aprender. Necesitamos ocupar nuestro propio lugar, identificarnos en nuestro propio camino, y así pasamos de la imitación de la infancia —en la que prostituyo mi ser para que me quieran— a la rebeldía y al «quédate con tu amor, que no lo quiero para nada».

La misma palabra «adolescencia» no nos da precisión alguna de lo que somos a esa edad. Es que *adolecer* es carecer, y *adolescente* es aquel que para el mundo adulto aún no es, simplemente adolece de algo. ¿Podemos *ser* si carecemos? ¿No *somos*, aunque más no sea, a partir de las contradicciones? ¿O será que de lo que adolecemos es de madurez o de las resignaciones que los adultos reclaman para sí?

Esta etapa está enraizada en la formación de una adultez sana. Las expresiones «porque lo digo yo» o «¿qué parte de la palabra NO te cuesta comprender?» que los padres con tanta facilidad imponen a sus hijos son muchísimo más nocivas de lo que parecen a simple oído. El niño, desde el momento en que es engendrado y tiene sus propios derechos —incluido el de no estar de acuerdo con alguna decisión—, debe vestir de determinada manera o comer algo que no le guste. En este mundo de adultos, cualquier atisbo de independencia dentro de la familia es solo el principio del rechazo que la sociedad nos intentará meter por las narices: Sé como todos y no pienses por ti, pues ya lo hago yo… No decidas, no cambies, vive a través de un puto televisor… No dirijas tu democracia, vótame y yo lo hago por ti. Hay que seguir las directrices de la masa, de la autoridad. ¡Y bajo ningún concepto convertirse en un ratón amarillo! Lo más paradójico de todo ello es que *todos* somos ratones amarillos.

Interrógate:

√ ¿Qué aprendiste de tu madre?
√ ¿En qué te pareces a ella?
√ ¿Qué has repetido a la perfección?
√ ¿Qué odias y, sin embargo, perpetúas en ti?

FELIPE

Felipe (46 años), pintor madrileño y albañil, se negaba a ser adulto. Malinterpretó la adolescencia como tantos otros, decidió que NO era un término de poder que le aseguraba fuerza. Vivía con su madre —dato nada despreciable—, era un «rebelde sin

causa»… o por alguna causa, da igual. Lo que lograba era terminar siendo un prisionero de su rebeldía. Con tan sólo hablar, se sentía la marihuana flotando en el ambiente.

—Mi vieja no quiere que salga por las noches, pero yo salgo. Me dice que vuelva a las tres como máximo, pero yo subo a las cinco o seis. A veces me cago de frío, pero no subo, que se joda. Me siento en el banco de la plaza, frente a su ventana, y me fumó un peta y luego otro y luego otro…

—¿Y si llueve?

—Me mojo, pero ¿usted sabe el placer que es verla con la luz encendida, preocupada, pendiente de la hora a la que subo? ¡Que se joda!

—Y que te jodas tu también… —le dije.

Todo lo que un día fue imitación de rasgos, neurosis, debilidades, enfermedades, palabras y fuente incuestionable de personalidad tiene su opuesto en la rebeldía. Los hay rebeldes a los quince y a los setenta; todo depende de haber cumplido o no con el apego y el desapego afectivo. Felipe, como tantos otros, dependía por completo del afecto-atención de su madre. Su lenguaje y modo de relación con ella se circunscribía a tironearse, pero así al menos mantenían su vínculo.

Las personas nos relacionamos de los modos más variopintos posibles. El asunto y alarma de incendio es estar *enganchados* a esa versión enfermiza de sentirnos unidos. Esta manera de vincularnos, que nadie se llame a engaños, la podemos llamar «odio» o «amor», poco importa, porque no es ni una cosa ni la otra, aunque nos mantenga vinculados.

TERESA

La crisis europea y una autoestima limitada hicieron que Teresa (67 años) volviera a vivir a la casa materna. «Crisis» es un vocablo manido, que no siempre tiene que significar la hecatombe. En su acepción china, tiene dos significados: oportunidad y salida. La crisálida (capullo de oruga) comparte la misma raíz: *cris*. La oruga, como tantas veces explicó la famosa tanatóloga Kuble Ross, cree que va a morir al encerrarse en el ataúd del capullo que ella misma construyó. Pasado el tiempo suficiente, éste se abre mostrando la maravilla de la metamorfosis: una larva transformada en una hermosa mariposa. Esta metáfora tan gráfica puede alentarnos cuando estamos dentro de ese túnel en el que no vemos la luz de salida y que siempre, sí o sí, nos transforma.

Tampoco debemos olvidarnos de la diosa egipcia Isis, denominada «Gran maga», fuerza fecundadora de la naturaleza y Diosa de la maternidad y del nacimiento, cuyos dolores de parto anuncian una nueva Conciencia. Que evolucionemos hacia arriba o hacia abajo depende de la acepción lingüística que elijamos. Es algo así como ralentizar la vida para coger impulso y saltar a una nueva etapa.

Así ha sucedido con la vieja Europa. Una crisis sin precedentes, y que sólo en su contenido económico muestra la punta del iceberg, ha obligado a millones de familias a reencontrarse, como si se tratase de una segunda infancia. Los hijos que tenían a sus padres en asilos para ancianos han debido llevárselos a casa para cobrar su pensión

vitalicia y poder subsistir. Otros han regresado al seno materno para volver a vivir con y de sus padres. En ambos casos, la elección ha sido a la fuerza, pero en su efecto no previsto han provocado importantes lecciones de vida para quien quiera verlo como una bendición. ¿Por qué ahora sí pueden tener a sus ancianos padres en casa y antes no? Cuando somos niños, los padres tienen la obligación de cuidarnos y ayudarnos a crecer. Cuando somos adultos, debemos corresponder en obligaciones, cuidando y ayudando a envejecer a nuestros mayores.

Éste era el caso de Teresa, una mujer independiente y de fuerte carácter que regresó a vivir con su madre como si fuera un castigo, o al menos así lo vivía ella. Hay personas que sacan lo mejor de nosotros y las hay también que sacan lo peor. En el caso que nos ocupa, su madre levantaba sus peores demonios y no porque tuviera algún problema concreto con su hija, todo lo contrario. Esta mujer de alta valía profesional se vio mermada por un sistema al que no le interesa la experiencia sino la juventud, pagando todas sus frustraciones con su madre, que además la había acogido y de la que en cierto sentido vivía. El modo de vincularse con ella era de tal calado maltratador que un día uno de sus hermanos la grabó a escondidas. Cuando ella se escuchó en esos registros, quedó impactada. Estamos tan metidos en nuestros personajes que no nos vemos.

Los cambios duraron poco tiempo. Si cambiamos por sentimientos de culpa momentáneos, no hay cambio real. Sólo cuando la Nueva Mirada se produce a través de la conciencia, podemos decir que no hay marcha atrás ni para coger impulso. Su madre le tocaba resortes de la infancia a los que ella ni podía acceder conscientemente. Se justificaba diciendo que su progenitora le había amargado la vida. Parecía que la odiase: le gritaba, la humillaba, la rechazaba, nunca tenía un gesto de afecto. No la besaba y la invalidaba permanentemente. No la quería cerca, pero se la tenía que comer con patatas porque vivía en su casa, un pequeño apartamento.

Trabajamos juntas poco tiempo, prefería los libros de autoayuda a la confrontación directa con su sombra. Lo que sí llegamos a ver era cómo en cierto sentido ella permanecía en la etapa de la adolescencia: seguía teniendo que darle un permanente NO a su madre, sin entender que esa lucha de poder ya no tenía sentido. Allí se refugiaba en esas peleas ínfimas y arcaicas, donde nos rebelamos contra rostros cercanos, quizá por miedo a enfrentar al sistema que nos desprecia en la adolescencia y nos desecha en el declive de la adultez. Teresa se quejaba de que su madre quería controlarla ya que preguntaba todo, de manera tal que reaccionaba no dándole información y forzándola a angustiarse y estar más pendiente aún de ella, provocando lo contrario de lo deseado conscientemente. Al no darle lo que quería, la mantenía detrás. De comportarse como la adulta que era, la hubiese dejado ganar y así su madre tendría que dedicarse a otros menesteres.

En realidad, Teresa rechazaba su propia dependencia emocional de niña que quiere que mamá le haga caso, pero que no se note. No aceptaba a su madre como era, quería cambiarla —el drama de la humanidad—, y cuando no aceptamos a nuestra figura de género, no podemos aceptarnos a nosotros mismos, ni como hombres ni como mujeres. De ahí vienen muchos problemas de pareja. Consciente de sus malos tratos, se sentía

culpable retroalimentando el círculo vicioso de las malas formas que genera toda culpa. Machacamos a quien nos lo permite. Su madre cumplía así el papel de víctima maltratada que ya había vivido con su fallecido esposo, al que por cierto Teresa veneraba como «el gran padre y hombre». Es más fácil idolatrar a los muertos que honrar a los vivos.

Por esas cosas increíbles que tiene la vida —y porque recibimos lo que damos—, su hijo —quien también se instaló en la casa de la abuela— empezó a tratarla como ella trataba a su madre, repitiendo el círculo neurótico. Y aunque nunca lo reconoció, Teresa le pedía a su hijo la misma cantidad de información que ella le negaba a su madre. Lo cierto es que una vez más, sólo cuando todas las partes están dispuestas a cambiar, puede establecerse un honesto y verdadero diálogo.

A los padres les asusta la mirada perdida de sus hijos adolescentes, pero sobre todas las cosas temen no poder entrar en ese mundo que se esconde detrás de su supuesta parálisis. «No seas un vago, haz algo, no te quedes ahí sin moverte» más que una orden es un grito de terror. Los padres desconocen que el adolescente necesita lugares de libertad personal y hasta vacío para mirarse a sí mismo, reconocerse e interrogarse. El tedio no tiene por qué relacionarse con el aislamiento, tan mal entendido en esta sociedad de las distracciones.

> *No sé dónde voy, no sé, solo sé que aquí no puedo estar.*
>
> KURT COBAIN

Cuarta etapa: el adulto

Mientras sigamos manteniendo los hilos de cometa entrelazados al antojo del viento, no podremos decir que hemos crecido. Y aunque es hermoso hablar de niños de noventa y siete años, es triste no haber podido vivir esa etapa y marcharnos sin saber lo que significa ese privilegiado y auténtico tiempo de libertad.

El adulto no depende de mamá y papá ni de las proyecciones que éstos dejan a su paso, ni menos de maridos, ex amantes, jefes, hermanos o tantas otras figuras contenedoras o continentes. Mientras tengamos activados los rasgos tanto de imitación como de rechazo de nuestros progenitores, seguiremos presos de ellos.

GLORIA

Gloria (52 años) no conseguía decir NO. A todos nos cuesta, porque sabemos que una negación puede traer detrás un rechazo. Es mucho más fácil proteger y dar que decir

No y empujar a crecer. También pueden hacerse las dos cosas. Esto la trastocaba de tal modo en sus relaciones que llevaba años trabajándolo en terapia. Ella formaba parte de un grupo de trabajo que inicié en la novena temporada de *La Voz de la Noche*, en América, con los ejercicios de *La Agenda del Crecimiento Personal* que edito hace diecinueve años. Una de las semanas había que traer un conflicto con alguien que nos importara y al que no le viéramos salida. Gloria habló de su hijo, quien le recriminaba que era una gruñona y gritona. Ella no se reconocía en absoluto en dicha faceta.

Le pregunté si su madre o su padre eran gritones, para ubicar de dónde podía provenir su carácter. Ella me respondió (todo esto se encuentra en los archivos de audio del programa):

—Pues ahora que lo pienso, es así mi madre… Pero me horroriza que me lo digas, porque eso es lo que menos soporto de ella.

Otros compañeros del grupo se sumaron y compartieron sus opiniones al aire, cuando de pronto me cayó la ficha.

—Ya sé por qué no puedes decir NO, está clarísimo… —le dije.

—¿Sí? ¿Por qué?

—Para no parecerte a tu madre. ¿A que tu madre dice NO todo el tiempo?

—Sí, jamás te halaga ni te regala nada. Es como un frontón.

—Pues, amiga mía, lamento decirte que ese frontón está dentro de ti aunque lo rechaces. Mientras no resuelvas la relación con tu madre, mientras no la aceptes como es, no podrás soltarla… No podrás hacerte cargo de ti como adulta y no podrás negarte. Has unido el NO a su vínculo, van juntos, están ensamblados, crees que un NO te une más a ella.

Quizá nunca llegamos a ser adultos. Uno pasa por la niñez, la adolescencia —con suerte—, en la que puede permanecer hasta la muerte, y vuelve a ser un niño o no, sin siquiera haberse permitido mirarse al espejo de las arrugas que dan la decencia de crecer. Buscamos, crecemos y luchamos por conseguir esa belleza de sentirse en uno mismo como en casa.

Cuando somos niños, insisto, lo único que queremos es que no nos dejen solos; siempre a expensas del deseo del otro o siempre imponiendo mis deseos a otros… Amando u odiando, pero finalmente unidos.

Repetimos la misma calidad energética de la pareja que vimos en nuestra casa. Si nuestros padres se la pasaban peleando, es alto el riesgo de conformar parejas con las que siempre discutiremos. Y aquello que es constante en la niñez se convertirá en la habitual y reiterada forma que conocemos de relacionarnos. En tu interior ocurrió ya esa ecuación, ese cóctel de cómo en su momento absorbimos y tradujimos el amor. Y es que ya sabes que el amor tiene sus muchas máscaras.

Amor es igual a energía, tiempo, obsesión, comida, educación, enfermedad, gritos, dinero, idiomas, trabajo, sexo, etc. Dependiendo de lo que nos hayan dado, aprenderemos a relacionarnos con los demás. Todas ellas son ásperas cortezas que nos separan del verdadero amor.

En las relaciones de pareja es en donde más se agudizan los aprendizajes familiares,

porque es donde naturalmente sale nuestro «Yo soy», que no es el verdadero Soy, pero sí es con el que nos reconocemos. Es muy frecuente este tipo de unión en parejas separadas que mantienen ese cordón umbilical a través de los hijos. En vez de pactar una separación conciliadora, anteponen sus diferencias y se embarcan en peleas de túnicas negras y provisión de fondos sin fin, para mantenerse en contacto. Años atrás así pasaba con esos padres que estaban juntos en casa, pero separados. Ahora ellos están separados en casas distintas, pero juntos gracias a los autos judiciales.

La vida no pide, siempre da. Lo único que exige es ser vivida y a veces nosotros elegimos cómo hacerlo, a pesar de la inconsciencia.

JUAN ANTONIO JIMÉNEZ FERNÁNDEZ

JESÚS Y EMANOEL

A veces la unión es tan desesperante que dos almas nacen en un mismo cuerpo. Desconozco si existe una interpretación kármica certera, pero el ejemplo que sigue puede darnos una perspectiva mayor de la idea que trato de mostrar, la separación interior que viven nuestros distintos centros.

Cuando viajé al estado de Pará (Brasil), conocí el caso de dos hermanos de seis años que compartían el mismo cuerpo. Impacto mayor fue conocer el nombre de su madre, María de Nazaré. No pude dejar de sonreír… El destino jugaba a darnos a través de todos ellos una gran lección dos mil años después.

Los médicos decían que ellos y sus familiares podían aceptar la situación porque eran humildes. ¡Qué interesante! Aceptar algo semejante porque eres pobre, sencillo y humilde. No pelearte con Dios o porque los pobres se merecen que les pase de todo, o porque la sencillez lleva a comprender que hay imponderables que están más allá de nuestro entendimiento. En cualquier caso, sus jóvenes padres, muy creyentes, les pusieron nombres religiosos: Jesús y Emanoel.

Tenían dos columnas vertebrales independientes, que se unían en la base, y dos pares de riñones, y compartían el hígado. Mientras uno dormía, el otro lloraba… ¿De dónde vendría tal sentimiento? Al principio y por la pobreza de recursos, se pensó que tendrían dos corazones, cada uno el suyo, sobre todo por la riqueza de expresiones y sentimientos que los embargaban. Pero no, las pruebas mostraron que tenían un solo corazón, lo que supondría la muerte segura de uno de ellos al separarlos. Nadie quería tomar las responsabilidades del caso. Sus padres mandaban todo para arriba, al Diosito que había querido poner a prueba la fe de unos pobres indígenas campesinos. ¿Cuál era el dueño del órgano? ¿Cuál de ellos era, en definitiva, el dueño del cuerpo? No se podía priorizar el interés de uno sobre el otro: eran dos y, sin embargo, eran uno.

Cuando los vi, entendí que materializaban la esquizofrenia que vivimos la mayoría de los mortales: pensamos algo que lucha contra otro pensamiento, y el cuerpo hace lo

contrario que le dicta el corazón y la mente. Finalmente orinamos miedo y calcio. Vivir yo conmigo. Siempre juntos, siempre separados.

El brazo y la pierna izquierdos eran de Jesús, el brazo y la pierna derecha eran de Emanoel. Sus personalidades eran claramente diferentes: uno perezoso, el otro impertinente. Emanoel era curioso, estudiaba todo lo que veía, observaba. Jesús dormía. ¡Tan diferentes y tan especiales! Emanoel, a intervalos breves, tocaba el hombro de Jesús, como llamándolo, sin percatarse que era su mismo cuerpo.

Pensaban como dos personas separadas. Tendrían dos piernas, cada una con un calcetín y un zapato distinto. Uno querría hacer sus tareas, el otro no. Dos cerebros en un solo cuerpo y aun así se tendrían que coordinar. A veces había discusiones entre ellos, olvidaban que no podían elegir sin tener al otro en cuenta. Es esta circunstancia la materialización más cruda de la unión y la separación que vivimos cada día, la bipolaridad cotidiana de la mente humana hecha cuerpo.

Si por un momento pudiéramos imaginar vinculados de esta manera nuestro Yo-mente en lucha contra nuestro Yo-corazón, como dos cuerpos, quizá pactaríamos mejor. Es el reto de la *dependencia*. Si alguna vez Emanoel y Jesús llegan a trabajar en algún lugar, ¿recibirán un solo salario o el de dos personas?

> *Imagina la vida como un juego en el que estás haciendo malabarismo con cinco pelotas en el aire. Éstas son: tu trabajo, tu familia, tu salud, tus amigos, tu vida espiritual. Y tú las mantienes todas en el aire.*
>
> BRYAN DYSON

¿Qué edad tienes?

Ya hemos visto las etapas por las que pasamos y cómo, a partir de la necesidad de sentirnos amados, vamos prostituyendo nuestra esencia hasta desconocerla por completo. Entonces buscamos desesperadamente la esencia de los otros, como un néctar, para sentirnos vivos. Podemos vivir sin comida algún tiempo, sin agua, sin vivienda, sin ropas y sin pertenencias, pero no podemos vivir sin amor, y cada uno se lo monta como puede para conseguirlo. Te aclaro por adelantado que, cuando hablo de amor, no hablo de un amor descontaminado y auténtico, sino de una droga llamada «dependencia emocional».

Nuestro Yo, el que pasó por las cuatro etapas de crecimiento —bebé, niño, adolescente y adulto— tiene sus centros: el cuerpo o centro físico biológico, el centro emocional, el centro sexual y el centro mental. El drama es que no evolucionan parejos, a un ritmo acompasado, ni acompañados por el de nuestra edad física… No se corresponden casi nunca con las etapas que supuestamente debiéramos haber atravesado y cerrado. Solemos entremezclar las cuatro, según sea en qué proceso emocional nos

encontremos.

Vamos a suponer que puedes tomar poder consciente sobre tu próxima encarnación: nacerás con las edades que elijas de tus distintos centros. Obvio que no saldrás de una vagina humana, pero seguramente sí de una vagina cósmica, con forma de caracol multicilíndrico, recubierto de preciosas curvaturas y cierre centralizado. Cuando desciendas, se desintegrará transformándose en mariposas de veinticuatro colores que van dejando sobre los hogares una leve capa de polvo de felicidad duradera y pan recién horneado. Cada ciudad tiene un caracol aéreo especialmente preparado para la llegada de nuevas almas de todas las edades, que vienen a aportar bienestar y conciencia al planeta. No respondas automáticamente las siguientes preguntas, ni las pases por alto para seguir con el próximo capítulo. ¡Siéntelas y luego, sí, encuentra una respuesta para cada una!

√ ¿Qué edad querrías que tuviera tu cuerpo?
√ ¿Qué edad querrías que tuviera tu sexualidad?
√ ¿Qué edad querrías que tuviera tu emocionalidad?
√ ¿Qué edad querrías que tuviera tu mente?

Este pequeño cuestionario puede ayudarnos a entender qué valores les damos a nuestras diferentes partes y si hemos evolucionado a la par, ya que no somos uniformes.

4

La humanidad del ego

Cuando nos aferramos agresivamente a nuestras propias opiniones, por muy válida que sea nuestra causa, simplemente estamos añadiendo más agresión y violencia a nuestro planeta y por tanto, aumentando su dolor.
Cultivar la no agresión es cultivar la paz.

PEMA CHÖDRÖN

Hola, ¿quién eres?

Si tuvieras que responder esta pregunta, que a decir verdad no es un simple interrogante sino que es La Pregunta, ¿qué dirías? ¿Sabes quién eres? ¿Qué responderías?

Cuando nos sentimos polvo del polvo y un sonido es un trueno… Cuando de pronto la distancia es infinita y los recuerdos se amontonan en la garganta… Cuando no te sientes nada y todo lo que amabas se ha ido y debes empezar de nuevo… En todas estas vicisitudes, ¿quién eres?

Cuando la vacuidad lo calcina todo y una simple sonrisa anónima despierta por unos momentos las telarañas del verbo que te nombra, atravesado con saña y sin alma, ¿quién eres? Buscamos el amor que todo lo cura, todo lo alimenta y todo lo puede, mas antes hemos de vaciarnos de lo que creímos, para hallar lo que en verdad somos.

Para la mayoría de la humanidad, este simple interrogante —¿quién eres?— tiene una simple respuesta: el nombre propio y punto. ¡No, no eres esa simple denominación bautismal! Quizá la nacionalidad y el trabajo puedan serlo parcialmente, apenas. O quizá la paternidad o la filiación. «¡Sí, ya lo tengo!», te dices. Piensas entonces en lo que serás, en la profesión que realizas, en los parentescos o en tu estado civil… No, te lo reitero una vez más: ¡no eres eso!

¿Sabes quién eres? O por lo menos, ¿sabes quién no eres? Responde con la voz del corazón. Si es verdadero, será un sonido que reverbere lejos, más allá del cerro, donde el aire permanece transparente, tanto que uno puede ver las pequeñas cascadas de la vida, de infinita belleza; ese lugar plagado de dulzura, donde todas las cosas parecen aquietarse por el temor a que cualquier movimiento despierte a algún espíritu oculto.

Para poder responder debemos referirnos a nosotros, tratándonos y abordándonos como una imagen llena de etiquetas. Cuando vivimos dormidos, llevamos con nosotros una imagen propia, la cual es el mero reflejo de un Yo tan deseado e idealizado como irreal. Recuerda que ese Yo ideal se halla formado de recuerdos y fantasías infantiles. Cuando alguien te define con adjetivos que te dañan, es en realidad a tu imagen a la cual ofende, pues nadie puede herir al que no tiene imagen propia. En todo caso, buscan herir aquello que no es tu esencia, sino aquello que es programación de otros. Tú eres un ser imprevisible, cambiante como las brasas del invierno. Tu Ser no cabe en ninguna definición e imagen, porque tu verdadero Yo es imposible de referir. Es una pequeña bendición que asoma cuando le place, pero que con cada atisbo provoca una transformación siempre distinta a la anterior. ¡Pues si apenas tú mismo empiezas a buscarte y descubrirte en estos pasos que vamos dando, con qué autoridad puede venir cualquier vecino a decirte «Tú eres esto o aquello»!

Deja de ser lo que tus padres han diseñado para tu vida, permítete la posibilidad de

cambiar de parecer, de profesión, de pareja, de país, de sexo… ¡De lo que quieras! No juzgues, no puedes imaginar el poder infinito que se multiplicará en tu interior cuando, pudiendo criticar, no lo hagas. Nunca hables mal de tus padres.

Si realmente quieres llegar al amor, deberás destrozar tus cimientos y comenzar de nuevo. No eres lo que crees que eres. No eres nada de eso. No eres juicio, dinero, profesión, pareja, éxito, género, cuerpo, atracción, envidia, sacerdote o soledad. Estás. Tienes un nombre y un apellido, una nacionalidad, una profesión, una determinada filiación, éxitos o fracasos. Estás rebosante o enfermo. Pero *no eres* todo eso.

> *Yo soy la luz del mundo.*
>
> JUAN 8:12

Los cinco niveles del ego

Vivimos en el mundo del conocimiento y de la mente. Toda la sabiduría se nos muestra abundante y tan sólo a un golpe de pulgar. Sabemos conquistar la Luna, pero no sabemos sentarnos a mirarla sin desear clavarle una patria entre sus cráteres. Hemos aprendido cómo atravesar el mundo de punta a punta en pocas horas, y no sabemos rendirnos para que un mundo lleno de mujeres destrozadas y pobres de solemnidad nos atraviese unos pocos segundos. Nos han enseñado a comenzar guerras preventivas y no sabemos prevenir la Paz. Y así la historia de la humanidad es la historia del empecinamiento en derrochar energías en lo que nos aleja de la felicidad; luego, si sobran tiempos y recursos, tal vez algo de lo valioso reciba esas migajas.

¿Vas ya perfilando una respuesta sobre quién eres? Te señalan por lo que tienes, pero tampoco eres eso. Se nos ha dicho que seamos competitivos para asegurarnos un futuro mejor, y no tenemos ni la menor idea de dónde se halla el propósito para construir un presente digno. Nos han inculcado religiones que más nos hablan de los hombres que de Dios. Proponte practicar la religión universal del bien, sin distinción de credos ni razas. Escucha a quien quiera hablarte sin interrumpirlo. Cuando termine y sólo entonces, expresa tu parecer sin juicios e igual agradécele lo que quiso compartirte pues es de valor para él o ella. Escuchar puede salvar vidas.

Has sido adiestrado para perseguir el error, mas te invito a regalar al olvido las faltas propias y ajenas, para renacer así a una nueva melodía. Te programaron para matar en pos de defender tus ideales y convertirte en un héroe con estrellas en la solapa. Y probablemente nadie te susurró que ayudar al otro a seguir su propia verdad es la más suprema de las victorias. En el encierro de tu religión no dudas en criticar y censurar a quien no sigue tu credo. Mi consejo —y hasta casi mi ruego— es que no lo hagas, ni siquiera con el pensamiento. ¿Qué sabemos de las verdaderas causas de los actos ajenos?

Deja de auto exaltarte y auto compadecerte, ¿acaso conoces algo de los sufrimientos anónimos?

Sólo se puede conocer el amor si antes se es libre. La libertad individual y universal es una dignísima causa para morir… ¡pero jamás para matar! Practica el abrazo propio. Busca el tiempo simple que hace sencillas las cosas. Cuando aprendas a perder, aprovecha y aprende a ganar y mantente siempre preparado/a para cambiar. Sólo así estaremos listos y dispuestos a amar. Por ello, para poder lograrlo, te invito a recorrer los diferentes niveles que posibilitan que el ego exista y se fortalezca.

> *Las dificultades preparan a personas comunes para destinos extraordinarios.*
> C. S. LEWIS

EL PRIMER EGO

El bebé y su madre son uno, hasta el punto de que durante semanas el bello feto no sabe que su madre es un Tú y él un Yo. En esta nave flotante no existen las preguntas, ni el futuro… No existe la separación, ni la conciencia. Todo es permanecer y pertenecer, del mismo modo que el sol poniente permanece y permanece sobre la cima de las montañas, sobrecogedor, mientras la tierra vacilante lo sujeta.

Cuando nacemos, desprovistos de identidad —pues hemos creído que nuestra identidad era la madre—, tenemos que formar nuestro Yo. Cuando cada recién nacido se da cuenta de que un conjunto de sonidos se relacionan con su nombre propio, comienza a asociar esa palabra pronunciada con todas las miradas, sonrisas y manos dirigidas hacia su cuerpecito. A pesar de ello, y como todavía no está identificado consigo mismo, el niño poco a poco irá recurriendo a un mecanismo digno de mención: hablar de sí en tercera persona: «Miguel quiere ir a jugar con auto», «A María no le gusta el tomate nunca», «Félix no necesita bañarse, mañana le preguntas», etc. Esta etapa es encantadora. Es como si todavía estuvieran volando entre galaxias, mirando a los humanos desde arriba.

En los últimos años de vida, Jiddu Krishnamurti escribió, a mi parecer, su más hermosa obra: dos diarios personales. En estos dos libros de mágica lectura, Krishnamurti habla de sí mismo en tercera persona, abrazando su desidentificación absoluta con el Ego. Esta fase del místico que renunció a su reinado fue un preludio consciente que le permitió, si cabe más aún, prepararse para fundirse con el océano y volver a las constelaciones de las que provenimos.

Cuando el niño empieza a observar a sus padres, aprende una palabra que lo cambiará todo: «Yo». Primero será la asociación entre Yo y su cuerpo. Luego dará un paso más: «Yo y todo lo que quiero para Yo», es decir «Mío». Así aprende que lo que lo

rodea puede ir «rellenándolo». Se da cuenta de que, cuando hay un Mío, la angustia de sentirse separado de su madre se apacigua. Va comprendiendo así también lo importante que este Mío es para sus padres, y empieza de algún modo a poseer. Si en algún momento le quitan el objeto de sus deseos —por ejemplo, un caballito de madera—, con el penoso fin de castigarlo o como chantaje arrojadizo para que coma, comienza a sufrir la frustración de perder un objeto querido. Y esta decepción no es tanto por el objeto en sí, pues los niños cambian y se cansan de los juguetes constantemente, sino que lo es y será por el Mío. Eso es lo que ha empezado a ser verdaderamente importante en la construcción de su psiquis: ya es una parte de su ser, es decir, de la formación de su ego.

ANABELA Y JULIA

Anabela y Julia formaron una familia de lesbianas y tuvieron un bebé por inseminación artificial. Por las singularidades del sistema, sólo pudo firmar formalmente los papeles de filiación Anabela, aunque el óvulo inseminado era de Julia, de manera que Martín legalmente sólo tenía una madre. El niño pasaba más tiempo con su madre Julia, que se ocupaba de la casa, ya que Anabela realizaba el trabajo fuera del hogar.

Cuando vinieron a verme, la guerra fría entre ambas ya estaba en marcha. Anabela quería pactar un régimen de visitas a lo «ordeno y mando» ya que, como dijo en varias ocasiones, «tenía la sartén por el mango». Me llamó la atención que utilizara esa metáfora que, a fin de cuentas, aludía directamente a su hijo. Ellas apenas si se dirigían la palabra. Dormían en habitaciones separadas, aunque de vez en cuando tenían contactos sexuales esporádicos, que para una significaban la reconstrucción de la familia mientras que para la otra respondían a la intención de alimentar su poder y su control.

Les propuse hablarse a través de un cuaderno. Anabela, que madrugaba, escribiría en la parte delantera; Julia, en la trasera. Así, cuando Julia se iba a dormir, dejaba el cuaderno sobre la mesa del salón con sus comentarios y la fecha del día en cuestión. A la mañana, Anabela los leía y respondía. Este método funcionó más de lo que pude imaginar al principio. El tono llegó a ser de mutuo respeto y avances personales.

Un día me llamó Julia desesperada: Anabela se había dado a la fuga con su hijo. Como supimos más tarde, llevaba tiempo preparando con sus hermanas y amigos la huida de Alcatraz. No me sorprendió en absoluto. En una de las últimas sesiones, una Anabela muy autoritaria y culpabilizada —sabía que la traición que tramaba tendría consecuencias psicológicas terribles para el hijo de ambas— se levantó y gritó: «¡Martín es mío y yo decidiré cuándo y cómo lo ves!»

Este «Mío» es el que se instala en la formación del ego infantil, la etapa más egoísta del niño, y que muchos adultos perpetúan a través de sus hijos, como si fuesen objetos de poder a su antojo.

EL SEGUNDO EGO

A medida que el niño crece, empiezan las identificaciones con ese Yo-Mío. Con el género: ¿soy niño o niña? Con la percepción del cuerpo: ¿de qué color tengo los ojos?, ¿soy gorda o delgada?, ¿linda o fea?, ¿rubia o morena? Con los vínculos: ¿cuál es el nombre de la familia?, ¿de quién soy hijo? Con la nacionalidad, la raza, la sociedad: ¿cuáles son las reglas religiosas?, ¿dónde nací?, ¿cómo debe comportarse una mujer? Éstos, entre tantos otros cuestionamientos. Así se va formando el monstruo de las tres cabezas: Yo-Mío-Soy.

JESSY

Aunque la humanidad parece evolucionar, queda todo un desierto de espejismos por cruzar hasta deshacernos de sentires medievales, clichés y prejuicios burdos.

Ya desde las primeras ecografías Hillary sabía que en su vientre crecía una niña. Como primera hija, nieta, sobrina…, toda la familia se preparó para recibirla sin escatimar en prendas de princesa. Una habitación abundante en rosados y adornos, ropa con su nombre, lazos y moños.

Nació rubia de ojos verdes; una beba sana, hermosa, feliz. Cuando cumplió el primer año, sus padres se dieron cuenta de que Jessy era sorda. Cualquier dolencia en un hijo pequeño se convierte en un desafío y una prueba para cualquier padre. Pero un implante coclear y algunos años de entrenamiento permitieron que Jessy comenzara a escuchar y, en consecuencia, a hablar.

Ya pensando que habían superado tan dura prueba, un día la voz de su hija de cinco años los sorprendió proclamando a los gritos «¡Soy niño! ¡Soy niño!» Eso que seguramente sentía en el profundo silencio de su ser, ahora lo podía denunciar al mundo. Y no se trató de una frase suelta, pues todo lo rosado, lo femenino, lo delicado pasó a ser de total rechazo para ella. Los amigos les dijeron que se trataría probablemente de una etapa que terminaría y que la haría más fuerte. Pero no fue así. Jessy empezó a mostrar cada vez un mayor nivel de timidez y rabia. Finalmente enormes pilas de literatura y la opinión de los expertos los llevaron a diagnosticar que Jessy, aun a su temprana edad, era transexual.

Aunque había nacido con anatomía femenina, su mente se identificaba con la de un hombre. Le cortaron el pelo, cambiaron el pronombre «ella» por «él», reformaron por completo su habitación. Un pilar para que no cupiesen dudas de la decisión tomada, fue conocer la escalofriante cifra de que más del 40% de las personas trans intentan suicidarse por el rechazo social. No querían eso para su hija.

Enviaron una carta a sus amigos y familiares explicándoles el cambio y pidiéndoles su apoyo; se trataba de que todos entendieran que Jessy ya no era una niña, sino un niño. Para su sorpresa, algunos de sus amigos les dieron la espalda; más de uno creería que

«podría contagiar a sus hijos».

Vuelvo a esa idea de que nos volvemos primitivos aun en medio de esta era tecnológica y novedosa. Vemos anormalidad en un «tercer género», como recientemente lo han bautizado las autoridades alemanas, mientras hacemos cotidiana la guerra y el sufrimiento supuestamente inherente a la vida. La identidad de género no está relacionada con los padres que uno tenga, ni con la estructura familiar, ni con factores de entorno. ¿Cuántas cosas tremendas suceden en el mundo? Guerras, sufrimientos, violaciones, extinción de especies, pobreza, etc.

En la vida los retos más duros son los que más nos enriquecen y despiertan lo divino en nosotros. Entre todos podemos conseguir que este mundo se convierta en un lugar de mayor aceptación y respeto hacia tantas personas que se sienten distintas y que no son, como algunos piensan, seres anormales.

> *Los derechos se ganan solamente por aquellos que hacen que sus voces se escuchen.*
>
> HARVEY MILK

EL TERCER EGO

A partir de esta etapa, empezamos a formar la personalidad. El término *personalidad* procede del término griego «persona». *Per* literalmente significa «a través de la máscara» y *zona*, «voz, sonido». Las máscaras eran un elemento central en la representación de la tragedia griega, de modo que nadie sabía quién hablaba detrás de ellas.

Al ir dándonos forma nos adueñamos de determinados rasgos de la personalidad, en base al éxito que nos van proporcionando. Dependerá de qué era y qué no era valorado por nuestros padres y/o de qué manera obteníamos su atención y su energía (es decir, ¡su amor!).

En esta etapa de nuestra conformación, lo importante no es la calidad de la atención que recibimos, sino la cantidad. Dependiendo de lo que tenga éxito y con lo que consigamos amor, y mucho si es posible, aquello empezará a completar nuestra personalidad. ¡Lo que funciona se instala! ¡Aprobado pues!

Si fuimos valorados por el rasgo de la generosidad, tenderemos a crear una personalidad generosa, para seguir consiguiendo valoración (amor). Si eran nuestros fracasos escolares los que conseguían que finalmente papá me regañara o me pegara y se quedara preocupado pensando en mí, es decir, me hiciera caso (amor), entonces tenderé a escudarme en una personalidad problemática. Si llamaba la atención (amor) haciéndome el interesante, con silencios, sin dar explicaciones, pues lo perpetuaré en mi personalidad. Aquellos que se valen de esta estrategia logran —en general, de manera no

consciente— que su entorno se interese sobremanera en ellos. Les preguntas y preguntas, y sólo recibes monosílabos, frases a medias, inconclusiones. Y aquella región a la que no accedemos la imaginamos interesante, cautivante aun cuando allí no se encuentre lo esperado. ¿Qué habrá más allá de esa zanahoria a la que no alcanzas con tanto cuestionario? El punto es que allí sigues dándole tu atención.

Aclaro que cuando hablo de *amor*, me estoy refiriendo a la energía que papá o mamá, mis figuras de poder, me daban. Literalmente no podemos unir *energía* con *amor*, pero algo es algo. Que mi padre me pegue no es la mejor forma de que me considere importante y presente en su vida, pero si no entramos por la puerta, lo haremos por la ventana.

No es en vano ver cómo los niños disfrutan disfrazándose y cambiando de personalidad con la misma facilidad con que se ponen uno u otro traje. Esta facilidad para interpretar es un recuerdo de los tiempos en los que buceábamos en el todo y lo éramos todo. El niño interpreta el personaje que más le conviene y, cuando no le interesa, se cambia de disfraz y pasa a interpretar cualquier otro. Los personajes que han perdurado en el tiempo son aquellos que, de alguna manera, nos han servido. Los hemos aprovechado para un fin y han resultado útiles. Nos dan la seguridad de que ese papel lo sabemos representar a la perfección y que al final vendrá el anhelado aplauso.

Usamos tanto el «eres» que llegamos a creer que es nuestra propia piel, no un disfraz. Así nos convertimos en ese personaje, ese mismo que finalmente me pilló. Es lo mismo que sucede con el cuerpo físico: llegamos a creer que es el Yo y no un disfraz. Pasado un tiempo, interpreto tan bien el libreto que esa máscara se fija de modo perenne en mi cara, cobran vida propia el rostro y el personaje, y ya no soy yo quien elige el papel: soy objeto de los otros, el papel me toma a mí.

Si el personaje es muy intenso y, dependiendo de las repercusiones que tenga en nuestra vida, podremos valorar que también sea una energía propia de la Memoria Celeste que vivimos en una vida pasada y que no quedó resuelta. Todo lo que nos trae la vida tiene su necesidad arraigada en nuestra madurez emocional y espiritual.

ME CONVIERTO EN EL PERSONAJE QUE INTERPRETO

Para no abrumarte con tantas enumeraciones, me interesa mucho que desarrollemos estos dos últimos puntos acerca de nuestro personaje, con el fin de desterrarnos de una patria que no somos, y comprenderle el adiós a nuestras máscaras.

La llamada de atención tiene su origen en la etapa de credulidad, ante el «eres». Por ejemplo, «eres guapa». Éste es el nudo emocional que unió la belleza natural (no buscada por la niña), con la belleza interpretada (la buscada por su padre). El orgulloso padre les cuenta a todos acerca de lo guapa que es su hija, hasta el punto de parecer que ése es su vínculo de amor. Esto provoca que la niña, necesitada de afectos, integre e incorpore esta belleza atribuida como algo innato y la desarrolle, potencie y explote. Ella cree que es guapa y se relaciona con los demás bajo esa creencia. Las ondas que irradia —porque todos expandimos ondas invisibles de lo que creemos de nosotros mismos—

son ondas de guapa, porque cree firmemente que lo es. Los que la rodean la tratan de guapa porque han recibido las ondas y el cristal con el que la miran, y es un cristal de «Esta niña es guapa».

De tanto darle *enter* a una idea —«Eres guapa», «Eres un buenazo», «Para nada serás el mejor», «Eres siempre el último»—, terminará quedando como «aceptada» en nuestro disco duro. ¿Eso indica que sea verdadero o falso eso que grabamos? ¡Qué más da! ¡Está incorporado y listo! Esta perversa técnica de programación ha sido uno de los pilares de la conformación de uno de los regímenes más genocidas de la historia: el nazismo. El entonces ministro de propaganda Joseph Goebbels aplicaba como estrategia su postulado de «una mentira repetida mil veces se convierte en una verdad».

Volvamos a la niña guapa. Ella utiliza este adjetivo programado para conquistar, conseguir sus objetivos y relacionarse. Ella utiliza el disfraz de la guapa para alcanzar sus fines. Pasados unos años, habrá utilizado tan a menudo este disfraz que un día se mirará al espejo y confundirá la máscara con su propia piel. En ese momento «guapa» es una identidad del ego: «Yo soy guapa». Hasta aquí se podría decir que todo es positivo y su aceptación como tal marcha sobre rieles.

Una adolescente y una mujer adulta guapa no pueden engordar, no pueden tener granos en la cara, no pueden ir mal vestidas o cómodas, no pueden tener malas formas o las suyas, no pueden subirse a los árboles, no pueden estropear su cutis con alcohol ni tabaco… No pueden, no pueden, no pueden. Habrá creído tanto en su personaje que éste se habrá insuflado de vida propia y, al contrario de lo que había sucedido hasta entonces, será el personaje de guapa el que empiece a utilizar a la joven, y no la joven al personaje. Si por lo que fuere empezara a deteriorarse, su estrés sería tan intenso que podría incluso pensar en el suicidio. Si no soy guapa, ¿quién soy? El ego necesita identificaciones.

Esto es muy fácil de ver en el caso de los niños que han estado enfermos en su infancia y que por este motivo recibieron más atención y cariño que sus hermanos. Este personaje frágil —el niño enfermito— entiende que mientras lo sea recibirá más ayuda, atención y cuidados. Empezará entonces a alquilar el disfraz de enfermo casi a tiempo completo. Llegará a creer en la identidad «Yo soy enfermo» en lugar de decir «Yo estoy enfermo». El conflicto aparece cuando el personaje enfermo se convierte en el personaje hipocondríaco, y como adulto se transformará en un esclavo de la energía —personaje— que él utilizó en algún momento de su vida. Caerá así preso y el personaje lo dominará y manipulará a su antojo. Así y sin poderlo remediarlo, una persona sana se encuentra subyugada por constantes enfermedades, como si la vida le hubiese sido dada con ellas, cuando lo que en realidad ha sucedido es que ha tirado tanto del disfraz que éste se quedó pegado a su piel con un «Yo soy enfermizo».

Atención, cuidados, tiempo, regaños, llamadas telefónicas, regalos, dinero, etc…, todas ellas son maneras de decir «Te quiero». Una puta llamada de afecto y, como ya vimos en el segundo capítulo, para que nos demuestren afecto somos capaces de vender hasta el alma.

Sin pensártelo mucho, ¿cuál es el personaje que te domina? Si me lo permites, te

invito a que pares la lectura y lo sientas. ¿Cómo descubrir si estás representando un libreto que no es de tu autoría? Una buena manera de identificar a tus personajes es pedirle a tus amigos que te digan qué ven en ti, cómo te ven. Casi siempre es más fácil reconocernos desde la distancia, del mismo modo que al mirarnos sobre la planicie de un lago identificaremos con más precisión una herida en nuestro rostro, incluso con más certeza que si nos la estuviésemos tocando.

BETTY

Betty (23 años) hablaba muy bajito. Apenas la conocí, formó parte de un grupo que le permitió pasar casi un día entero sin hacerse notar. Cuando ya le tocó el turno para exponer su caso, apenas se la oía. Para lograr escuchar lo que me decía, yo tenía que girar la cabeza para facilitar la llegada de las ondas a mi oído. En más de una ocasión me levanté y me mantuve paseando delante de ella, porque sabía que así podría oírla en los momentos en que se animara a emitir sus sonidos frágiles, en lugar de quedarme al otro lado de la sala.

Al parecer, sus padres hablaban muy bajito, ambos casi susurraban. Este dato puede resultar rico si se lo asemeja a esos sonidos casi impredecibles con los que amanece el día. Los estorninos y mirlos se saludan con cantos cruzados y lejanos, las ramas de los altos bambúes se tocan como besándose con cautela mientras despiertan a sus inquilinos, las fuentes lejanas dejan caer sus primeras gotas… Pero a media voz, la vida sería media vida.

Ya hemos visto que rechazar los rasgos paternos no quiere decir que no los tengamos dentro, diría que ocurre todo lo contrario. Mientras rechazamos, perpetuamos algo que no deseamos. Podemos hacerlo yéndonos al extremo opuesto —hablar a gritos—, ya que tarde o temprano el rasgo salta.

Betty no duraba nada en los trabajos. En el momento en que sus jefes mostraban autoridad, salía corriendo. Yo la apodé «la invisible». Ella no quería que nadie supiese que estaba, pero aun así el punto es que existía. Era muy difícil que, sumida en ese personaje refugiado en la insignificancia, atrajera a un hombre.

Descubrimos que en su casa no se hablaban las cosas, se pasaba por ellas como si no sucedieran. Los silencios eran atronadores, no se ponía encima de la mesa nada que pudiera alterar el supuesto equilibrio familiar. De modo que nunca pudo encontrar respuestas a sus preguntas, hasta llegar a no preguntarse nada.

En un momento concreto le dije:

—¿Te das cuenta de que me obligas a levantarme para oírte?

Otros alumnos se sumaron, incluso molestos. Su rostro no era relajado, más bien austero y con cierto rictus.

—No sé hablar más alto —nos dijo.

—¡Pues aprende! ¡Consiste en hacerlo! —le dije simulando enfado.

—No sé hacerlo.

—¿Quieres hacerlo? ¿Quieres poder enfrentar serenamente a la autoridad? ¿Quieres

descubrir tu autoridad propia?

—No sé si quiero. Pero si para ello tengo que dejar de ser yo, no quiero.

Había conseguido algo grande: sacarnos de quicio a varios y ocupar nuestro tiempo dándole atención. «La invisible», sentada en una esquina, con el pelo cortado a lo chico, era el objeto de todas las miradas.

—Ahí yo no puedo intervenir, lo que sí puedo decirte es que te estás vengando del mundo silentemente —observé.

—¿Vengarme?

—Sí, la buena de Betty también se venga. Lo hace sin que nadie se dé cuenta, pero lo hace.

—No creo nada de lo que estás diciendo. ¿Y tú qué? —retrucó.

Ahí saltó sin quererlo una «sibilina serpiente venenosa». Iba por el buen camino.

—No has venido hasta aquí para hablar de mí, si quieres luego seguimos conmigo.

La sombra de la buenecita de voz invisible puede llegar a ser muy violenta. Ha pasado toda su existencia escondida, negada, amordazada y atada con cuerdas de amarre, como si no existiera. Pero existe y un día sale de su mazmorra, casi siempre por un descuido en las formas de su ama, un temido monstruo de tres cabezas (Yo, Mío, Soy). Si llega, protégete, mantente a una distancia prudencial, porque arrasará con todo y todos, estará hambrienta y querrá saber por qué se la negó más de tres veces…

—Te vengas haciendo que los demás gastemos más energía al estar contigo. Para oírte, yo tengo que invertir más gasolina de la que debiera, porque tú no quieres dar. Es tu personaje, «la invisible». La que no da. La víctima, la pobrecita.

¿Conoces algo que te provoque más rabia que una víctima victimizándose? Es alguien que no ocupa su lugar y que tira de la parte más tirana de cada uno. De eso se trata: el otro es «el malo» porque habla alto, porque grita, porque se enfada, porque pide lo que quiere. Betty no gritaba ni se enfadaba: ella era «la buena» y había que adivinarla.

Este juego que todos tenemos dentro es una de las grandes trampas del ego: crear culpa. Ése es el juego. Betty tenía pánico al afecto. Con una sexualidad nada clara y siempre vestida masculinamente, conseguía que los hombres no se fijasen en ella. Tampoco las mujeres. Se relacionaba a través de su computadora, así nadie la conocería de verdad, como le sucede hoy a millones y millones de personas. Tampoco sabía abrazar: se quedaba con los brazos a los costados del cuerpo, incapaz de rodear al otro. Aprender el abrazo propio es una tarea importantísima. Sus abrazos consistían en dar dos palmaditas en la espada del otro. Eso era lo máximo. Aquello me pareció digno de navegar.

—¿Saben abrazar tus padres?

—Sí, claro.

—¿Y cómo lo hacen?

—Pues abrazando… No sé.

Pedí un voluntario. Una chica de su altura, Rebeca, se colocó en el centro y Betty debía abrazarla. Por descontado, nos costó convencerla y fue un gran paso por su parte hacerlo. Rebeca la abrazó y ella se quedó como un palo, muerta. Rebeca la animaba:

«¡Venga, abrázame! ¡Abrázame!» Y entonces yo metí mi dedo en la herida.

—Dale algo a Rebeca, aunque sean migajas…

Levantó los brazos y le dio dos palmaditas en la espalda. ¡Dos palmaditas! En medio de tremendo enfado generalizado —porque, cuando uno no da, el otro debe invertir el doble y eso da mucha rabia—, sonó su celular. Lo atendió. Podía no haberlo hecho, pero así pudo escaparse.

Cuando la escuchamos hablar con su padre, entendí que era «la niña pequeña de papá». No quería crecer, se negaba a ser mujer, era como un bebé. Un bebé… Un bebé, ¡claro!

—Betty, ¿quién da las palmaditas en la espalda, tu padre o tu madre? —le pregunté cuando dejó de hablar por teléfono.

—Mi madre.

—¿Sabes por qué lo hace?

—No…

—¿Lo hace con el resto de tus hermanos?

—No sé, la verdad… —me dijo pensativa. Ahora parecía interesada en saber.

—¿Alguna vez has pensado qué es lo que las madres hacen a los bebés después de darles de mamar?

Pasados unos meses de ese primer encuentro me llamó. Ya sabía el porqué. Siempre tuvo muchos aires en el pecho al igual que los bebés, incluso de adulta. De hecho, aún los tiene a veces. Su madre se los sacaba dándole palmaditas. Ésa fue la manera en la que esa mujer le dijo «Te quiero» a su hija. Ella se conformó con ese amor, y lo perpetuó. Finalmente las palmaditas le permitían seguir siendo un bebé con aires, que necesita a mamá… Por eso no quería crecer. Su personaje la había devorado y tener esos provechitos era una garantía de afecto.

> *Lo que negamos nos somete; lo que aceptamos nos transforma.*
>
> CARL G. JUNG

EL CUARTO EGO

El ego es por lo tanto la estructura que nos diferencia de los demás y con la que erróneamente identificamos el «Yo soy», un ADN de supervivencia emocional, único, personal e intransferible. La personalidad entonces es la manifestación del ego. En este punto, cabría diferenciar entre identidad e individualidad, pues parecen lo mismo pero no lo son. Chispas de conciencia diferentes, sangre en el lodo, pues la primera une y la otra separa… pero en todo caso avancemos.

Después de adquirir los rasgos, empezamos a integrar las ideas en base a una

premisa: la seguridad. Si creernos moralistas nos da seguridad, es claro que nos haremos moralistas… ¡y juzgaremos! Si creerte clasista te da seguridad, te harás clasista… ¡y prejuzgarás! Si creer que la mujer es inferior al hombre te da seguridad, te harás machista… ¡y soportarás! Si creer en un Dios padre te da seguridad, te harás religioso… ¡y soportarás, juzgarás y quizá trascenderás! Y así con un sin fin de ideas que encajan en el «Yo soy», aunque, como los rasgos, no son genuinamente nuestras tampoco.

En síntesis, el ego es una mezcla entre las actitudes que nos sirvieron y las ideas que nos dieron seguridad, ambas con la intención de sentirnos aceptados y queridos por los demás. Éste es el principal motivo por el que el ego quiere tener la razón porque, si efectivamente cuenta con ella, entonces se siente seguro.

Este extremo, en sus últimas consecuencias, es el que hace que nos neguemos a ver otras maneras de mirar la vida. Queremos que la realidad sea lo que pensamos y deseamos que sea. De manera que terminamos distorsionándola para apuntalar nuestra personalidad.

El ego empieza entonces a criticar, enjuiciar, negar, bloquear, discutir, competir, engañar… Desecha todo lo que no le sirve para sus fines. Las personas que lo colocan frente a un conflicto son apartadas… «La realidad que hay es la que yo veo. Mi modelo es el correcto, y lo que no encaja en mi esquema no sirve.» Entonces afianzamos y robustecemos aquellas ideas fijas que tantos problemas nos causan de adultos junto con las creencias incontestables que nos sirven para tapar la inseguridad.

¿QUÉ TIENE DE POSITIVO EL PERSONAJE?

Si has sido capaz de reconocer a tus personajes y sus llamadas de atención, a los que por lo general seguimos recurriendo de adultos, entonces puedes usarlos cuando lo necesites, siempre que tú tengas el control sobre el juego. Esto es muy fácil de ver cuando se trabaja con la energía masculina o femenina. Recordemos que la llamada de atención, sumada a la creencia del «Tú eres», además de las circunstancias del día a día —sin obviar deudas pendientes con vidas anteriores si las hubiere—, conforman el personaje. Éste es energía. La clave está en pillar ese tipo de energía y usarla.

Las personas mediúmnicas, en realidad, lo que hacen es entrar en una determinada energía, vivirla con intensidad y salirse, pero siempre en el campo astral. Del mismo modo, puedes llamar por ejemplo a la «energía masculina» —para ello antes debes conocerla en ti— y usarla. Pongamos por caso que tienes que hacer una mudanza en dos días. Seguramente, si ingresas en la melancolía de los objetos que miras y dejas o no dejas —las fotografías de tus estaciones, un té para respirar la casa de la cual emigras con sus olores, y otro para respirarla otra vez—, entonces jamás acabarás la mudanza. Sin embargo, si llamas a tu «hombre interior» —no tiene nada que ver el sexo que tengas —, entrarás en la energía de acción que tiene el perfil masculino y terminarás las cajas en dos días.

Pedir, llamar, invitar —y si se hace en voz alta, mejor— es fundamental. ¿Qué energía necesito en medio de la carretera cuando se me ha pinchado una rueda? Depende

de lo que quieras hacer: si cambiar tú la rueda —energía masculina en este caso— o que te la cambien. Si optas por recibir ayuda, lo ideal es un personaje indefenso y desesperado, incapaz de abrir el maletero y sacar el gato. Un hombre galante y fuerte, que tenga en su Programa ya incorporado el personaje protector y salvador, parará y seguro cambiará la rueda. Así de simple. Todo, una vez más, depende de lo mucho o poco que te conozcas.

EL QUINTO EGO

La última parte de la formación del ego es la más importante. Empezamos a identificar lo que pensamos con lo que somos. Una voz habla dentro de nosotros todo el tiempo y llegamos a creer que somos esa llamada interior. Seguramente no recuerdas el momento en el que te diste cuenta de que tú no eres ese pensamiento… ¿O aún no ha sucedido ese despertar? Las células que nos protegen de las enfermedades —las células inmunológicas— escuchan todo el tiempo la voz del ego, ese rosario constante de pensamientos e ideas que van y vienen en nuestra mente. La conversación del ego no cesa nunca, es esa voz que te ordena y exige. La voz que critica y señala. La voz que no calla y que no es tu sonido más puro, profundo y nítido.

Es por ello que podemos decir que el ego es la gran trampa y la gran mentira, pues su creación se ha basado en intereses de supervivencia, tiene principio y fin. Lo que *eres* —tu «Yo soy» auténtico— no nació, no puede ser alterado, no cambia con el aleteo de los vientos, no tiene forma aunque se expresa a través de ella, y no morirá. La gran mentira del ego es hacernos creer que es nuestro «Yo soy» verdadero, cuando a decir verdad no lo es. Claro que no es sencillo pararse frente a este gran simulador y desenmascararlo, pero el Yo que eres es paciente y firme, y cuenta contigo, que ya dejas entrar cierta luz entre los resquicios.

El mundo que nos construimos está abocado al fortalecimiento del ego. Cuando la psicología dice que un ser humano sano debe tener un ego fuerte se equivoca y puede hacernos daño. No soy psicóloga, baso mi vida en lo que construyo para alcanzar la paz y así acompaño a otros… Pero sé certeramente que la vida es multidimensional. Estamos construyendo la humanidad del ego. En las últimas décadas, las enfermedades cancerígenas han aumentado estrepitosamente, convirtiéndose en la segunda causa de mortandad en el mundo. El hombre quiere más… ¡siempre! El progreso se limita a la ambición de crecer y crecer sin entender que no podemos aspirar a tener más allá de lo que nos genere verdadera felicidad, si no lo hacemos todos juntos y para el beneficio de todos y todo. *Todo* es el planeta. El futuro de la existencia, nuestros propios intereses y la vida natural a veces, parecen contrapuestos. La especie humana está amenazada por sí misma debido a una razón simple, muy simple: somos la civilización del ego.

Estos modelos economicistas y mercenarios solo entienden el progreso basándose en

la cantidad y sin interesarse por la calidad. Y no me importa ya de qué *ismos* me hablen, pues cada vez que nos han arreado a multiplicar centavos, atesorar, codiciar y calcular intereses, siempre el planeta les —y nos— ha visto fracasar, pues no existe el crecimiento indefinido y el bienestar utópico basado en lo material. La Tierra nos pone siempre límites y avisos de alerta, pues está cansada de que crezcamos de manera amorfa. Presta atención a tu ego en cada uno de sus estadios, pues usa esta misma lógica de subirte la vara cada cinco minutos.

El ego se identifica con las cosas y quiere poseerlas, apegándose a todo y sin límite. Es exactamente lo que hacen las células del cáncer: producir más y más células, multiplicarse, crecer y crecer sin entender que al hacerlo individualmente —«Yo soy diferente y única»— destruyen el todo, que es el cuerpo.

Aunque de manera forzada y falaz, el ego de una nación es el que inicia guerras preventivas, profilácticas y autojustificadas para conquistar, poseer y acumular en nombre del progreso. Unos se diferencian de otros por sus idiosincrasias y particularidades, por la manera de ser de sus conciudadanos y el modo de relacionarse con sus problemas y países desde el lema «Primero yo y luego el resto». Esa diferencia fronteriza es propia de una mente egotista. Es por ello que, en una sociedad espiritualmente madura, la tendencia será la aspiración a unificar, tendiendo al bien común. No se trata de anular lo distinto, sino de integrarlo.

Lo mismo sucede con el ego social (las diferencias entre las personas), el laboral (lo que hace que las empresas compitan sin tregua, en un «caiga quien caiga»), el familiar (lo que constituye el sello de identidad de «mi familia», a diferencia de otras)… hasta llegar al ego personal, que es el que realmente nos afecta y tiene consecuencias sobre el resto de los egos.

Nos pasamos la vida reinventándonos para parecer distintos y ser elegidos sobre el resto, sin entender que ello es lo que genera nuestro mayor dolor, la soledad del especial. El ego no repara en los demás, se basta y se sobra consigo mismo. No comprende que los actos de los otros son vitales para la supervivencia y que la gratitud es un estado elevado de conciencia.

CHARLES PLUMB

Charles Plumb participó como uno de aquellos exitosos pilotos en la guerra de Vietnam. En una de sus habituales y muy peligrosas misiones, un día su avión fue derribado por un misil. Plumb logró eyectarse con su paracaídas ya cuando su avión estaba envuelto en llamas. Al aterrizar fue capturado y pasó seis años en prisión. Cuando todo pasó, regresó a su país, los Estados Unidos, y comenzó a dar conferencias sobre esa odisea vivida, sintiéndose casi un héroe.

Un día le sucedió algo que cambiaría su visión de la vida radicalmente. En un restaurante un hombre se le acercó:

—Hola, usted es Charles Plumb, ex piloto ilustre en Vietnam, ¿verdad? Además pasó años prisionero, según tengo entendido —le dijo.

—Sí, lo soy. Mi avión fue derribado. ¿De dónde es que nos conocemos? —le preguntó Plumb algo distante.

—Es que yo me ocupaba de doblar y empacar los paracaídas de su división. ¡Me produjo una infinita alegría escuchar en su relato que el suyo efectivamente funcionó!

Plumb, profundamente conmovido, agradecido y con lágrimas en los ojos, tan sólo llegó a balbucear:

—Claro que funcionó. Si no hubiera funcionado, hoy no estaría aquí.

Desde aquel momento un pensamiento persiguió a Plumb: ¡cuántas veces habría visto en el portaaviones a aquel hombre y nunca le había dirigido la palabra! Tal vez consideró que esos trabajadores grises y silenciosos no eran los verdaderos héroes de aquella historia. Lamentó su arrogancia y orgullosa vanidad (ego) frente a este humilde y servicial marinero. Aquel hombre debió pasar horas y horas en el barco enrollando los hilos de seda de cada paracaídas, teniendo en sus manos la vida de personas que seguramente ni conocía. Tan sólo un hilo mal doblado podría complicar la subsistencia de un guerrero. Por ello esos ignotos pero verdaderos héroes, sabían que cada detalle era vital no tanto para su país, sino para un colega o hermano.

Menciono esta corta pero ilustrativa historia para invitarte, al acostarte cada noche, a preguntarte y tener una breve pero conciliadora reflexión: «¿Quién empacó hoy mi paracaídas?»

Estar preparado es importante; saber esperar lo es aún más, pero aprovechar el momento adecuado es la clave de la vida.

ARTHUR SCHNITZLER

La determinación de salir del personaje

Romper con el personaje es una decisión difícil de tomar. Creemos estar entregando un trozo nuestro; es como si fuéramos a cortarnos un brazo, pues hemos integrado tanto esa parte que sin ese «Yo soy» del ego nos sentiríamos inválidos.

En las profundidades del magma interior, nos mantenemos fieles a estos «Yo soy» que nos hacen infelices, para perpetuar el sueño de ser queridos por nuestros padres, que luego se traspalan al mundo. Si yo me atrevo a no ser guapa… Si yo me atrevo a no ser femenina… Si yo me atrevo a no ser enferma… Si yo me atrevo a no ser la mejor estudiante… Si me atrevo a mostrar afecto y dejar de ser un súper macho… Si yo me atrevo a ser yo… ¿Quién soy? Y cuando al fin me decida y suelte este «Yo soy», ¿con él soltaré los afectos de mis padres/madres? ¿Soltaré las atenciones de mi esposa? ¿Esto quiere decir que no me querían a mí, sino que me querían por mi personaje? En algún rincón de mi proceso de crecimiento considero entonces que quizá vale más que me

quieran por mi personaje antes que no me quieran; y así decidimos mantenernos fieles para poder seguir diciendo «Yo soy». El ego necesita completar con adjetivos sus oraciones, no quiere cambios ni le interesan las autenticidades.

Lo cierto es que no puedes crecer de verdad sin la mano de tus hermanos sobre la tierra. El auténtico trabajo de crecimiento personal es acercarnos a nuestro auténtico Ser, conociendo la diferencia entre el ego y el «Yo celeste». No se trata de matar el ego, aquí no matamos a nadie… Se trata de conocer sus estrategias y, al igual que a los niños, ponerle los límites necesarios para luego abrazarlo.

5

Las Estrategias del Ego

A lo que normalmente llamamos amor, no es más que una estrategia del Ego para evitar rendirse.
ECKHART TOLLE

La vida no es sinónimo de sufrimiento

Una de las grandes tradiciones del ego es hacernos creer que la vida es sufrimiento. Muy pocos están preparados para crecer y provocar cambios desde la felicidad o inspirarse desde la alegría. La melancolía tiene «algo» que hace resbalar las palabras, resignificándolas y uniéndolas como a una caravana de orugas en primavera.

Hoy por hoy es probable que el dolor resulte ser el juez que libera o encarcela nuestro mundo interior. Dependiendo de sus «autos», te has ido decantando hacia un lugar u otro. Lo has necesitado como a un padre corrector que te obliga a ir por lo que él considera el buen camino. La mayoría de las personas siguen prefiriendo los conocidos muros de la prisión por sobre el abismo de una existencia en libertad. El amor y la libertad son dos caras de una misma moneda. Me repito, no se puede amar si no se es libre.

Sólo hasta ese instante en que estés totalmente harto de sufrir y la crecida del río te toque las narices seguirás eligiendo este sufrimiento para hacerte adulto y confrontar tus fantasmas. El inexplicable drama es presenciar ese mismo padecimiento en los niños, quienes, al contrario que nosotros, salen de la libertad para entrar en la cárcel dejando de ser niños, para convertirse en mayores demasiado pronto.

Lo vemos con el cuerpo todo el tiempo… Si nos duele buscamos el antiinflamatorio, visitamos al doctor (juez, padre, carcelero, dios, etc.), cambiamos de alimentación, de hábitos, de lecturas, de intereses, empezamos a meditar… Si nos enfermamos, todos —aunque no lo verbalicemos— nos hacemos las mismas preguntas: ¿hay algo que no estoy haciendo bien? ¿Por qué a mí? Porque parece que el dolor es lo único capaz de sacarnos de nuestro inmovilismo mental y físico. Recuerda que lo de dentro hace lo de fuera y viceversa.

¿EXISTE EL «DOLOR NECESARIO»?

Los eruditos del ego dicen que no. Quizá no han sufrido mucho o tienen esa mezcla de voluntad y fe inquebrantables. A mi entender, hay etapas en las que sólo el dolor puede darnos una conciencia concreta. Creo que los caminos para aprender son ineluctables; para cada uno lo mejor es lo mejor para cada uno. Mientras tengamos un cuerpo, son inevitables sus tantas falencias que nos duelen puesto que estamos sujetos a su materialidad. El asunto no es vivir con o sin dolor, sino cómo lo administro y qué beneficios le extraigo. Aunque la mente olvide, el cuerpo nunca lo hace; éste puede enfermarse o padecer sufrimientos, independientemente del proceso mental y emocional que llevemos. Esto sucede muy pocas veces, pero si hay una desconexión entre nuestros cuerpos, si cada uno recorre las vías de la vida por raíles distintos, recuperar esa mezcla

resultará la composición definitiva. La clave está en escuchar el dolor y transformarlo.

Mi muy querido Jiddu pasó casi toda su vida padeciendo terribles jaquecas y las trataba desde el respeto y la distancia. Nunca se identificó con el dolor, a pesar de que su cuerpo necesitó esas migrañas, desconocemos con qué fines. A lo mejor uno de los significados de ese padecimiento sea la oportunidad que tenemos nosotros para que reflexionemos hoy sobre ello. Y es muy probable que, a partir de su convivencia con el dolor, lograra que sus seguidores enfermos se sintieran y sientan liberados. He allí su valiosa finalidad… ¡ponernos a prueba con su dolor!

«Toda la noche estuvo ahí siempre que despertaba. La cabeza dolía mientras nos dirigíamos a tomar el avión a Los Ángeles. (…) eso comenzó de nuevo, la presión y el sentimiento de inmensa vastedad. (…) y el color era dolorosamente intenso. Eso continuó por más de una hora, y la cabeza estaba muy mal, el dolor la abarcaba enteramente.» Esta breve descripción de su padecimiento, extraída del libro *Diario I*, de su autoría, expresa con qué distancia padecía el dolor, sin identificarse, aunque nunca lo negó. Su muerte, producida por un cáncer pancreático, resultaba inexplicable en un Ser de tamaña evolución, sólo similar a Jesús de Nazaret, Mahatma Gandhi, Martín Luther King, Lao-Tse o Buda.

El propio Jesús provocó a los romanos hasta conseguir que lo crucificaran. ¿A quién se le ocurre hablar de amor incondicional, de compasión y esas mariconadas en el corazón de un imperio de bárbaros que se entretenían sacrificando niños o viendo cómo los leones se comían a sus semejantes en un circo? Él no era nada tonto, ni actuaba desde el liderazgo del ego, sabía lo que hacía y con qué fines. Si no hubiera sido así, no habría perdurado hasta nuestros días, demostrando más de dos mil años después de su muerte que la resurrección existe pues él sigue vivo.

El dolor puede no ser la mejor manera de crecer, aun así es probable que pueda ser el único camino para algunos y también el más rápido. El cuerpo tiene mecanismos de adaptación fantásticos. La mayoría de las cosas que vemos como malestares físicos son trabajos que hace nuestro organismo a modo de compensación, aunque algunos nos provoquen dolencias. Lo que vemos muchas veces como lesiones o incluso enfermedades son funcionamientos inteligentes para compensar y adaptar. Nuestro cerebro es perfecto: si no puede conseguir el bien mejor, buscará el menor de los males. En la medida que rehuyamos a toda programación y avancemos audazmente hacia la libertad sin que el despertar lo inicie el sufrimiento, este último dejará de tener un papel tan preponderante en nuestras vidas… y tenderá a desaparecer. Admitamos que el dolor puede ser desagradable, pero no por fuerza es siempre malo.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es… autenticidad.

CHARLES CHAPLIN

No soy suficiente: ¡Urgente, se busca pareja!

El amor y el ego no se vinculan bien. En la medida en que estemos atiborrados de ideas, creencias, personajes y conceptos, indefectiblemente seremos peores amadores. Como ya sabemos, no recibimos amor gratuitamente porque «No soy suficiente». Este sentimiento tan enraizado en casi todos es tan brutalmente demoledor que nos lleva a buscar una pareja idílica que lo tape. El ego ya empezó a comernos.

El caldo de cultivo del ego es ese «No soy suficiente» que con persistente eco aún nos resuena. Yo por mí no estoy completa, debo apegarme a alguien, a algo como estrategia para disimular que no hago pie dentro de mí. El foco de mi vida no soy yo (me mata la angustia)… El foco está en «lo amado», que me permitirá darme un respiro. Entre que me enamoro —de aquella manera— y me desenamoro —también de aquella manera—, he ido zafando de estar dentro de mí. El «Yo amo» es una espesura acechante para esconder el vacío espantoso que nos aniquila el alma. Ello, por más que lo parezca, no es amor. Propongo ejercitar la Nueva Mirada y, en vez de preguntarme quién me va a hacer feliz, nos juguemos por preguntarnos qué está pasando dentro de mí.

¿Nunca te has planteado por qué lo que nos enamora de alguien en los preliminares es más tarde lo que más nos molesta? Donde había damascos de mieles, mas tarde vemos aparejos. Es muy simple: el amor no era amor, era una anestesia para la sensación de no ser suficiente, de sentirme solo y de odiarme… Y aquella persona que elegí para enterrar todo lo que no quiero de mí, al paso del tiempo me traiciona y me devuelve la imagen de mi peor yo (el espejo), haciéndome sentir engañado y convirtiéndose en la obsesión de mi venganza. Cuando nos rendimos ante la evidencia de que nadie puede darnos la felicidad, es allí donde empezamos realmente a ejecutar el arte de vivir. Cuando aceptas la verdad, una paz innata que estaba oculta bajo las neblinas de la mente resplandece y así comprendemos que lo que buscábamos moraba en nuestro interior. De pronto la quietud se vuelve real y dejas de temer que el amor se marche, que se te escape a través del mágico intangible que es el viento, con sus estaciones y sus colores. Comprendes que puedes dormir sin tensión porque tú eres ello. Es posible que unos labios de mar hechiceros se hagan canción simulando regalarte versos que te hablen de la luz de tus ojos, brasas en vuelo bordeándote el perfil. Pero tanto el amor como la ilusión de sus pupilas, los leños de un corazón crepitando y las costas de su piel, son tuyas. El día que dejemos a esa persona, no nos confundamos, debemos llevárnoslas a todas ellas.

El ego necesita sobrevivir, porque cree que si muere todo dejará de existir. El ego quiere escapar de la soledad y por ello fabrica una mística relación de pareja en la que proyecta todos sus errores y oscuridades. Repetimos una y otra vez los mismos patrones, cambiando los escenarios y el disfraz de las personas con las que nos relacionamos. El ego está construido con las vísceras de las ideas, conceptos y expectativas que más le convienen para su propia satisfacción. Él necesita mantenernos subyugados, por lo que trabaja para que creamos que no podemos solos y, por lo tanto, dependamos de sus

designios.

Como no eres suficiente, necesitas buscar un foco de tu amor para que te complete. Ahí empieza la promiscuidad afectiva en busca del «quiéreme, por favor quiéreme»; es decir: «necesito tapar, y que no se note». La mejor manera de escapar de la soledad es focalizarnos en la alquimia del amor por el otro. «Hechízame, hazme tuya, sella el rojo de tus labios en mi cuerpo, soy tu territorio, tómame… Dame. Parche de mi soledad.»

Tradición, en su acepción latina, significa literalmente «traición al momento presente». Para traicionar, primero hemos tenido que vincularnos. Entre dos bandos de una guerra no existe la traición, entre egos tampoco. Sólo se puede traicionar cuando antes se ha pactado implícita o explícitamente un acuerdo. Y entonces es una necesaria consecuencia que para llegar a traicionar antes hemos tenido, de alguna manera, que amar.

Cuando buscamos a alguien a quien hacer depositario de nuestro amor-carencia, estamos traicionando el momento presente. Es que la única unión verdadera es con nuestro Yo no físico. El ego es quien se ocupa de decirte que la muerte existe y que cuando dejes tu cuerpo no quedará nada de ti, ni de la persona amada. ¿Cómo te sentirías si tuvieras la responsabilidad de hacer feliz a una persona? ¡Qué peso! Pues hazte una idea de lo que provocas en el otro cuando pones en sus manos tu vida. Ninguna persona puede salvarnos de nada. Nadie. Ni tú puedes salvar a nadie de nada. Nunca. Puedes salvarte a ti de ti, eso sí… y sólo rindiéndote a esta evidencia podrás encaminarte hacia la paz innata que te pertenece, escondida, arrinconada, subyugada al antojo de tu Programa. Si dejas de huir, si dejas de buscar, si dejas de ser una carga y de cargar a los otros, empezarás a dormir sin tensión en la mandíbula, porque será tu corazón el que cada noche te cantará una amorosa nana.

El ego es la forma, lo externo… Cuanto más inconscientes seamos, más identificados estaremos con él. La vida no se puede tener, *somos* nosotros mismos la vida, de modo tal que debemos experimentarla a cada momento. Ella no tiene garantías; sin embargo, debemos aprender a vivirla con disponibilidad total, conectados y abiertos a la realidad inmediata. Ésta es un proceso a través del cual nosotros mismos, y siempre que no vivamos en circunstancias o países carenciados, marginados, en conflictos armados, mutilados, etc., podremos llegar a ser los creadores de nuestra plenitud. No es que una persona en penosa condición no pueda crecer; al contrario, es simplemente que el esfuerzo será mayor y por tanto el aprendizaje también. La identificación con el ego en estos casos muchas veces es inferior, y es gracias a ello que estas mujeres, niños y hombres desahuciados socialmente aceptan lo que les sucede desde un lugar más espiritual, con un mayor compromiso, como parte del paquete de estar vivos. Hay factores extremos —nacer mujer, pobre e indígena—; sin embargo, no se pronuncia el ¿por qué a mí? Lo que no impide que uno luche y se supere para paliar su devenir y el de sus semejantes.

Las grandes enseñanzas casi siempre han venido de seres humanos destrozados. En la medida que me desarrollo interiormente y crezco, así también será la magnitud y el compromiso con que responda al día a día y a los otros. Debo estar dispuesto a replicar

de modo sincero a sus desafíos y, en esas respuestas, crecer desde dentro. ¡Sólo así aumentarás en tu interior y disminuirás la «forma del afuera» que financia el ego!

Los mensajes del ego para sobrevivir

El ego se siente permanentemente amenazado y vive en una continua pelea de auto reconocimiento. Quiere ganar, siempre ganar… Y para ello hay que luchar y creerse atacado; es decir, en constante estado de defensa. Eso es «la selva», ese ámbito en donde en cualquier momento me pueden devorar, y por ello mejor lo hago yo antes. Hemos construido el mundo de las «guerras programadas» hasta con el vecino. No hay mejor defensa que un buen ataque justificado, y ésta es la política «egótica» propia de la civilización moderna.

PRIMERO SIEMPRE YO

Al contrario de lo que solemos creer, el amor propio no beneficia a la paz. Si fuésemos capaces de redireccionar el amor infantil del «Yo, dame, Mío» en amor hacia los demás, estaríamos dejando de alimentar al tirano para ayudar al que nos necesita. Es muy distinto el amor propio, producto del orgullo de ganar —nada que ver con la dignidad—, del «propio amor», que se alimenta para —en su expansión— regalarse al otro porque, detrás de sus ojos, mis ojos gozan. Mientras sigamos sin entender que el otro soy yo, seguiremos pidiendo y no dando.

SIEMPRE TENGO LA RAZÓN

La necesidad imperiosa de tener la razón es violencia encubierta. ¿Sabes la energía que gastas en necesitar tener siempre la razón? Es agotador. Cada vez que te ves en medio de un «quiero imponer-me», sigues creyendo que tu interpretación es la única verdadera y tu mirada la certera. Párate, escucha. Cambia de lugar y ejercita la Nueva Mirada. Vuelve a ver lo mismo, pero con ojos nuevos. Ya no verás lo de antes. Sé elegante… Tú sabes más que la mayoría de las personas, deja que gane el otro. Libérate de la necesidad de tener razón.

Pregúntate: ¿prefiero estar en lo cierto o ser gentil y mantener una buena relación? ¿Por qué no podemos tener la razón los dos, o tres, o cien? ¿Merece esta imposición realmente perder la paz? ¿Qué tan inseguro estoy para tener que imponer mi verdad? Y en aquellas ocasiones en que a veces nos imponemos y sentimos que ha triunfado la razón, ¿qué sientes que te ha quedado entre las manos? ¿Qué sabor se te quedó en la boca, en la mente y en el alma? ¿Qué miradas te has ganado, si es que alguien se ha

quedado a prestarte atención?

> *Si queremos vivir en un mundo de paz y justicia, tenemos que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor.*
>
> ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

COMPÁRATE PARA SABER

La comparación es dolor asegurado. ¿Se compara el sauce con la brizna de polen en primavera? ¡No! Cada uno sabe cuál es su misión y trabajan en equipo. Juntos todo es siempre más fácil. La comparación hiere. Si hay alguien más rubio —y lo habrá—, duele. Si hay alguien con más dinero —y lo habrá—, duele. Si hay alguien con más éxito —y lo habrá—, duele. Si hay alguien más culto —y lo habrá—, duele. Etcétera. La comparación siempre hiere y nunca ayuda ni construye, al contrario. Y es que desde nuestro ego inconformista, siempre nos comparamos mirando hacia arriba con aquello que no nos sentimos plenos. Uno pierde sí o sí. En aquello en que nuestro ego se considera soberbio, pues miramos hacia abajo para que la falsa compasión nos diga «pobrecitos estos». Siempre miramos en sentido equivocado, nunca jineteamos hacia el frente, nunca hacia la felicidad.

LO QUIERO PARA MÍ

Cuando éramos niños, llorábamos porque queríamos «ese juguete». De adultos, el juguete es el coche, la casa, el nuevo equipo de música, el chico, el nuevo celular, una cirugía, etc. Nos hemos identificado con la forma. El vocablo *identificación* viene del latín: *ídem* significa «igual» y *facere*, «hacer». De manera que nos «hacemos iguales» a lo que deseamos… Y casi obsesivamente lo que deseamos es poseer. Nos hacemos forma, ésta es la trampa. Si llenas tu vacío con una forma determinada, nunca quedarás satisfecho, porque tus carencias y ausencias no pertenecen al mundo de la forma, sino al del espíritu/emoción, de manera que nunca es suficiente. La falta de afecto debe ser resuelta con afecto propio, sólo así dejaremos de sufrir.

¡Es viejo el dilema de forma o contenido! Pero nos obnubilamos con las formas, eso que crees que los demás admiran y que el espejo te devuelve. Lo que te bebes cada día cuando tu cuerpo te pide líquidos es el contenido, no te bebes la botella. Pero el deseo nos termina convirtiendo en poseedores de envases vacíos, al igual que ese hombre que pasa con su carro lleno de desechos de las formas.

NO CONFÍES

Cuando el ego rige nuestra vida, la confianza en el proceso, sea cual fuere, es nula. El ego quiere controlar y hacerlo todo a su manera. ¿Qué sucedería si no confiaras, cuando se abre el semáforo, en que los coches que vienen pararán? ¿Qué sucedería si no confiaras en que la comida que te sirven no está envenenada? ¿Qué sucedería si no confiaras en que, después de una inhalación, llegará la exhalación y de nuevo la inhalación? Intenta ser como un pez que lleva la corriente: aprovecha la fuerza de la vida y deja de nadar en dulce de leche. No luches por alcanzar el beso, las notas que el viento trae pueden traerlos con ellas.

SÉ EGOÍSTA

El egoísmo es el primer mandamiento de una mente egótica. Reúne los cuatro pilares sobre los que se sustenta el ego:

1. Eres materia y un día morirás. Estás separado del otro. Debes ocuparte sólo de ti.

2. No hay para todos. ¡Guarda!

3. No existe una energía universal. Esto es puro azar.

4. Cuando das, pierdes y restas.

La realidad es bien distinta. Eres un Ser del cielo que bajó a pasear y tuvo que ponerse una gabardina de carne para rencontrarse con sus hermanos. Sí, tienes hermanos y hermanas, y cuando te quites el cuerpo, serás uno… Por lo tanto, si tu hermano padece carencias, tú también las sufres. Existe una energía inteligente que sabe lo que hace. Cuanto más das, más tienes para dar. Cuando damos, no restamos; todo lo contrario… ¡sumamos!

SÓLO EXISTE EL CUERPO

Al ego no le interesa para nada que el cuerpo sea sólo un traje de entretiempo. En ello se basa su éxito, en el miedo a la finitud. El cuerpo es la gran huella dactilar del invisible proceso interno. Todo lo que sucede dentro está dejando su impronta fuera. El dolor físico, que vivimos como prisión, es también la gran oportunidad.

Nuestro cuerpo es quien posee mayor densidad, mayor tangibilidad, mayores fuentes de dolor… pero también es el que puede producirnos una mayor evolución. Todo a su tiempo.

TIENES QUE GANAR

El ego quiere mantener su estatus de líder. Sabe dónde quiere llegar y hará cualquier cosa para lograrlo. Para el ego el mundo se divide entre los ganadores y los perdedores. Para el ego es incomprensible que no haya competencia, él debe ser el número uno y lo contrario es fallar y vivirlo como un castigo. Y así el hecho de ganar y ganar pierde todo sentido, pues el monstruo querrá más y más… y más. En el proceso de tu vida, ¿sientes que has crecido y aprendido sólo cuando has ganado? Un largo camino, juntos es aliento, pulso y voz.

NO PUEDES ESTAR SOLO

El ego nos engaña haciéndonos creer que no podemos ser felices si estamos solos. Es que la soledad está asociada al fracaso, la desolación, la separación y la muerte. Debes crear un amor, no importa si te quiere bien o no, pues acá no importa la calidad del vínculo sino la cantidad y evitar ser uno solo.

Hay personas que optan por la soledad, frente a las muchas nuevas vías de estar en contacto casi invasivas. La soledad elegida, de hecho, puede ser fuente de energía e inspiración. El problema nunca es estar solo, lo que nos atraganta de pánico es sentirnos vacíos y escuchar el silencio. ¡Bendito vacío! Soledad y vacío no son en ningún caso sinónimos.

> *El egoísmo no es el amor propio,*
> *sino una pasión desordenada por uno mismo.*
>
> ARISTÓTELES

VALES POR LO QUE TIENES

En la medida que te sientas vacío de ti, tenderás a acumular posesiones. El ego cree que la valía está ligada a proliferación de objetos y dinero. Si tener te da seguridad, si alardeas y acumulas, si te sientes superior a los demás cuando tienes más, entonces estás viviendo en y para el ego. Imagina la gran diferencia de invertir lo mucho o poco que tengas en pos de compartir y ayudar a los que lo necesitan. Ese sentimiento que brotará de tu interior aumentará tus intereses en la bolsa de la bondad, y perpetuará tu inmortal capital interior.

ERES ESPECIAL

La trampa de las trampas. Este apartado reúne mucho de lo dicho… ¿Especial en comparación con quién? «Vales por ser especial», es decir, por lo que tienes. ¿Ser especial por cuánto tiempo? ¿Con base en qué? Todos somos especiales y, aunque no lo

sintamos como algo valioso, también somos diferentes. Cuando somos especiales para alguien, fundamentalmente significa que no nos queda otra que someternos para seguir siéndole grato, perpetuar nuestra especialidad y, por lo tanto, perder la libertad.

Piensa en alguien realmente especial. ¿Puedes sentir en esa «especialidad» la separación con el resto? Considera la soledad —no elegida— del líder. Es como un trozo de hielo desprendido de la corteza glacial, dispuesto a convertirse en un barco transportador de osos polares. Sin embargo, el calor del sol terminará derritiéndolo —como a todos—, permitiendo que pase a formar parte del océano, el gran anhelo de «los especiales».

TODOS ESTÁN EN MI CONTRA

El ego está tan convencido de su poder que se toma todo lo que lo rodea como un asunto personal, incluso lo que no le concierne. Esto es típico del niño que se cree el centro de todo.

Cuando la gente habla contigo, en realidad no está haciéndolo. Cuando la gente te insulta o te elogia, en realidad no lo está haciendo contigo. Lo está haciendo con algún personaje de su propio guión. Cualquier cosa que otros egos digan sobre ti no es más que una proyección de sí mismos. Es una versión más avanzada del «ataque preventivo».

Ante cualquier hecho, cada uno de nosotros proyectamos nuestra propia percepción. Cuando una simple descripción se convierte en juicio, y embiste (carga) sobre el afuera, podemos decir sin temor a equivocarnos que se trata de una proyección. Lo que juzgamos o criticamos es siempre una sombra nuestra no iluminada y, por supuesto, en absoluto integrada.

NO AGRADEZCAS

El ego es básicamente una formación infantil. Como tal se cree el ombligo del mundo. El agradecimiento es un estado natural que emana cuando sentimos que hemos recibido. Del mismo modo que una flor no puede evitar desprender su perfume, el corazón no puede evitar agradecer si recibe, para lo que es imprescindible «enterarse de que ha recibido». Muchas personas dominadas por su ego creen que, si agradecen, son menos que el otro, pues hacerlo lleva implícito que hemos recibido, y el ego no necesita recibir nada de nadie, ni deberle a nadie nada, porque es «la bomba».

El desagradecido es el gran perdedor del bucle «recibir y dar». Y es que, aunque reciba lo dado y sus beneficios, en realidad no ha recibido… Este mágico proceso de dar y recibir no se completa hasta que lleguemos al plano de la gratitud. Y no agradecer es síntoma de que lo recibido no ha germinado, pues esa semilla cayó sobre el ego yermo.

TÚ TIENES LA CULPA DE LO QUE ME SUCEDE

Cuando señalamos con el dedo acusador, el engranaje de la violencia se pone en marcha e insuflamos al ego de falso poder. Proyectamos fuera lo que no está resuelto dentro. Vamos dejando muertos en las cunetas, que no son sino partes nuestras que no estamos pudiendo integrar.

En la medida que tires la culpa fuera, también depositarás fuera la solución, lejos de tu alcance… Y por lo tanto, dependerás del culpable de tu infelicidad para ser feliz. El antídoto ante la culpa es actuar.

LO EXTERIOR CONSTRUYE LO INTERIOR

¡Es exactamente al contrario! La dirección no es de fuera hacia dentro, sino de dentro hacia fuera. Todas las situaciones o personas, contratiempos, enfermedades, malos entendidos que interfieren en nuestra felicidad y que se encuentran a nuestro alrededor no son más que peones de nuestro tablero interior que no somos capaces de mirar por el miedo que el ego tiene de perder su falso poder. Míralo de este modo: tú ves a las personas y a las cosas no tal como ellas son, sino tal como eres tú. El mundo que te rodea es una reproducción de tu mundo interior. Si te animas a una nueva perspectiva, ella te hará cambiar paulatinamente tu manera de mirar y sentir. Notarás que la paz estará así mucho más cerca.

El mejor amigo del ego: el miedo

En el relato «La medalla» (*El canto del pájaro*, 1982), Anthony de Mello cuenta la historia de una madre que, como no conseguía que su hijo regresara a su casa antes del anochecer, le dice que existen unos espíritus que salen al camino apenas cae el sol y así logra asustarlo. El niño crece con tanto miedo a la oscuridad y a las apariciones que se niega a salir de su hogar. ¿Qué hace entonces su madre? Para paliar el miedo que ella misma le ha provocado, le entrega una medalla y lo convence de que, si la lleva consigo, nada malo le pasará. Y el chico sale por fin de su casa por las noches, ahora preso de un nuevo miedo: no perder la medalla convertida en talismán.

El origen del miedo está en el Programa. Éste, como hemos visto, se va formando desde el mismo instante en el que somos pensados, engendrados, paridos, criados y lanzados al mundo. Somos marionetas que desconocen que los movimientos que les dan vida son el resultado de los deseos y actuaciones de otro. Ese otro es la «mano o manos» que grabaron los múltiples archivos que hoy nos mantienen presos, creyendo que somos lo que no somos. Después el ego se encarga de mantenerlo alimentado. Lo bueno es que, así como el miedo se aprende, la confianza y la fe también pueden adquirirse, pueden fortalecerse.

Ante cualquier atisbo de miedo, párate, respira, observa y pide confianza. Llámala

por su nombre: «Confianza, ven. Protégeme de la idea de temor». Confía aunque no confíes. Entrégate. El miedo necesita del combustible de tus pensamientos para vivir, tú le das la energía cada vez que lo engordas y le das entidad al temer sus consecuencias. De alguna manera lo llamas. Al miedo —como un apéndice tuyo— hay que alimentarlo, él no sabe vivir sin compañía. El principio de todo miedo radica en la falta de contacto con nuestra divinidad; si supieras quién camina a tu lado pero que no ves, el miedo sería imposible.

Imagina un iceberg. La parte que vemos de la masa de hielo es sólo una de las diez partes que lo completan. Esa mínima pero bellísima masa flotante representa nuestro consciente, es decir, lo que tú haces, dices, piensas y crees. Las otras nueve partes, que no sabemos siquiera que están acechantes ahí abajo, representan el inconsciente, es decir, la llamada sombra de la que tanto habló Jung. Lo que no aceptamos de nosotros, lo que ocultamos.

Esta pequeña explicación puede darnos una idea simple de quién manda en casa. No diriges en absoluto tu vida aunque así lo creas, ya que lo oculto es nueve veces más poderoso que lo visible, sin olvidar que hundió al invencible Titanic, la representación más gráfica del ego: «Soy tan poderoso que no necesito barcos salvavidas a bordo, porque soy invicto». El miedo forma parte del trozo del iceberg oculto a los ojos. La manera que tienen de mostrarse nuestros monstruos inconscientes es a través de los miedos. Todo lo que no tenemos resuelto y que habita en la parte del témpano no visible sube del territorio oscuro de nuestro inconsciente. Quisiera que prestaras atención a esta pequeña aclaración que puede ser muy reveladora para tu vida. La parte inmersa del iceberg contiene al inconsciente colectivo, al inconsciente individual, al Programa y a los consiguientes recuerdos de mandatos y opiniones ajenas sobre nosotros. El miedo a las cucarachas, por ejemplo, en la crónica submarina del témpano de hielo, no es exactamente el miedo a las cucarachas. Si bien es una fobia concreta, nos oculta aquello que subyace en el fondo; habría que dar con su origen. Si resolvemos la verdadera fobia que está oculta, las cucarachas pueden hasta parecerte estupendos animales de compañía. En la medida que disminuyan esos temores, disminuirá ese noventa por ciento oculto.

Cuando un miedo cae rendido, es como un pétalo abatido por la tormenta que, en vez de regarlo, lo mata. Hay que dejarlo caer en zig zag, balanceándose en una caída infinita, cortando en fallas el aire que le opone resistencia… hasta besar la tierra donde se convertirá en abono de una nueva flor. Todo miedo vencido es un terreno propio reconquistado.

El hombre valiente no es el que no siente miedo,
sino aquel que conquista ese miedo.

NELSON MANDELA

MIRAR CARA A CARA NUESTROS MIEDOS

Durante años, recorrí Europa manejando un auto para evitar subirme a un avión. Cuando no tuve más remedio que hacerlo, el ego me hacía sentir tan especial que sería exactamente mi número de vuelo el que se estrellaría y aparecería en las portadas de los periódicos. Cuando me trasladé a vivir a América —y más tarde, cuando tuve que viajar frecuentemente entre continentes—, mi miedo no tuvo más remedio que aceptar una negociación, porque en el fondo sabía que yo no dejaría de vivir por más que tuviera que tolerarlo a mi lado. Busqué estrategias para conformarlo; por ejemplo, siempre intentaba viajar en la parte trasera de los aviones, donde hay casi un 60% más de turbulencias que en la parte delantera. El motivo no era otro que engañar al miedo con el pensamiento: «El avión no se está moviendo porque se vaya a caer, se mueve porque estoy en la cola y hay más turbulencias».

Un buen día miré de frente a este miedo —porque la familia del miedo es numerosa —, y me dije: «A pesar del miedo, lo hago». Busqué imágenes que me tranquilizaran, como la mano de Dios la Creadora sosteniendo el avión en su palma, o imaginaba hilos elásticos irrompibles que unían las alas del avión con las estrellas. Leía y releía las estadísticas, sumaba y restaba… ¡Era imposible que me tocara! Finalmente el miedo se hartó de mí, porque no le devolvía las pelotas y se fue a jugar con otro.

Hoy en día me gusta volar, saber que encontraré algo distinto en mi próximo destino, y logro disfrutar de la compañía de los que conmigo viajan. Es un privilegio del que debo ser merecedora: poder ver desde lo alto tantos riachuelos y sus desembocaduras inevitables, con esa decencia de rendirse a algo mayor. Saboreo la experiencia de ver esas ciudades centelleantes que desde allí parecen tocadas por la magia y por inquietos ángeles celestes, las verdes laderas de las montañas, las túnicas blancas abrigando los helados picos en suma altura, y las pompas de polvo que dejan las manadas galopando sobre las verdes praderas, hacia nuevos horizontes. Y sobre todas las cosas, amo tocar casi con la yema de mis dedos tantos sueños de tantos millones de personas que rezan a las alturas esperando consuelo.

Estamos acostumbrados a vivir con el miedo como si formara parte de nuestra naturaleza. Pero no es así. El miedo es una manifestación burda del ego. Es más fácil vivir en nuestra prisión interior que animarnos a respirar de cara a la libertad y a todos los retos que ella nos propone. Hay un término penitenciario que impide que un preso se reinserte en la sociedad: *institucionalizado*. La cárcel es su única realidad. Eso es el perverso resultado de demasiados años en un lugar que no se creó para rehabilitar sino para estigmatizar. El término «institucionalizado» encierra claves para reformar el sistema, pero de momento a casi nadie le interesan. Es parte del Programa político para así tener a quién echar las culpas y mantenerlo separado, y que, de una manera física, una alta pared y unos rulos de alambre cortantes nos marquen bien las fronteras entre «los buenos» y «los malos».

Cada una de nuestras neurosis, miedos o limitaciones se encuentran institucionalizadas dentro de nuestra oscura prisión. Sabemos vivir con crisis de pánico,

con fracasos y represión… Preferimos imitar antes que lanzarnos a la aventura de crear… Sabemos desconfiar y engañar por miedo a fracasar y crecer. Es más fácil ser infeliz que feliz. La felicidad requiere entusiasmo constante, independencia y responsabilidad. Cuando se vive de cara a la felicidad, no cabe el miedo ni los pensamientos restrictivos, y ésa es una apuesta en la que hay que invertir cada día. No se puede echar la culpa fuera: la felicidad sabe que de nada sirve.

Cada uno de nosotros conoce sobradamente dónde está la zona de confort que nos anestesia o la línea que convierte la vida en un reto apasionante. Sabes a qué parte de ti le has cortado las ramas como a un bonsái, cumpliendo con los preceptos de una sociedad que no desea que crezcas, pues te convertirías en un espejo incómodo. Estás programado/a para programar a otros. Dilo bien alto: NO. Eres un reto, una oportunidad, eres un sueño, la esperanza de un mundo mejor. No tienes que hacer nada para serlo, ya lo eres… pues viene incorporado en ti y tan sólo requiere que abras el resquicio necesario.

LOS MIEDOS UNIVERSALES

El miedo es la inseguridad. La cultura es seguridad, la seguridad de que todo es inseguro, incluida la muerte, inquilina compañera de la vida. La vida es fabulosa mientras pasamos de largo por ella. Se trata de ser y estar vivos en la compañía de los demás. La vida es recreación; ella nos recrea, ella retorna, siempre nueva, diferente… y, a la vez, siempre la misma.

El miedo base de todos los miedos es el miedo a la muerte. De ahí nacen el resto de los espíritus salteadores de caminos. Y los miedos de los que todos terminamos abrevando nacen del Programa. Fíjate que casi todos tememos los dos lados de la moneda. Si lo observas en ti, verás cómo por debajo de todo miedo está el «No merezco» ni felicidad ni dicha. Presta atención en cómo las paradojas te proponen pasar siempre por estos caminos que asustan. Pero ya puedes notar también cómo el buen ánimo de seguir andando te lleva allá donde la luz reina.

¿Cuáles suelen ser los miedos más frecuentes, aquellos que nos asaltan a todos?

√ Miedo a fracasar y miedo a tener éxito, por el temor a fracasar en el intento.
√ Miedo al rechazo y miedo a ser elegido, por el temor a ser rechazado después.
√ Miedo al sufrimiento y miedo al placer, por el temor a perder el placer y quedarnos con ese dolor sufrido.
√ Miedo a ser abandonado y miedo a ser amado, por el temor a que ante la pérdida del amor sobrevenga el abandono.
√ Miedo al aislamiento y miedo a la gente, por el temor a quedarme solo. Es huir por no saber encontrarme a mí mismo en la soledad. Es también huir de los demás quienes, a modo de espejo, también me muestran mi vacío.
√ Miedo a no ser suficiente y miedo a ser perfectamente competente, por el temor a fallar y no ser suficiente.
√ Miedo a la enfermedad y miedo a la salud por el temor de perderla, mientras que, si ya estoy enfermo, no temo a la enfermedad porque ya la tengo.
√ Miedo a no valer y miedo a ser muy válido, por el temor a fallar y que se demuestre que no valgo.

√ Miedo a la muerte y miedo a la vida, por el temor a no vivirla, como si estuviera muerto. El temor a la muerte es, en realidad, el temor a no haber vivido. La inacción ante la vida necesita de ulteriores reformas.

El miedo no duerme, es la vigilia del pensamiento. Si eres todo miedo, no podrás huir de ti mismo. Escapa ya mismo de ese lugar y salta sin red. Disfruta de la caída y confía en que una mano redentora sujetará tu entrada en la vida.

> *A la única cosa que debes temer es a tu propio miedo.*
>
> FRANKLIN D. ROOSEVELT

EL MIEDO ES UN SEGURO DE VIDA

No quiero despedir este capítulo sin recalcar algo que descubrí tras encarar mis miedos más fieles: el miedo es también un seguro de vida. Éste es un aspecto muy sutil del proceso de temer que nos permite perpetuarlo. Como tantas veces hemos temido algo y nunca pasó nada, mientras tengamos «ese miedo» estaremos a salvo de lo temido. Permíteme un ejemplo gráfico que puede ayudarnos a comprender lo que intento expresar.

Supongamos que eres hipocondríaco/a. En el fondo de ti, sabes que, si dejas de ser ese personaje, quizás —o incluso seguramente— caigas enfermo/a de verdad. Profundamente sabes que se trata de un personaje que interpreta su papel y finalmente es ficción. Durante años te has hecho revisiones trimestrales o cada seis meses. Muchas veces has volado en estado de pánico a urgencias, convencido/a de un diagnóstico letal. Tu médico de familia —en el mejor de los casos— siempre te ha dicho lo mismo: «No tienes nada. La que realmente está enferma es tu cabeza. Padeces una obsesión compulsiva».

Intento explicar el mecanismo interno que mantiene, por ejemplo, el miedo a las enfermedades a salvo: «Mientras me haga revisiones basadas en mi hipocondría, no me pasará nada. Así me lo han hecho saber los doctores. Si dejo de ser hipocondríaco y me hago revisiones, es posible, como le sucede al resto de los mortales, que sí pueda caer enfermo de verdad». Raramente un «enfermo imaginario», como lo definió Moliere en 1673 en una de sus obras teatrales, tiene enfermedad alguna; si acaso así fuera, resultan ser excelentes pacientes.

Dicho esto, mientras seas un hipocondríaco, estarás vacunado contra la enfermedad. Por ello entra dentro del rango de «neurosis obsesiva»; es decir, obsesiones que raramente se convierten en realidad, como que puedas morirte simplemente por cortarte con un cristal el dedo. Son cuestiones poco probables, pero no imposibles. Ésa es la trampa que este tipo de patologías y miedos encierran: siempre hay una mínima posibilidad de que sucedan. En cierto sentido, estos miedos funcionan de manera similar a las fobias, primas hermanas de los miedos, como expliqué a través del ejemplo de la

cucaracha. En verdad, el origen de una fobia concreta está muy lejos del objeto real de la fobia; más aún, tal nivel de neurosis, en realidad, es una manera de despistar para mantener el verdadero temor a salvo.

6

Las manifestaciones del ego

No tengo paciencia para el cinismo, críticas en exceso y exigencias de cualquier naturaleza. Perdí la voluntad de agradar a quien no agrado, de amar a quien no me ama y de sonreír para quien no quiere sonreírme.

MERYL STREEP

Las identificaciones del ego

Para el ego todos son enemigos. Si hay un pastel para repartir, cada porción que alguien se coma, por pequeña que sea, es un pedazo menos para mí. Para el ego solo cuenta el mundo físico, el de las cosas finitas. Tienes que cuidar de ti mismo, proveer para ti mismo. Cada vez que tú ganas, alguien pierde. Y cada vez que el otro gana, estás perdiendo tú. Si para realizarse como persona mi pareja necesita alejarse de mí, siento que pierdo. Siento que, para que uno gane, el otro ha de ceder y que indefectiblemente dejo de tener algo que me daba seguridad. Así es el mundo del ego. Potencialmente todos son mis enemigos. Reales o imaginarios, todos son peligrosos. El ego me fuerza a vivir controlando cualquier imprevisto para no quedarme desprotegido/a. Todo ello sin olvidar que también hay enfermedades: virus, bacterias, microbios que me pueden atacar en cualquier momento y quitarme lo único que soy: el cuerpo.

El ego se asienta en la identificación con el cuerpo. Todos los peligros giran alrededor de él. Cuando nacemos en este mundo físico, pasamos un largo tiempo totalmente dependientes de otros para poder sobrevivir. Si un bebé no recibe cuidados, se muere. Así que tenemos ese recuerdo de enorme dependencia que se instaló en nuestro cuerpo, acuciado por un impulso fortísimo: la supervivencia. Para el ego, cuando muere el cuerpo, muere la persona. Se acaba todo. Por lo tanto, la vida consiste en defender este cuerpo. Y esta defensa no se limita a evitar enfermedades y agresiones del exterior; sino también las agresiones que provienen del interior, de la psique, capaz de crear cualquier estado de ansiedad, angustia, miedo o molestias corporales. ¡El peligro está por todas partes! ¿Qué se puede hacer? La respuesta es muy simple: si te limitas al ego, no hay salida. Ahora debes elegir entre quedarte en tu celda, de la que tú tienes la llave y donde sólo existe el cuerpo, o considerar la apasionante opción de salir. ¡Abrirte a una dimensión más elevada, un nivel desde donde la vista es mayor! ¡Un Paso Antes —que no atrás— para avanzar escandalosamente después!

Todo tiene una vibración. Si tomas un bolígrafo, su vibración y la velocidad hacen que lo veas. Si empiezas a moverlo rápido —¡haz el intento!— ya no lo verás con nitidez. Pasa lo mismo con las hélices de los aviones: hay un momento que dejamos de verlas. Por lo tanto, percibimos aquello que vibra en una frecuencia que nuestros ojos pueden captar. De ahí surge la ilusión de que creamos que lo físico es lo único real.

Aunque tus ojos no sean capaces de percibir aquello que vibra más rápido, no por eso deja de existir. Mencionamos que las hélices en marcha desaparecen de nuestra vista fusionándose con el invisible. El ojo no puede acompañar un movimiento tan rápido, pero la hélice sigue ahí. Lo mismo sucede con los sonidos, con los olores. El ego es la consecuencia del miedo. Es el resultado del miedo a la realidad total. Porque el ego niega lo que no percibe y quiere reducir lo verdadero a lo que es el mundo físico que vemos,

oímos, tocamos, degustamos y olemos. Tú no eres sólo eso y tu percepción interior va a cambiar tu percepción exterior.

> *La oscuridad no puede sacarnos de la oscuridad;*
> *sólo la luz puede hacerlo. El odio no puede sacarnos*
> *del odio, sólo el amor puede hacerlo.*
>
> MARTIN LUTHER KING

Las profesiones del ego

Cualquier tipo de ego que enfoquemos nace de una mala gestión con el poder. Como hemos visto, necesita sentirse por encima de todo, para compensar su falsa de enraizamiento natural. Esto es así porque se halla afirmado sobre aspectos materiales y finitos. Cuando el horizonte no es divino, en cualquiera de sus semblantes la confianza se desvanece y el miedo se extiende como las setas con la humedad. Por ello, los disfraces crean el personaje, ese mismo que no comprende que no es eso. Así nacen las profesiones del ego.

EL EGO DE LOS PADRES

Los padres no tienen siempre la razón. Los hijos son una prueba constante de actualización que la mayoría no está dispuesta a transitar. El reiterado axioma de «se hace porque lo digo yo y punto» es una patética prueba de falta de confianza en uno mismo. Los hijos son el gran aprendizaje, la oportunidad de regresar el camino andado desde un lugar de amor fraternal.

El poder ejercido sobre un menor es sinónimo de ego y cobardía. Los niños pueden aprender desde su propia reflexión, y sus opiniones deben ser escuchadas y valoradas. Los niños son niños, no imbéciles, y nunca debe ser menospreciada su visión de la vida. No son una segunda oportunidad para convertirse en lo que sus padres no alcanzaron. ¡NO! No son de sus progenitores, no tienen por qué pensar como ellos, ni actuar, ni repetir. No les pertenecen y, sobre todas las cosas, sólo se deben a sí mismos. Te pregunto: ¿te caen bien tus padres? Y si les hicieran esta pregunta a tus hijos, ¿qué responderían?

¿Recuerdas el inicio de ese bello poema de Khalil Gibran?: «Tus hijos no son tus hijos/ son hijos e hijas de la vida,/ deseosa de sí misma». ¿Quieres saber cómo continúa el poema? «No vienen de ti sino a través de ti/ y aunque estén contigo/ no te pertenecen.»

Hay un momento para dejar de contar aventuras a los niños, es ese tiempo para empezar a vivir las aventuras *con* los niños.

EL EGO DEL LÍDER ESPIRITUAL O RELIGIOSO

He aquí a quien considero el más dañino y peligroso de todos los egos. Una persona que cree que ha alcanzado la iluminación o un estado espiritual superior al resto es peligrosa. El primer requisito de un maestro espiritual o guía es la humildad. Un hombre o mujer humilde jamás impone o sentencia, sino que, por el contrario, dirige sin dirigir, acompaña.

En este rango incluyo los libros de autoayuda, entre los que probablemente esté el que tienes en tus manos. No hemos inventado nada: Michel de Montaigne, León Tolstoi, Fiodor Dostoievski y Herman Hesse, entre otros, ya mostraban al lector diversas formas de entenderse y ayudarse. No conozco ninguna literatura de autoayuda más potente que la poesía y ninguna palabra más poderosa que la canción.

> *Somos eternos. Siempre has estado aquí y siempre estarás aquí, en formas diferentes y al final en un estado sin forma, pero no puedes ser destruido, eres indestructible. Eso te libera de todo miedo. Y la desaparición del miedo es la aparición de la libertad.*
>
> OSHO

EL EGO DEL MÉDICO

El médico no es Dios, aunque la mayoría lo crea. No da ni quita vida. Su poder verdadero es saberse el canal aséptico para que la curación se haga presente. El médico no es la curación. La salud o la enfermedad son responsabilidades de quien las posee o las padece. Es cada persona la que con sus pensamientos, actos y una adecuada terapia, alopática o alternativa, quien activa la auténtica sanación o no de su cuerpo. A veces la evolución del alma se encuentra en la no curación del cuerpo; eso, aunque no lo entendamos, es también sanación.

El ego médico subestima el poder del pensamiento, el poder energético que fluye a través de las manos, el poder de la decisión, el poder de la responsabilidad al asumir cada uno lo que tiene y qué quiere hacer con ello, y por sobre todas las cosas, el infinito poder del amor y la fe (la palabra más corta y más potente del abecedario). A las sanaciones espontáneas las llaman «azar» y temen la medicina del alma, la homeopatía, la medicina energética como si fueran a perder su falso estatus. Todo suma.

¿Has visto con qué miedo le hablan los pacientes a su médico? El miedo no es respeto.

No vayas detrás de mí, tal vez yo no sepa liderar. No vayas delante, tal vez yo no quiera seguirte. Ven a mi lado para poder caminar juntos.

PROVERBIO UTE

EL EGO DEL TERAPEUTA

Por mi labor radiofónica y de difusión del crecimiento personal en los medios de comunicación, he conocido multitud de terapeutas de todo el mundo. De Oriente a Occidente, de norte a sur. En la mayoría de los casos, son personas que también están creciendo y aprendiendo. Conozco más de un terapeuta que debería ser él quien pagara a sus pacientes por lo que le enseñan y aprende.

Hoy hay casi más terapeutas que pacientes o alumnos, lo cual no deja de sorprender. Cuando la labor del terapeuta no está en la línea del servicio y, en cambio, se convierte en algo mercantilista, con mayor facilidad aparece el ego de «Yo sé más que tú, yo te guío, yo te ayudo, yo sé lo que te pasa, yo sé lo que necesitas, yo te enseño, yo ya pasé por ahí… Yo, el padre, y tú, el hijo».

Si deseamos dar un servicio, como mínimo la relación terapéutica debe ser horizontal, de mutua enseñanza. Del mismo modo que sucede con la medicina, el paciente-alumno debe descubrir qué le sucede y cuál es el camino propio de liberación espiritual y personal. La terapia no puede ejercerse en serie. El terapeuta es simplemente la herramienta que debe facilitar que el otro descubra dentro de sí mismo la llave de su prisión. El eco entre la planicie, para que la subida a la montaña sea verdaderamente la escalada que uno desea alcanzar y la sombra en la cima, la meta y el triunfo que todos buscamos, La Paz.

EL EGO DEL POLÍTICO

Siempre que se generaliza se corre el riesgo de ser tan inexactos como injustos. El político antes que nada es persona, con sus anhelos y sus credos. Todos somos buena gente, pero a veces la comodidad y el mimetismo hacen que nos perdamos en el camino. El ego político ha olvidado sus orígenes, cuando soñó con ayudar a convertir el mundo en un lugar mejor. Creció y entró en el debate dialéctico, cuerpo a cuerpo, en «contra de», sin entender que no se trata de ir en contra de nada, sino a favor de lo necesario.

¿Es inevitable sucumbir al poder? ¡Poder mal entendido! La corrupción sólo es posible si se lleva dentro la propia semilla. Sólo podemos desarrollar lo que, por pequeño que sea, forma parte de nosotros. Nada viene de la nada. Un ladrón puede ser muy honrado ciudadano hasta que las circunstancias y un excelente abono hacen crecer «su mala hierba».

Un político debe ser un ser espiritual de alto calado humanitario, con mayor peso moral que legítimo. Disidente de la mentira, debe poseer profunda compasión y devoción

por los que lo rodean, con vocación de ayuda. Fomentar la violencia desde sus púlpitos de poder con palabras de odio e insultos entre ellos es de una inconsciencia ciega. ¿No se dan cuenta de que no se trata de ganar sino de ayudar? Hay un mundo por detrás de las palabras que parecen desconocer o, por el contrario, conocer malintencionadamente. Los dirigentes de un pueblo deben ver a su pueblo, no sólo mirarlo. Sentirlo, protegerlo, ponerse en el lugar de cada uno —incluyendo a los desahuciados—y abrazarlos como un padre hace con un hijo al que debe guiar.

¿Qué sucede? ¿Es que no se puede utilizar el poder en beneficio del pueblo, sin sucumbir al suyo propio? La política es servicio. ¡Quién lo diría! ¿Verdad? Y lo es aún más en los tiempos que corren. Servir al otro, no servirse del otro. No se trata de luchar contra las oscuridades, sino de ser luz para el pueblo como lo fueron Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela o Dalai Lama… Todos ellos hombres al servicio de La Paz que marcaron un «antes de», «durante» y «después de». A todos ellos, excelsos poetas, sólo hay que leerlos y sentirlos. La bondad de los políticos hace que una nación se sienta buena.

Las voluntades débiles se traducen en discursos; las fuertes, en actos.
GUSTAVE LE BON

EL EGO DEL POLICÍA

Concebida originalmente como una fuerza armada civil encargada del mantenimiento del orden público y de la investigación criminal, el «uniforme» se ha desvirtuado al punto de que puede fácilmente mostrar a un sujeto prepotente, que no entiende su papel de servicio ni lo que efectivamente significa. Con la garrota en la calle y el miedo en casa, el ego del policía se aprovecha de la vulnerabilidad del otro para compensar frustraciones y complejos. Quien manipula el poder lo corrompe. Quien desea perpetuarlo para su beneficio lo envenena.

¿Te pone nervioso ver a un policía? ¿Confías en poner tu vida en sus manos? ¿Crees que te defendería? Cuando el ego del policía abandona el «ficticio» poder que le da el personaje armado y muy explícitamente el uniforme y te encuentras con el humano dispuesto a dar su vida por la libertad, aparece la esencia que lo creó. El respeto a los que representan no debe tener centro ni periferia; completo de ulteriores conocimientos humanos, casi místicos, nacidos del deseo profundo de hacer el bien y procurarlo.

Aunque la Policía lo desconoce, ellos, más que nadie, manifiestan las leyes del universo, especialmente la ley de la gravedad. Lo que pesa es atraído por la tierra. Cuanto más densa e inconsciente es la persona, más abajo caerá. Por lo que, para paliar semejante contaminación, deben estar preparados no sólo emocionalmente sino estar humana y compasivamente conscientes de su vital papel de limpieza planetaria. Son nuestros curadores y cuidar es un incalculable gesto de amor.

EL EGO DEL JUEZ

¿Sabes por qué los jueces usan toga? Para independizarse de ellos mismos y representar a la Justicia, al bien público y a la equidad. El verdadero juez es el que siente dolor ante las injusticias. Es aquel que trata de dar un rostro más humano al proceso judicial y entenderlo más allá de las meras apariencias. También es su tarea anteponer una interpretación imparcial de las leyes, dejando a un lado la moralidad y las creencias propias. El juez debe buscar la verdad; ello es lo más importante, pues la verdad es la vida.

La justicia que mira y no ve no merece tal privilegio y mérito de sentarse sobre el púlpito de la ley de los hombres. Ésta pertenece al espíritu mismo de la existencia y no puede ser manipulada.

Hay una justicia humana, creada por y para los hombres. En su peor versión capaz de los mayores atropellos por todos conocidos. Pero siempre nos quedará la «justicia poética», creada por las leyes del amor, púlpito universal de la verdad.

EL EGO ECONÓMICO

Hemos sustituido los valores éticos por los mercantilistas, los valores humanitarios por los económicos. Hoy se inventan medicamentos y después se crean enfermedades para poder consumirlos. Se invaden países para usar las armas viejas, casi caducas, para así poder crear otras aún más mortíferas. Se matan a palos a las focas, esos amorosos animales con los ojos más bondadosos creados por Dios la Creadora, para no hacerles agujeros en la piel y venderlas así como piezas completas. Se venden niñas para la prostitución, se roban órganos para trasplantarlos… Podría llenar este libro sólo con actos delictivos, aunque legales, para alimentar el ego del dinero. Vales por lo que tienes.

El sistema se ha agotado, de ahí la crisis financiera que encierra a un mundo caduco que se hunde como se hundió Babilonia o Roma. Se viene el tiempo de globalizar valores de solidaridad, de humanidad, de convivencia y cooperación, en vez de productividad.

¿Se puede ser millonario y honrado? ¿Se puede ser buen padre alimentando a tus hijos pero permitiendo el hambre del hijo de tu vecino? ¿Todos tenemos un precio? El dinero es el falso poder… Pero ahí está el desafío de medirse a uno mismo. Todo depende de cómo se utilice y para qué fines. El dinero no es malo o bueno, la mano que lo sujeta sí puede serlo.

EL EGO SEXUAL

El ego sexual es aquel que se jacta de sus aventuras amorosas. Es un consumidor de relaciones sexuales con un fin concreto: ser el/la mejor. Este ego cobra especial relevancia en cuanto no se confía en el poder emocional o incluso lo desconoce por completo. Lo que vale es lo de afuera; la conquista es el principio, el medio y el fin.

Nada importa, sólo almacenar trofeos que, logrados, carecen de relevancia; es un instante que en sí mismo ya está buscando otra «pieza» a conquistar.

El ego se afianza en la medida en que consigue sus fines, nunca le resulta suficiente la búsqueda constante de pasiones nuevas. Siempre en su estilo calculador, hábil y victorioso. Siempre quiere más, más y más. Estos egos sexuales son personas de cintura para abajo, viscerales, en las que raramente pueda encontrarse valor a otro órgano que no sea el genital. Temerosos del encuentro del corazón, huidizos del compromiso, nadie puede entrar en ellos al estar extremadamente protegidos. Son egos que, si bien están instalados en el intelecto, reducen su pensamiento a un precepto casi único: «Cuanto más sexo tengo, más valgo». El sexo es la semilla y, si te quedas ahí, nunca conocerás el amor, que es la flor. Un paso más allá se halla la compasión, esa que es una dulce fragancia.

EL EGO SOBRE LA NATURALEZA Y SUS HABITANTES

Como preliminar podríamos incluir este ego en el apartado dedicado al ego económico o mercantilista, ya que éste es el principal motivo por el que este ego que paso a desarrollar exista. La fuente de los alimentos del planeta está en riesgo. Diez compañías agroquímicas son dueñas del 73% de las semillas en el mercado y en algunos lugares se ha extinguido hasta el 93% de las variedades de semillas. Monsanto y Cía. están privatizando los orígenes de la naturaleza. ¿Qué es eso sino ego e ignorancia? Estamos cortando la rama del árbol sobre la que estamos sentados. El día que entendamos que ni se beben ni se comen los billetes, quizás empecemos a oír a nuestra madre, la Tierra.

Encañonar a quien no puede defenderse, incendiar bosques, hacer desaparecer especies, subirse en una apisonadora y arrasar la fauna y la flora, todo esto es de estúpidos profundos. Los animales son ángeles disfrazados, puestos a nuestro servicio para hacernos más conscientes del amor sin palabras, de la lealtad y la inocencia. Respetarlos y agradecer su función en la escala alimenticia y evolutiva es parte de lo mucho que nos queda por aprender. Somos naturaleza, somos conciencia ecológica. ¿Has abrazado alguna vez un árbol? Cuando lo hagas, sentirás que es el árbol el que te abraza a ti. Ahí empezarás a entender de qué va la vida.

Si quieres conocer a una persona de verdad, observa cómo se relaciona con la naturaleza y cómo trata a los animales; ello es un escáner de última generación.

La Tierra, como madre que es, un día se hartará, se abrirá en dos y todos caeremos al abismo de la nada… Y en un tiempo remoto se recordará que aquí vivió una especie que lo tenía todo y quería más. Y por ello desapareció.

EL EGO INFORMÁTICO

Lo que el ego informático desea —y lo tranquiliza— es tener el último modelo en

tecnología. Así se siente poderoso y protegido, en contacto con todos los demás desde un lugar de superioridad. Se sirve de los instrumentos técnicos para escaparse del cuerpo a cuerpo. Vive entre cuatro paredes, tras la pantalla o el móvil/celular, manteniéndose en contacto permanente, esperando ansioso el sonido o la vibración que le indique que «alguien quiere decirle algo», «alguien se acuerda de él/ella», «a alguien le importa», siempre y cuando este contacto no incluya la carne, la caricia, la mirada, el aliento y su calor, el abrazo.

En los pocos encuentros físicos que se permiten, la cercanía piel con piel o la mirada directa supone un gran peligro. Estos egos de hoy se escapan con la nueva tecnología. Sus conquistas se limitan a descubrir los vericuetos informáticos. Fanfarronean con sus nuevas adquisiciones, a las que sienten fuentes de poder.

Aunque parezca una paradoja, son personas con las que la comunicación es muy complicada, aunque siempre hay un buen truco para llamar su atención: comunicarse con ellas por celular, WhatsApp o cualquier método informático y hacerles sentir que se los necesita. Sienten afecto por las máquinas y una gran lejanía con la sociedad humana.

> *Las cosas suelen parecernos imposibles, hasta que las hacemos.*
>
> NELSON MANDELA

La diferencia entre ser *y* actuar

Si tintamos livianamente a las personas en «buenas» o «malas» en función de cómo actúan, deberíamos señalar que todos los egos que acabo de enumerar operan de un modo que deja mucho que desear y, desde luego, de manera muy memorable, manifiestamente memorable.

Como europea que soy, no puedo pasar por alto la hipócrita tenacidad del viejo continente y su enorme ego para repeler la constante llegada de inmigrantes, particularmente de la devastada África, marineros del desierto a la deriva, esos mismos que han padecido la barbarie propia del imperialismo colonial al que ahora anhelan alcanzar más por necesidad que por convicción.

Europa parece estar sumida en un Alzheimer histórico y colectivo vergonzoso. Cada día nuestras barreras son más altas y puntiagudas y, aun así, aquellos a quienes despojamos de recuerdos, materia prima e historia —pero por sobre todas las cosas, su derecho al desarrollo— son esos mismos que siguen intentando entrar bajo el falso sueño de que allí encontrarán la felicidad. Mientras, un continente en crisis de todos los tamaños y, sobre todo, valores éticos aumenta estrepitosamente su dependencia a los antidepresivos y opiáceos.

Hemos robado, masacrado, forzado, transgredido y tintado de sangre las máscaras de

sus rituales sagrados. Hemos robado el oro de Angola, los diamantes de Sierra Leona, impuesto nuestro lenguaje y nuestros dioses, hemos cazado y en algún caso extinguido brutalmente a sus animales de los que con sumo respeto se alimentaban; lo que para ellos era necesidad para nosotros era, y es, un trofeo colgado en un salón esperpéntico para celebraciones sociales. Los colonos, abuelos y bisabuelos de los que ahora cercan sus fronteras enriquecidas en gran parte por los botines de antaño violaron a las mujeres africanas y explotaron a sus hijos. Hoy, siglos más tarde, no son muy diferentes ni el estilo de genocidio ni sus tristes efectos. Grandes firmas utilizan como mano de obra a los nietos de aquellos para los que se creó un término que nunca debió rubricar diccionario alguno: «esclavo». ¿Y aún esperamos que los hambrientos a los que les robamos las semillas de sus praderas, las piedras preciosas y su Paz permanezcan inmóviles viendo morir a sus hijos en la sequedad de sus sabanas mientras una Europa de lujos y chocolate del Congo engorda pomposamente las navidades?

El texto anónimo que inspiró estas letras lo resume con excelso rigor; transcribo textualmente un fragmento: «¿No recuerdan, ingleses, las masacres de Kenya? ¿No recuerdan, franceses, cuánto robaron en Dakar y en Costa de Marfil? ¿No recuerdan, alemanes, los campos de concentración de Namibia y los cráneos del pueblo hebreo diezmado que aún conservan en el Museo de Medicina de Berlín? ¿No recuerdan, belgas, sus atrocidades en el Congo? ¿No recuerdan, portugueses, sus mortíferas excavaciones en busca del oro de Angola o sus cacerías de esclavos en Mozambique? Y ahora se permiten el lujo de repeler estas barcazas de desesperados, de encerrar a estos seres humanos que llegan a sus costas y afean sus bonitas playas mediterráneas. Si Europa fuese consecuente con sus propias políticas de derechos humanos, tendrían que acoger con los brazos abiertos a los africanos y suplicarles perdón (…)».

Cuando los veo por las calles Europeas, vendiendo sus artesanías y colores a escondidas huyendo de la policía como sus padres lo hacían de los leopardos o elefantes, y sus abuelos de las redes prepotentes de terratenientes blancos subidos en sus caballos, con profundo agradecimiento siento que no vinieron a robarnos nada, ni siquiera han venido a cobrarse lo que es suyo, sino a salvarnos del gris asfalto y la rutina del primer mundo que se olvidó demasiado rápido del color de los atardeceres, el sonido acompasado del baile descalzo de los niños sobre la tierra añil y el aullido perdido del hermano lobo mientras el fuego chispea sobre el crepuscular cielo azul.

Conociendo una parte de la historia, por pequeña que ésta sea, parece que una vida humana sin ego es imposible. La mente es absolutamente soberbia. Bien utilizada, es la creadora de la vida, la justicia, los Derechos Humanos y la bondad. Mal utilizada, es capaz de las mayores atrocidades jamás imaginadas. Hoy las niñas africanas deben, además de cargar con la pobreza que les inyectamos, ser madres por imperativo o padecer la ablación sin que se nos mueva una pestaña. Mientras el color de la piel sea más importante que dos manos apretadas, o los lamentos más que las reparaciones, o alcanzar la meta más que trotar la carrera, entonces seguiremos subyugados por el peor de los mundos; ese mismo de los desiguales y las deportaciones de la muerte.

No todos podemos ser grandes personas, pero sí todas las personas podemos abonar

nuestro Yo más bondadoso y ético. No permitas que la civilización del ego y la indiferencia triunfen. Renuncia a tu necesidad de controlar, olvídate de las etiquetas, niégate a impresionar… Deshazte del lujo de criticar, saca lo mejor de ti. Deja de vivir de acuerdo con las expectativas de los demás, confía en la fuerza de tu corazón y haz. No digas por más tiempo todo lo que piensas hacer, ¡tan sólo hazlo de una vez!

7

Creer es Crear

Nada te ata excepto tus pensamientos, nada te limita excepto tu miedo, nada te controla excepto tus creencias.

MARIANNE WILLIAMSON

El Todo y el Yo

Cuando nos atrevemos a tomar la parte del poder que nos toca, comprobamos de manera exacta que, en realidad, cuando nos damos cuenta de que vemos, es porque antes lo hemos creído. Eso sí, a veces aquello en lo que creemos, de lo que estamos convencidos, se aloja en una zona de nuestra mente de la cual no tenemos ni la más remota idea, el trozo de iceberg oculto. Esta parte, que conocemos como el inconsciente, se las apaña para telefonearse con el cosmos y conseguir que pasen cosas increíbles.

NURIA

Nuria (31 años) es una deportista de alto nivel, que ha superado lesiones físicas y emocionales nada despreciables. Cuando fui a verla, quería «rectificar» sus relaciones. Sus expresiones eran llamativas: «Mi vida tiene una compresión insoportable», «La manera en la que mi madre se dirige a mí es de una lateralidad extrema», «Mi ex marido tiene un problema que conjeturo le impide comportarse naturalmente», «He decidido invertir la dirección de mi vida», etc. Sus expresiones me mareaban con todos sus colores, no había entendido el significado de una cuando ya me tiraba otra. Mientras hablaba, la tensión muscular del cuello y los hombros se hacían patentes, hinchándose como hilos finísimos. Sus movimientos eran mecánicos: entre un gesto y otro, no había un salto en parapente, sino una escalada de alta montaña.

Una importante dolencia lumbar, a la que no le daba importancia, la mantenía en cama hacía dos meses. Trabajamos sobre todo la relación con el padre de sus hijos, que le hacía la vida insoportable. Él tenía la tenencia gracias a esos vericuetos judiciales que se construyen con dinero e influencias —el ego económico y el ego del juez—, y los utilizaba como bombas de racimo contra la joven madre.

Yo estaba empeñada en trabajar la tensión muscular de su espalda, que ella consideraba una respuesta natural ante el exceso de deporte. Su cuerpo, aunque ella no lo supiese conscientemente, había manifestado algo que no estábamos encontrando. Lo que tenemos que aprender no se marcha hasta que lo hayamos aprendido, por ello persistía el dolor. Su rostro era la gráfica del sufrimiento vivo. La musculatura para defenderse —no sabíamos de qué— era como una cuerda; su columna, como un arco. A mayor tensión de la cuerda (músculos), la curvatura del arco (vértebras) era proporcionalmente mayor. Lo que no sabíamos era por dónde vendrían las flechas.

Los estudios radiológicos hablaban de una importante rectificación de los cuerpos vertebrales y paravertebrales, a lo que había que añadir una intensa compresión sobre los nervios que salían de la base de su espalda. Me describía su dolor como si alguien la cortara por la mitad con un hacha.

Uno de los días que la fui a ver recibió una llamada de su abogada. Su marido había conseguido que sus hijos declararan ante el juez —sin notificárselo a ella— que no querían verla más. Sin embargo, en un informe pericial, este hombre había sido descrito por los psicólogos forenses como «hedonista y manipulador», presuponía que él ya se habría encargado de que nadie de su entorno conociera dicho informe. El juez dictó una medida cautelar por la cual le prohibía a Nuria que se acercase a sus hijos «por el momento». El hachazo la partió por la mitad, las flechas le rompieron el corazón.

Este caso muestra cómo nuestro inconsciente no entiende de tiempos ni espacios, ni falta que le hace. Ella ya estaba partida en dos antes de recibir la noticia. El tiempo no es lineal y la materia no está separada de la Nada ni del Todo. ¿Son premoniciones, presentimientos, intuiciones? No y sí. Nuria no interpretó el extremo dolor que padecía como un gesto proveniente de su cuerpo en conexión con el inconsciente —que lo sabe todo— y por el cual ponía sobre lo físico lo que le sucedería en lo emocional, antes incluso de que hubiese sucedido. Hay una conectividad universal que está todo el tiempo actuando y de la que no somos ajenos. Propongo que lo incluyas en la nueva manera de mirar la realidad que te planteo y que desarrollaré más adelante.

¿Has necesitado alguna vez tomar una decisión y te encuentras con una valla publicitaria que te responde? ¿De dónde sale eso? ¿Quién lo mandó y monitoreó? ¿Por qué está ahí cuando lo necesitabas? ¡Las coincidencias, las sincronías! Cuando nos sentimos mal físicamente, se nos aparece esa sensación de que va a pasar algo y no sabemos qué es. ¿De dónde sale? Algunas personas laicas se sienten molestas ante este tipo de afirmaciones, como si el movimiento del universo y sus agentes fuera a sacarlas de su espacio nihilista de seguridad. Esto que cuento no tiene nada que ver con la religión, nada en este libro tiene que ver con ella. Se trata de una realidad que la propia física cuántica ya ha demostrado y que animo a cada uno a comprobar, porque nos pasa todo el tiempo.

Lo que alimentamos toma fuerzas. La intuición —la gran aliada— suma, siempre suma, nunca resta. ¿Cómo ejercitarla? ¡Como un músculo! ¿No vas al gimnasio y consigues que cada vez tus músculos estén más fuertes y te permitan usarlos con más seguridad? Pues la intuición es lo mismo, un músculo invisible. En la medida que la escuches, se animará, se sentirá querida, te visitará más a menudo, aumentará su autoestima y empezará a hacerte caso.

> *Haz siempre lo que temas hacer.*
>
> EMERSON

El niño lo cree todo

Lo que fue importante para nuestros padres, positiva o negativamente, se convierte en vital para nosotros de por vida. Si en un hogar la falta de recursos marcó la convivencia, el dinero se transforma en «la seguridad» y el propósito de la vida. En vez de ser una liberación («Jamás volveré a pasar por lo mismo»), se convierte en una pesadilla. Lo que nos ahorramos en plata, lo gastamos en preocupación energética.

BEATRIZ

Beatriz, la hija mayor de una familia pudiente europea, odiaba a su padre. Lo que más le repateaba del mundo era parecerse a él, y para colmo era su mismo calco. Este hombre había conseguido una importante fortuna, comerciando con el ladrillo, zafando los impuestos, mandando dinero a paraísos fiscales e invitando a comer a alcaldes corruptos. Tenía olfato para hacer dinero y ningún impedimento moral para esquivar la ley.

Un día Beatriz entró en el cuarto de baño de mi casa en Asunción (Paraguay) y vio sobre la mesada que enviste la bañera una fila de champús de colores, sales de baño, jabones líquidos y aceites de tintes diferentes. Velas altas, bajas y redondas. Salió espantada.

—¿Cómo tienes esa cantidad de botes ahí? —me cuestionó.

—Me encanta ver tantos colores juntos. No es tanto para usarlos, como para disfrutarlos. La belleza me enriquece.

—Deberías guardar todo eso y dejar uno de cada solamente.

—Pero ¿por qué?

—¿No te das cuenta de que te tienta a gastar más?

Esta chica vivía en estado de alerta permanente para no gastar dinero. Su padre compraba exactamente los cuatro yogures que se iban a comer, jamás había extras en la nevera. Obsesionada con que la querían engañar —rasgo de su padre—, lo que ahorraba en dinero lo gastaba en energía mental y en rabia.

Como podemos ver en este caso, el sistema de creencias va parejo a la formación del ego. Tiene su mayor influencia en la etapa de credulidad, en la que todo lo que se nos ha dicho o visto se ha convertido en verdad. Reitero: es esencial que comprendamos que cuando creemos algo lo vemos, pero eso no sucede a la inversa; por ello, ante un mismo suceso, cada persona ve algo distinto.

El niño lo cree todo y el adulto inocente también. Habría que diferenciar aquí entre la *inocencia* y la *falsa inocencia*. Los adultos que se hacen los inocentes para no asumir riesgos y responsabilidades no lo son realmente, sino que terminan siendo estafadores de la madurez.

La etapa escolar es posiblemente la que, junto con la familia, más nos afecta para una adultez sana. Los fracasos escolares son de una extraordinaria importancia, son semillas para la formación de la vapuleada autoestima. Las consecuencias de una vida profesionalmente gratificante dependen en gran medida de las creencias, producto de las calificaciones que obtuvimos sobre todo en nuestra infancia. No existen malos

estudiantes sino sistemas estancados. Las escuelas se han convertido en lugares de aburrimiento, tedio y programación de personitas. Vivimos bajo un sistema en el que el desarrollo curricular es infinitamente más importante que el crecimiento creativo y personal. Y es que al sistema no le interesa en absoluto que la gente se asuma. No quiere diferentes, nos quiere a todos iguales. Y es que si no nos homogeniza, pues no cabemos en su cuadrada estructura. Son cuadradas sus aulas, sus mesas y sus libros. Y así se pasa, de la cuadratura de sus partes, a la rigidez de sus ideas. De allí se pasa a ejercer la fiscalización de la creación y de las capacidades personales. La mirada se convierte en parcial cuando dos personas distintas realizan un mismo examen y son calificadas bajo los mismos parámetros. ¿Cómo se puede medir a dos sujetos o a cincuenta del mismo modo, cuando cada uno es singular e irrepetible?

Los sistemas educativos están obsoletos. No cambian. La sociedad evoluciona y los sistemas educativos, como bonsáis, permanecen amordazados para enseñar a amordazar. Al niño se le hace creer que es un cuatro, un seis o un dos. En definitiva, se le imprime el sello de que es un perdedor o un ganador… Y cuando hay perdedores, hay alguien que sufre. Se nos ha educado para competir, no para compartir. Los niños no tienen reconocimiento, tienen premios. No se educa para la paz, se educa para la competencia. Y esta lucha por la supervivencia y por desear siempre lo que el otro tiene es el principio de cualquier guerra.

Nuestros padres han sido programados para convertirnos en productores y consumidores. El niño debe ser adoctrinado para un pensamiento único y oficialista. Objetivo: que no sea libre. En cuanto levanta las orejas queriendo escuchar otro discurso, es castigado. No debe salirse del rebaño. En definitiva, «Lo que tú pienses no es importante, mejor no pienses». Por ello, una de los creencias más arraigadas es la del «No soy suficiente», y en consecuencia, «No merezco nada». Ésta es, por lo general, la creencia base negativa sobre la que se formará el árbol genealógico de la neurosis familiar. Una persona que recibe poco se siente poco. Cuando te dan poco —en cualquier terreno—, no por casualidad ni por mala suerte, ni por el azar o el destino, es simplemente porque dentro de ti o de tus antepasados hay una creencia de carencia. También aquí está actuando el ADN ascendente y el proceso mimético de manera que, resolviendo en uno mismo el patrón de carencia, por ejemplo, estaríamos liberando a todos nuestros ancestros, como ya he explicado.

El poder de las creencias

Cada uno de nosotros tiene en su inconsciente profundo una serie de informaciones que no se relacionan para nada con nuestra vida. Son específicas y concretas, tienen que ver con emociones, olores, sensaciones y, sin embargo, no las hemos vivido. Algunos las llaman «vidas pasadas» y no podríamos precisar aún de dónde vienen; parece que

amanecerán ya pronto como conocimiento científico a través de los estudios que se están realizando sobre el ADN. Son aspectos que no hemos vivido en el recorrido de nuestra vida y que, a pesar de ello, tenemos latentes en nuestro inconsciente. Es información que viene de otro lugar que está más allá del concepto espacio-tiempo que percibimos con nuestro cuerpo. Te ha sucedido, no puedes explicarlo, pero está ahí; no es tuyo, pero sucede a través de ti.

Todo tiene una causa concreta, ya que el universo no comete errores y se ajusta con total precisión a nuestra percepción de la realidad. Recuerda que son concretas y perceptibles las ondas que emitimos y con las que informamos a los que nos rodean de lo que creemos de nosotros. Todo el tiempo salen de ti carteles invisibles para el ojo humano, pero visibles para el ojo del inconsciente, que a modo de pancarta reza: «¡No merezco, págame poco!», «¡Humíllame, no diré nada!», «¡Soy mujer, machácame!», «¡Cuidado conmigo, no permito errores!», «¡Déjame, todas mis parejas acaban haciéndolo!», etc.

Reconozco el rechazo que esta manifestación me produce cuando me pregunto sobre la pobreza o las desigualdades en el mundo. ¿Por qué tantos niños tienen que trabajar en condiciones infrahumanas como mano de obra para grandes multinacionales? ¿Es que también ellos tienen una creencia errónea? ¿Por qué tantas mujeres son maltratadas, violadas dentro y fuera del matrimonio, y muy especialmente en países en conflictos armados? ¿Es justo el universo dándole todo el poder al Sol y toda la dependencia a la Tierra?

Hay países que tienen creencias a nivel global. Es decir, sus ciudadanos se potencian y se aferran a determinadas creencias como un inconsciente colectivo, y esto termina condicionando su percepción de la realidad. Esto sucede por ejemplo en India o en Latinoamérica con la pobreza y el sentimiento de servilismo con respecto a otros continentes. En China, con el constante trabajar y trabajar y trabajar. En Inglaterra, con la tradición, las formas y las normas. Sólo hay que observar a su monarquía.

En 1972 se llevó a cabo un experimento en veinticuatro ciudades de Estados Unidos, en el que se entrenó y más tarde pidió a las personas que participaron que evocaran un sentimiento de paz. A lo largo del tiempo que duró el experimento, la tasa de criminalidad de dichos lugares disminuyó. Cuando las plegarias cesaron, los índices de criminalidad volvieron a sus niveles habituales. ¿Qué actuó ahí? Tan sólo bastó con la creencia de millones de personas.

No me cabe ninguna duda de que, por cada persona, niño, hombre o mujer que pasa hambre o necesidades primarias básicas, hay un adulto que roba, miente y explota. Por cada mujer violada, hay un hombre enfermo de odio y barbarie. Por cada madre que no puede ver a sus hijos, hay un número similar de adultos que fueron abandonados.

Aquello que tú crees es lo que culminará materializándose en el mundo que te rodea: si crees que ninguna persona se fijará en ti ni te querrá de verdad, habrá mil situaciones que lo confirmen y dejarás de ver todas las pruebas de amor que te rodean. Si crees que no eres inteligente, atinarás exactamente en todas aquellas ocasiones en que esto se manifieste. Lo que no ves lo considerarás inexistente para ti en el mundo.

Todavía temblamos ante el Yo como niños ante la caída de la noche. Sin embargo, una vez que nos hayamos atrevido a dar un paso hacia el interior del corazón, descubriremos que hemos entrado en un mundo donde la profundidad conduce a la luz, y que no hay final»

GABRIEL HELIG

¿ES LO MISMO CREENCIA *QUE* PENSAMIENTO*?*

Para vivir con cierta tranquilidad, tenemos que ver lo que creemos. Debe existir una coherencia entre lo que creo y lo que vivo. A menudo queremos alcanzar un deseo, como por ejemplo «quedarme embarazada» y, a pesar de hacer todo lo humanamente posible, no lo conseguimos. ¿Por qué? Porque por debajo de *querer* está *creer*. Si tengo la creencia de que «no seré una buena madre» porque me lo ha impuesto el Programa, no me quedaré embarazada.

Existe una gran diferencia entre pensamiento y creencia. Esta última es aquello en lo que colocamos nuestra fe, da igual que sea positivo o negativo. Creemos incontestablemente, como si se tratara de una verdad incuestionable; por lo tanto, nos vamos a fijar en todo aquello que confirme nuestra creencia para volverla más real, para reafirmarla. Algo sobre lo cual no tienes duda alguna, algo que signifique un ancla, un agarre firme. La creencia es la verdad.

El pensamiento propio y libre es la consecuencia de una vida personal, y es que a partir del riesgo de realizarse cobra prestancia y dignidad. Hago aquí una salvedad: los pensamientos que no están acompañados de fe se pierden y desvanecen como una nube en el cielo. Por lo tanto, mientras no desactivemos el Plan de Datos, no es el pensamiento el que materializa, como siempre se ha dicho. No. Lo que materializa es la fe. Evidentemente estas verdades incuestionables se basan en los valores que hemos aprendido en la infancia. Allí es donde se conglomeran los valores de nuestra familia, del medio social en el que vivimos, de la conveniencia cultural, de la escuela, de la mal llamada educación, etc. Aquello que era valorado en tu casa es lo importante para ti y ha ido conformando tu personalidad. Hoy en día, como adulto o adulta que eres, sigues teniendo como referencia un conjunto de creencias. Si naces en España, en China, en India o en un país árabe, las cosas a las que vas a dar valor van a ser diametralmente opuestas.

En este sentido, podríamos hacernos, por lo menos, un par de preguntas… ¿Cuál es la verdad? ¿Hay una verdad? Lo cierto es que necesitamos imponer nuestra verdad particular. Primero nos la imponemos a nosotros mismos. O nos la impusieron no dejando que saliéramos de aquel carril que se formó en nuestra infancia. Nos obligaron a continuar con aquella personalidad originaria, porque otra manera de ser podría haber resultado peligrosa. Pasamos la vida imponiendo nuestra opinión a los demás y defendiéndonos de esa misma imposición que ellos intentan con nosotros. El gran dolor

del ser humano es que no se le permite ser como es. Y lo mismo hacemos con el otro. Te pones o te ponen un corsé apretado. Esta falta de tolerancia no deja un solo espacio libre al otro para que sea como quiera ser, y hace tan difícil que uno se expanda, se explore, se experimente y viva libremente que al final ni siquiera sabemos quiénes somos. Conseguir lo que queremos nos da una satisfacción momentánea. Éste es el gran dolor de tener la razón.

Puede ser que tal vez consiga imponer mis ideas, mi criterio, y así obtener lo que quiero, y también confirmar lo que pienso con los hechos y con las personas. Pero esto, incluso, no me hace feliz. Al contrario, aunque tenga razón, sigo insatisfecho/a. El dolor sigue igual, sigue aquí. No me lo resuelve imponer mi criterio. Puedo conseguir mis objetivos y seguir siendo infeliz. Confirmamos nuestra creencia, pero esto no cambia nada. Imponemos nuestras verdades a los/las demás, conseguimos nuestro objetivo, pero seguimos sintiéndonos vacíos. No está ahí la solución para el corazón. Es que este noble órgano necesita otra cosa. Este «lo conseguí» está despojado de todo placer, y por lo tanto tiene austeridad; no la austeridad del deseo y la voluntad, que no han funcionado, sino la de ver y comprender.

Necesitamos salir de esta rueda interminable para nutrirnos y expandirnos, para que sepamos finalmente quiénes somos. Solamente cuando renunciamos a tener la razón, cuando ya no necesitamos sentir la necesidad de imponer nuestra creencia —que no es otra cosa que nuestro Programa— y que todo sea a nuestra manera, podemos abrir la mente para que algo más pueda sernos mostrado. Sólo entonces la vida puede manifestarse con toda su magnitud y todo su esplendor. El río se mete a mar.

REFRANES HIPNÓTICOS

Si hay algo que oímos como mantras, eso son los refranes. De tanto repetirlos, los creemos y pasan a formar parte de los pensamientos que generarán acciones venideras en nuestras vidas.

¿Con cuáles de estos pensamientos convives? ¿Y cuáles conviertes en tu realidad cada día? De todo lo que vas a leer, ¿qué crees que es verdad?…

√ *Cría cuervos y te sacaran los ojos.*
√ *Dime con quién andas y te diré quién eres.*
√ *El que mucho abarca poco aprieta.*
√ *Ojos que no ven, corazón que no siente.*
√ *Mal de muchos, consuelo de tontos.*
√ *Hace más el que quiere que el que puede.*
√ *A río revuelto, ganancia de pescadores.*
√ *La familia y trastos viejos, mejor cuanto más lejos.*
√ *No hay mejor sordo que el que no quiere oír.*
√ *Para aprender hay que perder.*
√ *Cuando el dinero se va por la puerta, el amor se va por la ventana.*
√ *Cría buena fama y échate a dormir.*
√ *Cuando uno no quiere, dos no regañan.*

√ *En casa de herrero, cuchillo de palo.*
√ *No por mucho madrugar, amanece más temprano.*
√ *Más vale pájaro en mano que ciento volando.*
√ *A quien madruga, Dios lo ayuda.*
√ *El que no es agradecido, no es bien nacido.*
√ *A caballo regalado, no se le mira el diente.*
√ *Quien mucho duerme, poco vive.*
√ *El que no llora no mama.*

Si crees que puedes, tienes razón; si crees que no puedes, también tienes razón.
HENRY FORD

La creencias crean la realidad

Creer es crear, aunque cuando nos encontramos con lo creado por nosotros mismos no recordemos que fue aquello que creímos en su momento lo que activó la maquinaria. Así se produjo el milagro de la materialización. Poco importa que la creencia esté a la luz o a la sombra de la mente, de igual modo se hace real. Somos los jefes de la energía. Lo que llamamos realidad es el resultado de la interpretación de las sensaciones. El mundo es para cada uno algo distinto. Ninguno de nosotros tiene un mundo igual a otro, puesto que lo interpretamos a partir de los sentidos, que son individuales, ya que cada uno es en sus experiencias inigualable.

Hay un experimento conocido como «el observador participante» que viene al caso. En él, dos científicos realizan el mismo experimento, a la misma hora y en el mismo lugar, pero con creencias distintas. El primer científico está convencido de que el átomo no tiene posibilidades de dividirse. El segundo, cree que sí. Realizado el experimento, la gran sorpresa es comprobar que a cada uno de los científicos el experimento le sale de a cuerdo con su creencia personal.

Hay expresiones tales como «ver para creer» que vienen a encasillarnos sobre la realidad cotidiana. Si uno puede ver, tocar, oler, entonces determinamos que eso es real. Eso existe. Y si no podemos experimentarlo a través de los sentidos, categóricamente decidimos que fue la imaginación la que lo tintó sin que a ciencia cierta fuese real. Me refiero, por ejemplo, a lo que le sucedió a Nuria, la mujer deportista. ¿Fue real que el inconsciente captara la futura realidad de lo que le iba a suceder? Es decir, se conectó su inconsciente con la mente proyectora de su ex marido y tradujo las intenciones que él tenía de quitarle a sus hijos a través de hechos concretos, algo que todo su cuerpo conocía, más allá de su mente. Su cuerpo vivió el golpe por anticipado, mientras ella y su consciente-raciocinio no se percataban de lo que estaba pasando.

La física cuántica se conoce como la «física de las posibilidades», ya que nada existe

porque sí, sino que se materializa en base a la intención o conciencia del pensador, sus sentimientos y las palabras que use. Tu realidad es producto de tu intención. Así las cosas, podríamos decir que la realidad del mundo, en general, es simplemente el producto de la intención de todos nosotros: si el planeta está enfermo es porque nosotros estamos enfermos. Aunque te cueste creerlo y entenderlo, el Universo es una creación continua de nuestras conciencias. Así, de pronto, somos una representación exacta de lo creado. Si hay belleza, somos belleza. Si hay incertidumbre, también. La creación, por nimia que sea, es inmensurablemente grande, más allá de nuestra imaginación y, a su vez, un calco exacto de la misma. Tú eres su creador y también lo creado.

Así que… ¿Cuál es la realidad? Depende de quién la mire y desde qué lugar. Dicho de otra manera: no somos observadores de la realidad, somos creadores de la misma. Dependiendo de lo que creas, será lo que percibas; por lo tanto hay tantas realidades como maneras de mirarla. El Universo existe gracias a tu percepción de él, sin ti nada hay. Un rinoceronte percibe su entorno real a partir de los ultrasonidos que emite; las ballenas, delfines o palomas mensajeras perciben la realidad a partir de la colocación de los campos magnéticos de la tierra… Para una jirafa su mundo, desde allí arriba, es bien distinto del de una serpiente que percibe su entorno a partir de sensores infrarrojos. Las palmeras mecidas por el viento, con gran dignidad, inclinándose placenteramente contra el cielo rojizo, a punto de dominar el anochecer y la brisa marina, perciben el mundo desde la estrechez de sus troncos altos, finos y bien formados por los años.

Vivimos a través de elecciones. Para la mayoría de las personas, elecciones inconscientes y automáticas. Nuestro modo de ver la vida es lo que hace que vivirla sea una fiesta o un permanente valle de dolor y sufrimiento. Por eso me he atrevido a pedirte que mires la realidad con otros ojos. Si has perdido un hijo, pon todo ese amor que no puedes darle en otros chicos que no tienen quién los abrace. Eso precisa y maravillosamente es lo que me curó a mí. No te quedes con el amor dentro: dalo, porque lo que verdaderamente nos enferma y hace desgraciados no es tanto el hecho de no recibir amor, sino la pena de no tener con quién compartirlo.

Una tarde, hace muy poco, alguien tocó la campana de mi jardín en Madrid. Era una niña. Ella había visto a mis animales y se había fijado especialmente en mi perrita Tuti. Me pidió si podía pasearla. Como no la conocía, tuve que hacer todo un ejercicio de confianza y borrar en mi pizarrón mental la creencia y regla básica del Plan de Datos que a tantos nos venden: «Cuidado con los extraños». Con su voz inocente me dijo que le encantaban los perros, pero que su padre no le dejaba tenerlos. Sentí su dolor ante esta prohibición. Los niños que han vivido con animales tienen el sistema inmunológico mucho más resistente que aquellos que no han tenido esa dicha y terapia fantástica. Además, y es acerca de esto sobre lo que quiero llamar tu atención, un niño necesita dar y recibir afecto prácticamente las veinticuatro horas del día. Ellos hasta soñando dan afecto, y no siempre los padres reciben los besos, caricias, abrazos, calor, palabras amorosas, juegos y complicidades considerando mostrar alguna reciprocidad. Es sanador tener un animal cerca. No sabéis qué importante es tocar. Si nos tocáramos más, habría muchísimas menos enfermedades. Hay personas que se enferman para tener una excusa

y que alguien las toque. ¡Fíjate qué barbaridad! Por todo ello entendí que para esta niña fuese tan importante pasear a mi perrita.

No te quedes nunca con el amor dentro. Dalo, dalo, busca a quien dárselo con cautela y protección, no vayas a dañarte, pero dalo. Tuti regresó a casa sana y feliz. Ahora tenemos una amiga más.

TIPOS DE CREENCIAS

Para descubrir qué creencias tenemos, debemos pensar si se trata de creencias que apuntan a la razón de nuestros padecimientos o al sentido de lo que nos pasa. Siempre debemos tener presentes el poder de Creer para Crear.

CREENCIAS SOBRE LA CAUSA

¿Cuál es la causa de que siempre me dejen mis parejas?

La respuesta que demos a esta pregunta nos va a acercar a la verdadera creencia que hay por debajo de un hecho que me hace daño: «Me dejan mis parejas porque soy fea».

La creencia que subyace en la base de mi convicción es: «Soy fea».

CREENCIAS SOBRE EL SIGNIFICADO

¿Qué significa que no tenga trabajo? Significa que no soy suficientemente bueno/a. Hay muchas personas sin trabajo, ¿por qué iba a tenerlo yo y otros no?

Creencia: «Yo no estoy suficientemente preparado/a».

CREENCIAS MÁS HABITUALES

Todas estas sentencias son el producto del adoctrinamiento familiar y social. Revísalas y mira con cuáles te afinas. Intenta escuchar tus propios sonidos y, si al leerlas alguna de ellas aparece en tu conciencia con la voz de tu infancia o con la de algún adulto que te las fue programando, toma nota:

√ *Nunca lo conseguiré.*
√ *No soy suficiente.*
√ *Soy incapaz de hablar en público.*
√ *Si me mojo, me resfriaré.*

√ *Sí, tengo migrañas como mi madre.*
√ *Si mi padre fue calvo, ése es mi destino.*
√ *Me siento culpable de todo.*
√ *Es imposible tener placer.*
√ *La vida es una lucha.*
√ *Soy incapaz de triunfar.*
√ *Algo malo me va a suceder.*
√ *Hago cualquier cosa con tal de que me quieran.*
√ *Los hombres son mejores que las mujeres.*
√ *Haga lo que haga, nunca es suficiente.*
√ *Nacer mujer es un castigo.*
√ *Nunca voy a tener tranquilidad en la vida.*
√ *Tengo miedo de todos.*
√ *Al hombre no le gustan las mujeres inteligentes.*
√ *Los hombres son todos unos salidos.*
√ *El otro siempre es mejor de que yo.*
√ *Cuanto mayor es el dolor, mayor es la espiritualidad.*
√ *Tengo que sufrir para encontrar a Dios.*
√ *¡No hago nada bien!*
√ *Deja que yo lo haga…*
√ *Los otros lo hacen mejor.*
√ *Dios lo quiso así, tengo que resignarme.*
√ *¡El dinero lo compra todo!*
√ *El dinero es malo.*
√ *Está bonito, pero ¿fuiste tú quien lo hizo?*
√ *Si lo quiero bien hecho, he de hacerlo yo.*
√ *No soy capaz de cuidarme solo/a.*

> *La religión de todos los hombres debe ser la de creer en sí mismos.*
>
> KRISHNAMURTI

Cómo se forman las creencias

Como ya vimos, las creencias se forman básicamente en la infancia, que es la edad más vulnerable del ser humano, a partir de medios y mecanismos bien surtidos:

1. Lo que nuestros padres nos han dicho, es decir los «Eres».

2. Lo que hemos visto y creído en los dibujos animados, películas y cuentos infantiles.

3. Cuando hemos integrado los rasgos de personalidad de nuestros padres o sustitutos y terminamos tomando como propias sus creencias. Es un sello de identidad y pertenencia que nos ata a los primeros años de vida.

4. Lo que nos han marcado la ideología y la religión a las que hemos pertenecido por imposición familiar.

5. Lo que nos han dicho los educadores de la escuela y la visión que de los distintos temas de la vida hemos estudiado en los libros prescritos oportunamente.

6. Lo que han dado como cierto los medios de comunicación. El poder de la televisión, especialmente, hace que no nos cuestionemos si lo que se dice y se ve es real o no lo es. Sólo por estar en ese lugar de preferencia, ya lo creemos.

7. Los refranes y los lugares comunes que escuchamos a diario a lo largo de nuestra vida.

8. Las experiencias que hemos tenido y que han dejado en nosotros su marca.

El esqueleto del Programa

Tony de Mello cuenta en uno de sus libros la historia de un niño blanco que se perdió en la selva y se crió con una tribu de otra cultura y, ya adulto, se casó con una nativa del lugar. Como una amiga de su esposa se quedó viuda, ésta le pidió que, a modo de consuelo, hiciera el amor con ella. El hombre, que aún estaba dominado por las creencias provenientes de su cultura, se horrorizó, pero finalmente hizo lo que su esposa le había pedido. Ya de regreso, al amanecer, su esposa le dijo: «Sabía que eres un buen hombre, por eso ahora te quiero más, pues eres compasivo y me siento orgullosa de ti».

Según de qué civilización hablemos, una acción de este calado sería disparatada, ¡muy difícil de comprender! Casi todos la consideraríamos una aberración, un pecado. Pero, sin embargo, la toleramos y vemos como compatible si se realiza a escondidas y con engaños; de hecho, muchas parejas lo hacen todo el tiempo.

Cuando has anhelado alcanzar o simplemente conquistar un territorio interior que indeleblemente pasa por lograr algo —formar una familia, escribir música, aprender un idioma, viajar, lograr una meta profesional, tener un hijo— y lo abandonas, estás cometiendo un auténtico pecado. Cuando hablo de pecado, me estoy refiriendo a creernos «separados», y he aquí el principal motivo de infelicidad humana.

Abandonar un sueño es tan grave como dejar de respirar. Cuando pecamos —es decir, cuando nos separamos de nuestro sueño—, estamos cometiendo la segunda mayor atrocidad hacia nuestra inocencia, sólo superada por el daño que le producimos a un niño cuando le robamos el mundo que da vida a sus juguetes.

Lo que te prometiste, lo que soñaste, lo que creíste que debía ser, ha de ser. ¡Debe ser! Nunca jamás dejes un sueño en el aire, pues se perderá en la estratósfera y como una diminuta estrella empezará a perder el brillo que tú le diste con esa varita mágica de sueños posibles… y tú, que lo creaste, dejarás de tener blancura en la mirada.

Cuando eres producto de una cultura que adoctrina, se puede decir que has fallado al

FHG (Fondo Humanitario Global). Cuantas más cosas dejes en el camino, más cerca estarás del amor. El Programa es lo más alejado que hay del amor. ¿Cómo puedes prometer amor eterno a alguien si no sabes ni amarte a ti? ¿Cómo puedes entregarle tu vida entera? No necesitas de otro para vivir, lo que sí necesitas son tus intestinos, tu hígado, tu voz y tus riñones… ¿Cómo puedes festejar el acantilado de sus labios si con anterioridad regalaste el corazón? ¡El corazón! ¿Cómo latirás ahora? Hoy que sólo eres eco, que podrías morir de pena, que regalaste el timón del navío que debe llevarte a buen puerto. ¡No se puede regalar el corazón! Ve y tráelos de regreso, que sin corazón no hay sueños que pulsar. Regala los millones de datos que te alejan del amor, pero nunca entregues tu corazón.

> *Cuando juzgas a alguien no defines a esa persona, sino que te defines a ti mismo.*
> WAYNE DYER

Los aliados del Programa

La crítica y el juicio son los dos grandes aliados del Programa. El que no tiene mis ideas, mi cultura, mi manera de pensar y de hacer, merece mi crítica. Lo señalaré con el dedo y lo colocaré en un lugar de castigo que me permita estar tranquila. No puedo soportar la novedad, las nuevas ideas, el riesgo, el cambio. Mis ideas fosilizadas son tan inestables que debo gritar para convencerme de que mis creencias son las verdaderas.

Voy a pedirte que pienses en alguien que desprecies. El desprecio tiene un condicionante de supuesta superioridad que esconde auténtica inferioridad sobre lo despreciado. Así las cosas, coloca delante de ti a esa persona y piensa que te molesta realmente de ella o él. ¿Qué es lo que no soportas? Le tirarías una botella a la cabeza si no fuera por eso que llaman «formas». Ahora señala con el dedo índice a esa persona. Deja el libro y señálala con el dedo acusador. Hazlo.

Sostiene el libro con tu mano izquierda y hazlo otra vez. Mantén ahí la mano, señalando mientras imaginas al objeto de tu aversión delante de ti. El dedo índice va hacia afuera, hacia esa despreciable encarnación humana. El pulgar tapa y cubre. Los dedos corazón, meñique y anular… ¿a quién señalan? Míralo con detenimiento, no tienes nada que perder. ¿A quién señalan?

Te señalan a ti. El cuerpo no engaña, muestra todo lo que tenemos dentro. Si preguntáramos al cuerpo, ya lo tendríamos todo resuelto. Sí, te señalan a ti. No he inventado yo este truco del almendruco, pero qué bueno ¿verdad? Lo que ves fuera, en el otro, lo que no aguantas de esa persona lo tienes tú tres veces… Ni una ni dos… ¡tres! ¿Cómo te queda el cuerpo?

La energía de la crítica es de las más tóxicas que existen. Fíjate cómo, al hacerlo, te

quedas como si estuvieras «sucio». Al hablar mal de alguien, nos cargamos de malas vibraciones, y algo de eso se queda en nuestra piel, convirtiéndonos en peores personas.

Necesitamos criticar para separarnos de «eso», poner distancias: «Yo no soy como aquel». El suelo sobre mis pies sigue firme. Puedo respirar… Yo no soy eso… Pero ¿qué es tan peligroso?

Mientras no comprendas el porqué de lo que sucede, el lugar de las cosas, nunca podrás ser feliz. ¿Conoces a alguien que enjuicie y sea feliz? Si eres capaz de bajar tu grado de crítica, el cambio que vivirás en tu azarosa vida será como la risa y el llanto. Cuando cambiamos el signo del juicio, las cualidades de la luz se hacen prestancia. Y en medio del ruido de la mente una percepción nueva convierte la queja en tierra húmeda con fragancia a respeto. Un pensamiento inmaduro se trasforma en deleite amarillo castaño y un dogmático parecer, en intención sincera de retratar en cada persona el alma de su infancia.

El momento más oscuro de la noche es un segundo antes del amanecer, pero es en ese segundo cuando se produce el cambio de paradigma. Dejar de criticar y, sobre todo, permítete no necesitar juzgar, en ese instante habrás comenzado a ejercitar la Nueva Mirada.

8

Desenmascarar el programa

La mayoría de las gaviotas no se molesta en aprender sino las normas de vuelo más elementales: como ir y volver entre playa y comida. Para la mayoría de las gaviotas, no es volar lo que importa, sino comer. Para esta gaviota, sin embargo, no era comer lo que le importaba, sino volar. Más que nada en el mundo, Juan Salvador Gaviota amaba volar.

RICHARD BACH

Responder al Programa o ser libre

Lo que voy a desarrollar en este capítulo es básico y esencial para entender la formación del Programa. No estamos muy lejos de las fantasías cinematográficas de los androides, que cumplen como autómatas todo aquello que se les ordena. Repetimos y volvemos a repetir básicamente la «plataforma neurótica» que hizo infelices a nuestros ancestros, a nuestros padres y ahora a nosotros. Lo contrario del Programa es la libertad. El amor y la libertad corren parejos. Si actúas a partir de una orden y respondes a partir de otra orden, podemos decir que no eres tú quien actúa ni quien responde. Sin embargo, terminas siendo tú… y así será tu cuerpo quien ejecute y padezca las consecuencias.

Teniendo en cuenta el concepto de conductismo, presente en la psicología y también en la pedagogía, básicamente podríamos decir que, a partir de insistentes repeticiones, en nuestra psiquis se puede establecer una fuerte conexión entre cada estímulo que recibimos y la respuesta adecuada que nos inculcan. Si te digo 2x2, darás la respuesta sin esfuerzo. Pues esa cuenta sencilla es sólo una de las millones de programaciones que te han ido introyectando. ¿Empiezas ya a sospechar que buena parte de tus reacciones son auténticas? Pues no desesperes ni busques chip alguno entre tu piel, donde hallar tu programación.

Estás dormido/a. Mientras no respondas con el corazón, no serás tú quien viva tu vida, será el Plan de Datos o Programa. La sociedad sólo aplaude a los que se conforman con ella. A Jesús lo mataron los más respetados y poderosos de la sociedad, los escribas, los fariseos y los sacerdotes; es decir, «lo mejor de cada casa». Bajo esa premisa, si volviera a nacer, serían los dirigentes políticos más poderosos y sacerdotes que lo representan quienes acabarían con su palabra. Quizá lo hacen cada día, quién sabe si vive entre nosotros.

No tengas miedo a ser diferente, no temas decir lo que nadie dice, y anímate a ser como un niño: espontáneo y vivo. La alegría de los niños es el rostro más elevado de la gratitud. Atrévete a sacar el niño que eres… ¡no el que fuiste, sino el que eres en este instante! La mágica llave para ello está en tu capacidad de comprensión, en atreverte a ver lo que de verdad han hecho contigo y decir ¡basta! Deja morir el Yo del ego programado para que renazca el Nosotros. La vida no puede seguir sin ti. No te propongo que cambies nada si no lo deseas o no puedes por las muchas cosas que ya hemos hablado o por lo que sea; te propongo que lo que vivas, que tengas una Nueva Mirada y des Un Paso Antes como medida de urgencia. ¡Todo cambia! ¡Cambia! Pruébalo.

¿ESTÁS TÚ CONTIGO?

Vamos a suponer que estás deprimido. Mi gran amigo Facundo Cabral te diría: «No estás deprimido, estás distraído». Nadie se animó a decirle que era un desubicado cuando nos legó esta y otras caricias para el corazón. Transitaba el duelo de la muerte de su mujer y su hija en un accidente de aviación. Cuando edité un CD doble en homenaje a su obra con ese mismo título (2009), algunas personas que buceaban en los infiernos de la depresión se molestaron y hasta se enfadaron conmigo. Sé que, cuando tocamos «nervios», suceden estas cosas… Jamás me las tomo personalmente. A una persona que sufre lo indecible, y que no sabe o no puede salir de su dolor, le molesta infinitamente que venga alguien a decirle que sufre porque quiere, un mensaje por cierto muy típico en la nueva era terapéutica. Debemos ser muy respetuosos y delicados con el malestar ajeno, pues nadie sabe de verdad qué sucede dentro de cada alma y cuál es el mejor camino para el crecimiento y la madurez espiritual.

Ante un golpe fatal como la antinatural partida de un hijo o una noticia dramática, la depresión puede ser hasta positiva, ya que nos permite mantenernos durante algún tiempo en hibernación, mientras el cuerpo y la mente se preparan. Así se evitan muchas enfermedades. Quizás a Cabral le diagnosticaron un cáncer terminal después de perder a su familia porque no se permitió una depresión en toda su extensión y matices. Renació de las cenizas, creo, demasiado pronto. Lo cierto es que esta afirmación —un atrevimiento que me permito con todo cariño y respeto porque sé que él me lo permitiría — sí nos sirve para algo.

El problema, una y otra vez, no es transitar el infierno, sino la identificación que hace que nos sintamos sufrientes inmerecidamente. Por lo general, una persona deprimida es alguien que cree que se ha cometido algo injusto con ella y, por lo tanto, será alguien que anide rabias y rencores. Cuando respondiendo al Plan de Datos que nos programaron decidimos que la rabia es «mala» y la escondemos o nos avergüenza, terminamos deprimidos. Hacia algún lugar debe ir la bomba emocional reprimida. Si no es para afuera —puede expresarse plantando hortalizas… así de generosa es la tierra—, muy seguramente irá para dentro.

¡Cuántas veces me acuerdo de las acomodadas personas que me piden ayuda, sentadas en sus acomodados salones! Si pudieran oler y ver de cerca a los pobres de solemnidad, a las mujeres destrozadas y privadas de la mínima libertad, con el rostro encarcelado hasta la asfixia y las brutalidades que comete la mano del hombre, se levantarían de un salto y se pondrían a funcionar. Si pudieran poner esos kilos de depresión en construir algo, todo cambiaría para todos. Que nadie que lea estas líneas piense que «toco de oído», pues conozco bien los horrores del mundo. ¡Claro que los conozco! Por eso me atrevo a hablarte o quizás hasta a moverte de ese mullido sillón. Siento infinita compasión por los seres que sufren, los animales que mueren salvajemente, los bosques aniquilados y los humanos que no saben ni pueden salir de sus celdas. No es un consejo lo que vengo a darte, lo que te doy es mi mano abierta. Estoy aquí contigo, y todos los que leemos estas líneas, todos estamos contigo. La pregunta es: ¿estás tú contigo?

El hombre se complace en enumerar sus pesares, pero se olvida de enumerar sus alegrías.

FIODOR DOSTOIEVSKI

Cambiar los kilos de lugar

Suelo utilizar con frecuencia el término «kilos». ¿A qué me refiero? Todos los seres humanos tenemos una cantidad de energía propia que destinamos en uno o en otro sentido en la vida. Tenemos cantidades para querer, cantidades para odiar, para crear o destruir, para jugar, para vivir o maldecir la vida, para quejarnos, para permanecer en ti, etc. Todo ello es posible gracias a que empeñamos muchísima energía. Voy a pedirte que transformes la energía en kilos de metal o de manzanas, o de lo que te sea más fácil visualizar. Estos kilos —que son muchos— son los mismos que nos dan la vida y que no se llevará la muerte; en ese momento se transformarán, pero nunca desaparecerán. Es básicamente tu energía vital, que se muestra a través de tu personalidad, en tus afectos, en tus actos con y para los demás, en tu fuerza bruta, etc. Partimos de la base que los kilos nunca desaparecen, al igual que no desaparece la energía. Necesito que esto te quede muy claro.

Ahora piensa en alguien muy negativo, la típica persona que tiene miedo a todo y que se queda en el mismo lugar apersonándose y animándote a que «no lo hagas». Esa actitud, que ya vamos vislumbrando de donde viene, son kilos de energía negativa. Kilos que no pueden meterse en una bolsa de basura y perderse con la noche para afinarse en un pestilente océano de barreduras. Cuando le recriminas a alguien para que deje de ser así, te informo que podrá mandar ese potencial a otro lugar, pero no podrá extinguirlo ni matarlo. No existen vacíos: si quitas algo de su lugar conocido y no lo sustituyes, lo viejo volverá. En realidad, es un potencial que tiene la persona, pero mal dirigido.

Imagina ahora toda esa fuerza para deprimir al más optimista del planeta en su signo contrario. Imagina que esa misma persona usa su fuerza para estar alegre, para ir hacia delante, siendo más arriesgada, probando lo nuevo, animando a todos a seguir su instinto… ¡A eso me refiero! Todos los kilos que tienes en «mal rollo» es potencialmente un tesoro desperdiciado. ¿Conoces a alguien que se pase el día quejándose? Imagina esos kilos de queja en elogios… ¡A que tienen un gran potencial! Cada vez que criticas, gastas kilos que pueden usarse en crear. Cuando estés deprimido, piensa que esa misma cantidad de «mal estar» puede ser tu potencial para «bien estar». Cuanto peor estés, cuanto más bajo caigas, cuanto peor te vaya en la vida, cuanto más hayas destrozado a los que te rodean, más posibilidades tienes de conocer cuántos kilos pesa tu Alma. Los poetas, pintores, escultores, bohemios, escritores, artistas, cantantes… pueden poner sus kilos en ingratitud etílica, por ejemplo, o en locura y arte para crear. Ésa es la única

diferencia. Con las enfermedades pasa lo mismo: son kilos enquistados en una determinada emoción no resuelta, o en una vulnerabilidad genérica, en el lugar incorrecto. Esos kilos de dolor son potencialmente los mismos kilos de felicidad que esa persona puede alcanzar.

A menudo confundimos violencia y gritos con fuerza y poder; ello es radicalmente falso. Cuando se trata de separaciones conyugales, es más fácil coger carrerilla para salir de una vida en común con agresiones, en vez de intentar una pacífica travesía a otro estado. Los kilos de violencia son los mismos kilos que los del amor o unión. Siempre es la misma cantidad cuantitativa, pero no cualitativa. Sustituye los kilos de belicosidad y reproche por kilos de compasión y aceptación, y una nueva estrella brillará en el universo… ¡Tú! Tanto como bajes, será tanto como subas.

Recuerda: los kilos pueden ser transformados, cambiados de lugar o padecidos, pero nunca desaparecen.

Crecer es rebasar lo que eres hoy. Apóyate en ti mismo. No imites. No pretendas haber alcanzado la meta y no trates de quemar etapas. Intenta únicamente crecer.
SWAMI PRAJNANPAD

¿Qué significa estar mal?

Estamos mal cuando nuestras emociones negativas nos impiden tener calidad de vida. Y también cuando tenemos angustia, cuando nos sentimos inútiles, cuando creemos que no servimos y que no merecemos amor (recuerda: una puta llamada «afecto»). ¿Por qué tememos a la vejez? Entre otras bondades, porque nos tendrán que cuidar y molestaremos. ¿Por qué se afanan los abuelos en agasajar económicamente a los hijos de sus hijos? Para no sentir que sobran, están pagando para que les quieran: «Tú me das compañía y un poco de amor y yo te doy dinero y herencia». Si no doy lo que sea, no valgo. Valgo por lo que tengo, pues no sé valer por lo que soy porque no tengo ni la menor idea de qué es Ser. Todo este engranaje emocional está hecho con piezas que se construyeron en la infancia, por lo tanto son los juguetes rotos del niño o niña que fuimos. No tienes poder sobre tus emociones y estados, de manera que la reparación ha de iniciarse en base a una buena dosis de decisión y desde dentro.

En una primera fase, el camino más corto suele ser la pastilla. Cuando tarda el amanecer y comienza a escucharse tímidamente el llamado de los pájaros anunciando el miedo del nuevo día que se inicia, la verde; a medio día, bajo una larga extensión de pensamientos cargadas con lluvia y un insoportable horizonte negro de angustia, la roja; para mantenerse serenos y sin vértigos, porque todo está demasiado despierto, la amarilla, y para el anochecer, cuando el manto agujereado del insomnio impide ver las

estrellas y el ruido que distraía se recoge en sí, media de la azul. Muchas veces la pastilla es necesaria, pero nunca resulta suficiente… Hay quien come o quien se enfrasca en el trabajo compulsivo o en alguna relación amorosa. Hay quien adopta un niño. En todos los casos, el dedo de la infelicidad apunta hacia fuera. Todo vale: necesito dejar de estar mal como sea y, además, que nadie lo note. Porque estar mal es algo así como un fracaso. ¡Pues yo te digo que no! Estar mal no es un fracaso, sino un estado, y todos, absolutamente todos, lo transitamos en algún tiempo corto o largo, en soledad o en multitud.

En una segunda fase, afinamos un poco más y nos empezamos a hacer preguntas. Leemos algunos libros y, en algunos casos, comenzamos terapia, o nos sumergimos en cursos de autoayuda. Aquí podemos quedarnos eternamente. Es muy fácil trasladar las dependencias emocionales a la «terapia reveladora», que siempre es la última. Conozco gente que lleva más de treinta años tumbada en un diván y ni se plantean cambiar de sofá. Ya le han pagado al profesional el auto, la mitad de la hipoteca de la casa y parte del colegio de los niños, que ya salieron de la facultad. Sin ánimo alguno de ofender, y bajo el inevitable rigor de la lógica que indica que podemos caer en una falsedad cuando generalizamos, me animo a pensar que un terapeuta que tiene a un mismo paciente en su consulta durante años —y en algunos casos, muchos años—, como mínimo, podría plantearse si su trabajo de verdad lo está ayudando. Lo más fácil tal vez parezca quedarse en territorio conocido, con nuestros hábitos, rutinas y comportamientos, pero hasta los pájaros empujan a sus crías del nido.

Pasamos a la tercera etapa: transitar el «cuelgue espiritual». Me voy a un *ashram*; hago algún retiro espiritual o me meto a cura; me hago budista a la europea, sin dejar de machacar a mis empleados o ex pareja, o parto de viaje por escenarios místicos y montañas sagradas para apaciguar el hormigueo del corazón. Los maestros espirituales y gurús venden iluminación a precio de oro: hay para todos los gustos y presupuestos. Los occidentales buscan a los orientales, decepcionados de la jerarquía eclesiástica y sus depravados abusos sexuales y de poder. Con todo respeto, y salvando las distancias, pues a día de hoy no conozco un solo caso de pedofilia entre monjes budistas, pocos entienden que sólo han cambiado de sotana. Pero nada acaba de servir: siguen buscando el maestro fuera de sí mismos.

A estas alturas, ya te has separado varias veces, sabes que no te gustas, estás harto de ti mismo/a, siempre con la misma retahíla. Quizá tienes hijos de varias parejas y las arrugas y la barriga te dan pánico. Es entonces cuando, de verdad, empiezas a mirar adentro y a hacer silencio y respiración. Han variado los intereses. El objetivo no está en cambiar a nadie —esto es liberador—, sino en comprender qué es lo que está pasando. Demos por descontado que las etapas anteriores son necesarias para llegar a ésta, en la que comprendemos que todo lo que ha sucedido era inevitable. Y es que seguimos funcionando bajo un modelo condicionado.

El tiempo para ir de allá hasta aquí no es algo ilusorio. Se vislumbra en ti una virtud que no tiene que ver con una mejor conducta o patrón; no es aquello que lleva el sello de la responsabilidad. Por el contrario, se trata de algo peligroso para la sociedad. No es

dócil ni sumisa; es una revolución, no social ni económica, es una revolución de la totalidad de la conciencia.

De pronto amanece. Un cielo de campanario esquiva una bandada de trinos y desde algún rincón nos llega esa claridad para nada impuesta. Es personal, más que el propio nombre. El otoño atraviesa el corazón de lino y un olor a roble macerado convierte los fracasos en sustento. Entonces te invade, al menos, un tibio deseo de que quieres desenmascarar el Programa que te controla y te dirige la vida. Has dado un paso cuantitativo: ¡te has dado cuenta!

MARIANO

Mariano (58 años) llevaba veinticuatro años haciendo psicoanálisis. Había pasado por la Gestalt, el *rebirthing*, la terapia regresiva, la PNL y Un Curso de Milagros. Cuando lo conocí, tocaba el *coaching* y las constelaciones familiares. Sin embargo, a pesar de tener momentos de plenitud, persistía en su interior una angustia más o menos manejable. Básicamente su problema consistía en sentirse preso de un gran sentimiento de inferioridad. El resultado terminaba siendo que se refugiaba en esa zona de bienestar que le salvaba el pellejo mientras podía. En su mundo concreto, persistían sus problemas de siempre, porque siempre tenemos básicamente un «problema matriz». Su físico no ayudaba: era bajito y obeso. Ya en la escuela era objeto de burlas y motes. Incapaz de mantener una relación de pareja, acudía habitualmente a prostitutas.

—¿Cómo recuerdas a tu madre? No la de hoy, sino la de tu infancia —lo interrogué durante uno de nuestros encuentros.

—Exigente, autoritaria, con un amor dominante y posesivo —me respondió.

—¿Y a tu padre?

—Fracasado. Un pobre hombre, débil, víctima de la personalidad arrolladora y asaltante de mi madre.

El resultado fue un Mariano que convivía con una angustia permanente dentro, debido a esa relación de gritos, exigencias e imposiciones de su madre. Con esa ambivalencia del amor/miedo creció escuchando las sentencias de su madre: «Eres un inútil», «No vales para nada», «Qué disgustos me das», «Me tienes amargada la vida…» Y sumado a esto, padeció un padre ausente, con el que como hombre debería haberse identificado. Una figura débil e invisible que jamás lo defendió. En conclusión, Mariano creció diciéndose: «No valgo, no sirvo, no puedo. ¿Quién me va a querer con este cuerpo? Jamás podré triunfar en nada». Ideas que, a su vez, tenían su correlato con su visión del mundo: «Los demás son normales, son fuertes y valen, pueden triunfar, merecen que se los quiera. Yo no». Había tardado casi sesenta años en darse cuenta de que este mensaje viral había enfermado sus células amorosas y había marchitado su vida.

Como medida de urgencia, le aconsejé que realizara ejercicio físico, más concretamente lucha libre. No se trataba de ganar o perder, sino de mover energía y sentir que actuaba algo nuevo, no nacido de su anquilosado Programa. Algo innato. Aquello fue determinante para el cambio: empezó a sentirse valiente, renovado, capaz de

enfrentarse a los desafíos, aunque se expusiera a perder.

—¿Por qué te vinculas con prostitutas? —le pregunté otro día.

—Para tener sexo y hablar —me dijo.

—Pero hay muchas mujeres que querrían estar contigo… Todos somos deseables.

—Así me quito de líos con mujeres.

Siempre carraspeaba. La voz nos une al otro o, por lo menos, nos contacta. El cuello es el lugar energético de la pareja: arriba, el cerebro masculino; abajo, el corazón femenino. Un hombre un tanto taciturno y evadiendo la mirada era quien me respondía.

—¿Por qué líos?

—Con las putas es más fácil: saben lo que quieres.

—¿Y eso te hace más feliz?

—Me tranquiliza. Sé lo que va a suceder, no hay sorpresas.

—Claro, mientras pagues tienes derecho a que te acepten como eres y no corres riesgos de que se enamoren de ti, te conozcan y puedan rechazarte, como tu madre —concluí.

Ahora te digo lo mismo que le dije en su momento a Mariano: si de verdad quieres ser feliz, debes arriesgarte y avanzar hacia lo nuevo. Aquello que no hacemos por un falso temor a lo desconocido es una fuerza bruta en expansión que se acumula y se contractura bajo el ala de los que jamás se atrevieron a salir del territorio donde nunca pasa nada. Ésas son tierras de los que dicen «Más vale malo conocido que bueno por conocer». Son los mismos que te preguntan: «¿Y si te sale mal?»

¡Dios mío, qué horror! ¿Qué clase de vida es ésa? ¿Y si te sale bien? ¡Algo que por cierto tiene también todas las probabilidades que quieras permitirte! Tu alma anhela grandes retos, espacios para expandirse, para crear posibilidades de que ocurran cosas maravillosas, que aún no conoces, pero que te abrirán literalmente el pecho. El tórax aumentará de tamaño y tu alma necesitará más lugar. El cambio es desarrollo… Lapachos, calandrias y eclipses de luna… No vas a perder nada, todo lo contrario… ¡Añadirás! Y si no da resultado, siempre puedes volver a lo viejo. Aunque intuyo que hace rato rehúyes a frases sobre malos conocidos o «¿para qué?, si así estamos bien».

Es vital descubrir el Programa, ese plan de datos que nos dirige y que tiene como principal estrategia hacernos creer que no existe. Es que hasta estos planes no escritos tienen su letra chica que condicionará nuestros actos. Todos sabemos que tenemos un potencial esperando a ser desarrollado. Reproducir los mismos patrones una y otra vez nos convierte en «defraudadores». Tenemos la obligación de desenmascararlos, desbaratarlos y comenzar a crear… ¡para así realizar nuestra aportación al Fondo Humanitario Global (FHG) que debiéramos fundar ya mismo! Todo lo que no damos ni creamos está haciendo trabajar doblemente a otro por la sencilla razón de que alguien lo tiene que dar.

De todos los males, los más dolorosos son los que se infringe uno mismo.
SÓFOCLES

Los vasos comunicantes

Imagina dos vasos que se comunican en su base por una tubería horizontal. Uno de ellos representa lo que se ve mientras el otro corresponde a la verdad que vive debajo. Todos tendemos al equilibrio. El cuerpo lo hace todo el tiempo. Aspiramos con frecuencia a compensar las carencias, apoyándonos en su contrario o par. Si tienes un problema en la cadera derecha, desarrollarás de más la pierna izquierda junto con los brazos y músculos lumbares para sujetarte. Éste es el motivo por el que las personas ciegas tienen enormemente desarrollado el olfato o muy especialmente el tacto. La primera impresión que nosotros nos llevamos cuando vemos a alguien, un invidente tiene que recibirla traduciendo intuitivamente las ondas que emana sin guiarse por «lo que parece», de tal modo que podríamos incluso afirmar que su percepción será casi más veraz que la nuestra. Todos sabemos que las apariencias engañan o, dicho de otro modo, nada es lo que parece.

Los vasos comunicantes son un símbolo que me gusta utilizar porque expresa a la perfección lo que sucede dentro y fuera de los seres humanos, a un nivel emocional. Siempre que tengas una carencia de cualquier tipo o que creas tenerla, tenderás a suplirla desarrollando en exceso lo que tú consideras que te ayudaría a compensarla. Éste es el caso de muchos deportistas compulsivos que no pueden poner sus afectos en ningún lugar por los motivos que sean, y transforman la afectividad en fuerza bruta que desarrollan en el deporte… o también como el tirano en su puesto laboral, que lo compensa siendo un importante sometido en su casa. Cuando alguien se sujeta excesivamente en un rasgo de su personalidad o en una creencia impositiva, ten por seguro que debajo esconde una carencia.

SUSANA

La madre de Susana era muy ruda e inculta. De ademanes bruscos, comía con las manos y hablaba mientras masticaba, eructaba, no tenía apenas educación pero, sin embargo, había generado una gran fortuna económica. Susana (44 años) se avergonzaba de su madre: jamás la presentaba en público y casi nunca hablaba de ella. Para compensar lo que la detestaba, se fue al otro extremo: como se sentía inferior, estudiaba sin cesar y le daba un valor sobrehumano a la cultura. La obsesionaba conocer idiomas, viajar por el mundo, mostrarse culta y refinada. A pesar de todo, se sentía inferior a los demás y luchaba constantemente por estar a la altura, valoración en la que sólo ella caía. Como la creencia estaba ahí, por mucho que se esforzara nunca era suficiente.

Se presentó a unas oposiciones como funcionaria del Estado, junto con muchos de sus amigos del trabajo, y solamente ella suspendió. Sólo le quedaba apoyarse en el dinero

para no sentirse inferior, cosa que seguía sucediendo. Eso siempre la mantuvo en dependencia emocional respecto de sus compañeros, quienes sí consiguieron un puesto de trabajo seguro. Susana se veía a sí misma como inauténtica al querer compensar sus falencias apoyándose en lo material, cuando en realidad lo que para ella tenía valor eran los estudios. Ante la imposibilidad de ver sus carencias de fondo, le echaba la culpa al mundo: ¡la vida no le daba lo que ella merecía ante tanto esfuerzo! Y el modo en el que su madre le daba afecto era a través de los ingresos bancarios de una cuenta en Suiza.

La realidad es simple: su madre vivía dentro de ella, era parte de esta mujer, estaba en la base de su Programa; por eso, la sensación de inferioridad, hiciera lo que hiciera, nunca desaparecería mientras no la integrase.

KAREN

Los vasos comunicantes tienen su parte positiva y es la necesidad de amplificar un rasgo para compensar las carencias. Éste es el caso de Karen (46 años), la menor de nueve hermanos, a quien por eso mismo nadie le prestaba atención. Para ser escuchada, ella necesitó desarrollar una curiosa capacidad de decir en el menor tiempo posible el mayor número de palabras. De esta manera logró tener una fantástica capacidad intelectual y dialéctica que le permitió gozar de una rapidez envidiable. Entre el griterío familiar, y para que la oyeran, aprendió a concretar y elegir lo importante. Hoy es una prestigiosa abogada norteamericana que brilla por las ausencias que tuvo que vivir. Por lo tanto, fueron sus carencias las que la convirtieron en poderosa.

LAS DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA

Vamos a dividir los vasos comunicantes entre dos personas: el más lleno se corresponde con el agresor o verdugo, y el más vacío, con la víctima. A simple vista, podríamos decir quién es el bueno y quién es el malo, pero no siempre lo que vemos expresa la realidad que esconde. Muchas veces una víctima está tirando de la agresividad de su verdugo, poniéndolo al límite para que éste la agreda y convertirse ella en «la buena». Las agresiones tienen muchas caras, todos tenemos todas. Lo que en realidad está sucediendo en este juego neurótico —que muchas veces acaba con la vida de uno de los dos— es que tanto el agresor como el agredido viven dentro de la misma persona. La víctima tiene miedo de su propia agresividad y la oculta bajo un manto de indefensión y vulnerabilidad. El victimismo es una de las formas que utilizamos para defendernos de nuestra propia agresividad: no la aceptamos y se la trasladamos al otro. Cada vez que una persona se siente víctima, sin recursos, impotente, también se siente rencorosa hacia la vida y hacia su falta de respuestas. La víctima interna atrae la agresividad externa. ¿Cuántas veces ante alguien que se muestra «pobrecita» has sentido deseos de zarandearla para que reaccione y se coloque en su lugar?

Por lo tanto, los vasos comunicantes son dos caras de una misma moneda que

pueden sernos de gran utilidad para desarrollarnos y salir del lugar de comodidad, para desprogramarnos en algún sentido. Así podremos mirar ambas caras y, ante un rasgo excesivo, al estilo de «súper culta», veremos que hay otro vaso medio vacío que dice «pavor a los afectos». De esta manera, compenso la invalidez emocional con cultura. ¡Cada uno se lo monta como puede!

Haz todo lo que puedas y luego relájate.
Deja que las cosas fluyan naturalmente, sin forzarlas.
PARAMAHANSA YOGANANDA

¿Qué hace falta para salir del Programa?

El primer paso ya lo has dado, de lo contrario no leerías estas letras que me habitan. Te has dado cuenta. Te has hecho cargo. Te diría que lo más difícil ya está hecho. Has arrancado y movilizado esa energía primitiva con la cual abandonar un estadio para desear el que le sigue. Ahora debes tomar la firme decisión de salirte de toda esa pocilga apestosa que te embadurna y sujetarte sobre tus propios pies. Desconoces tu verdadera estatura. ¡Levántate! Puedes pensar de una manera nueva, descubrir lo desconocido que prejuzgaste y mirarlo distinto. Puedes también abrirte a la hipotética posibilidad de que sí se puede. Sé cabalmente que estás harto/a de intentarlo. Lo sé, y no creas que invalido tus esfuerzos, pero no se trata de fuerza, se trata de fe. ¿Qué pierdo pensando de otro modo? ¿Qué pierdo tratando bien a mi madre? ¿Qué pierdo manteniendo silencio pacífico? ¿Qué pierdo dejando de juzgar? No perder es el primer escalón de comenzar a ganar. ¿Lo intentamos? ¡Sólo por hoy, como la famosa misiva de alcohólicos anónimos! ¡Qué poderoso mantra! Sólo por hoy, sólo por esta hora. Sólo por esta comida no voy a gritar, no voy a quejarme, no voy a llorar, no voy a pedir y pedir y pedir… Voy a dar. Sólo por este segundo voy a aportar al FHG.

Lo más peligroso del que duerme es que no sabe que está dormido. Si eres capaz de comprender que una parte de ti muy poderosa está fabricando el sufrimiento, una nueva manera de mirar la vida renacerá en tu corazón. No se trata de culparte; la culpa no sirve para nada: no enseña, no nos hace más humanos ni conscientes. La culpa es un estigma creado por el hombre para encarcelar y controlar al hombre. Es ese guardián interior que nos inyecta el sistema tan sólo por razones de economía y para así ahorrarse vigilantes uniformados que nos cercenen. Tira esa culpabilidad y no la uses jamás para conseguir que un niño haga algo, eso sí que es espantoso e indigno. La culpa está en el polo opuesto a la fuerza natural de la vida. Cuando crees que no puedes, te cuelgas forzadamente de ella. Cuando sabes que puedes, la responsabilidad te elige a ti; empezamos entonces a dar respuestas, a resolver, a decidir, a tomar la iniciativa. A la

culpa —que es energía baja astral— le da pánico la gente dispuesta a mirar las dificultades a los ojos, esa gente que, si bien permite que la vida haga su parte, no deja de hacer lo propio.

No se trata de ser buenos o malos, eso se lo dejamos a los padres manipuladores. Se trata de cuestionarlo todo, de mirar con lupa las verdades que puedan esconder y separarlas de tanta hojarasca falsa. Si nos tragamos las mentiras de papá y mamá, luego las del colegio y sus religiosos reprimidos, más tarde las de los amores subordinados, para terminar tragándonos lo que nos vende tan caro el Estado con sus tentáculos de poder, seguiremos dormidos sin príncipe externo que nos abra los ojos y la conciencia. Me refugio en la comodidad de prestar mi voto y que ellos hagan mientras yo sigo dormido, hasta que requieran de mí un nuevo préstamo. ¡NO! Eso nunca porque, parafraseando a Gerald Jampolsky, un día entrarán en tu jardín y no dirás nada. Otro día entrarán en tu jardín, pisaran y robarán las flores, y no dirás nada. Otro día volverán a entrar en tu jardín, matarán a tu perro, y no dirás nada. Y otro día cualquiera entrarán en tu jardín, pisarán y cortarán las flores, matarán a tu perro, te robarán la voz y, como no dijiste nada, ya no podrás decir nada.

> *El principio más fuerte de crecimiento humano radica en la elección.*
> MARY ANN EVANS

Ser los jefes de nuestra energía

Creemos que no elegimos lo que nos sucede y que la vida a su antojo, en conjunción con los designios divinos, como una lotería, nos abraza o nos abrasa. A las cosas hay que llamarlas por su nombre: la infelicidad no viene de la realidad, sino de la no aceptación de la realidad y, además, de los deseos y dependencias que elegiste, consciente o inconscientemente.

Somos víctimas de los mandatos que recibimos en la infancia, así de sencillo es. Los creímos porque éramos niños. Somos prostitutas afectivas —personalmente creo que no las hay de otro tipo—, llenas de agujeros, al igual que las rocas a las que el mar penetra hasta arrancarles la piel, por los que entran buenas y no tan buenas energías. Somos dependientes extremos del afecto: no sólo nos vendemos para que nos quieran, sino que compramos amor como sea. Confundimos amor con dependencia, y nos hacemos lo que nos hicieron; y ya no hace falta que papá venga a invalidarnos, puesto que me desautorizo yo sola.

Nos hemos vuelto adictos al dolor, y ya es demasiado infrecuente encontrar gente que se atreva a decir abiertamente «Estoy bien, muy bien». Parece que, si estamos felices, en cualquier momento nos va a caer una maceta en la cabeza. Somos hipersensibles al

rechazo porque no estamos llenos de amor; es antinatural no haber sido amado hasta las alturas. Como consecuencia, por las grietas que fueron sellando todo lo que nos separa del amor, entran los «malos entendidos», que se mezclan con nuestras creencias hasta lograr que el vaso rebalse. ¿Estarías dispuesto/a a separarte del sufrimiento —sólo un poquito—, para analizar el origen que está detrás?

Cada segundo que respiras estás eligiendo. Cada pensamiento está ordenando a la vida que se haga tu voluntad, porque tú eres el «jefe de la energía» y crees para crear.

9

La nueva mirada

En la medida en la que buscas el placer, estás atado a las fuentes del placer; y en la medida en la que estás atado a las fuentes del placer, no puedes escapar al sufrimiento y a la pesadumbre. El alma brilla en el corazón de todos los seres vivos. Cuando percibes el alma en los demás olvidas tus temores y tus deseos, te entregas al servicio de los demás. El alma brilla tanto en los habitantes de la isla más lejana como en las personas de las islas más cercanas.

MUNDAKA UPANISHAD

Libérate de las opiniones ajenas

Una mala noticia para el Programa: elogiar o ser elogiado también es hacer un juicio.

Sólo nos liberaremos de los sentimientos anímicos y la necesidad de «ser queridos» cuando, tanto al ser elogiados, aprobados o aplaudidos como al ser rechazados o desaprobados, no reaccionemos. Es decir: practiquemos la no afección. Ni siento ni padezco, pero de verdad. Estos juicios, ambos, nacen de un Programa inventado por la sociedad y la cultura, para hacerte dependiente, productivo y poderte controlar. Esto es exactamente lo que les sucede a los «famosos», que se han alimentado durante décadas de los elogios, víctimas de las alabanzas. «Sub-viven» así, presos de sus gestos, actos, palabras… El día que esas voces de obsecuencia se callan, empieza la decadencia, preludio de la muerte.

Es que los otros no pueden ser el espejo en el que decidas mirarte. Todo espejo refleja un calco exacto de lo que tiene delante. Si le sonríes, te sonríe. Si lo besas, te besa. Si lo insultas, te insulta, como el eco entre las inhóspitas colinas, como la vida misma.

Cuando algo que vemos en el otro nos molesta o nos irrita, podemos hacer varias cosas: sentirnos inclinados simplemente a juzgar y criticar, lo que hace que permanezcamos en el mismo lugar, o también podemos animarnos a querer ver sinceramente qué tanto hay dentro de mí de aquello que me afecta en el otro. En este sentido, hay un par de preguntas simples que abren a gran escala los primeros pasos para desprogramarnos:

1. ¿Qué es exactamente lo que me irrita y no acepto del otro?

2. ¿Quién en mi infancia era así? ¿A quién me recuerda? ¿Quién me hacía esto mismo o me trataba de esta manera?

Seguro que vas a encontrar una figura con la que hay algo personal no resuelto. Ese rasgo no lo aceptas en ti y lo anulas, o lo tienes y te niegas a verlo. No somos ajenos a nada, y nada nos sucede porque sí. El universo no tiene accidentes, tiene consecuencias. Aquel que levantó tu dolor activó una memoria que no fue curada en su momento y que, gracias a este mensajero, ahora toca sanar.

Levanta tu voz no para que la Sagrada Montaña te insulte, sino para que te nutra y dignifique. ¿Crees que a la cordillera le gustar devolverte lo que le gritas? Que la victoria de tu mejor versión rompa el silencio y, al mirarte en el espejo de la humanidad, te sientas un río creciendo de futuro.

No existen los accidentes, sino los sucesos cuyo propósito no hemos comprendido todavía.

DEEPAK CHOPRA

¿Qué es una proyección?

Imagina que estás en una sala de cine. Delante se te presenta la pantalla con la película que elegiste. Lo que ves está delante de ti, allí, puedes señalarlo. Ese *engreído*, *víctima*, *manipulador*, *tirano*, *prepotente*, *generoso*, *amante, educador, dictador, genocida, empresario, artista*, etc, interpreta su papel en esa proyección de colores, sombras y luces. Podrías gritar: «¡Mirad, mirad! ¡Ahí delante está el culpable de mi infelicidad!» Pero no resolverías nada, porque otro día irás a ver otra película y también encontrarás a otro personaje responsable de tu infelicidad o dicha. La lista sería infinita. Si tuviste un padre alcohólico, cada vez que veas a un personaje alcohólico en la vida real, te pondrás a temblar, incapaz de pronunciar palabra, producto de la violencia que padeciste en tu infancia. Cada hombre con una energía similar te sacará de tu centro. Te hallarás siempre a expensas del otro, como un embrollo medieval que se perpetúa.

Pero ¿dónde está realmente el foco de luz? ¿La raíz de esa proyección? ¿El origen? Si tuvieras que apagar aterrorizado la película, ¿qué harías? ¿Correr a la pantalla y taparla con periódicos o placas de madera? Si tuvieras que parar la proyección, tendrías que darte la vuelta y mirar detrás de ti… Un Paso Antes. Una pared con un pequeño hueco filtra la luz que nace de un proyector. Ésa es la sala en la que habita el origen y está atrás, en el pasado. Es posiblemente una de las muchas habitaciones que recorriste en la memoria de tu infancia.

Si quieres dejar de alterarte, de sentir miedo o enamorarte perdidamente y salirte de ti viendo las películas de la vida, debes parar el proyector, y eso sólo se puede hacer desprogramándote y atreviéndote a ser tú.

EXPERIENCIA EN GALICIA

En un viaje a Galicia (España), tuve un encuentro con cuarenta personas. Casi todos estaban sentados en el suelo, apoyados contra las paredes de la sala. En la ronda de preguntas, algo impactante nos puso en alerta. Un joven no mayor de treinta años tenía la palabra.

—Vengo a que me ayudes. Nada me sirve. He probado todo, sólo me queda cortarme los huevos —dijo.

—¿Por qué ibas a hacer algo así? —le pregunté.

—Porque hay alguien dentro de mí que hace cosas feas y no puedo controlarlo.

—¿Quieres compartirnos cuáles son esas «cosas feas»?

Un silencio eterno paró la vida. Pasaron varios minutos. Nadie hablaba, todos lo mirábamos apoyando ese crucial pasó de verbalizar algo que lo avergonzaba al extremo.

—No puedo remediar desear sexualmente a los niños, a veces tocarlos.

Nadie movió un pelo. Un respeto difícil de explicar lo invadió todo. Lo dejé llorar como un niño atemorizado e indefenso, que se transformaba en un segundo de agresor a víctima.

—¿Quién abusó de ti cuando eras un niño? —le pregunté.

—Mi padre y mi tío.

Todos estábamos sobrecogidos. A su lado, sentada, estaba una mujer que tenía la cabeza con tres cortes de lado a lado, su cráneo deforme apenas le permitía algo de pelo. En su cara se veía una cicatriz que le rebanaba media nariz y le llegaba al cuello. Tenía media pierna amputada. Su hijo había intentado matarla con un hacha. Se giró, colocó su brazo sobre el hombro del joven y lo abrazó con tanto amor que todos lloramos.

—Tú no eres eso —le dijo—. Del mismo modo que no era mi hijo quien quiso matarme. Pero vas a dejar ese monstruo aquí, y todos vamos a ayudarte.

La grandeza del ser humano es infinitamente más poderosa que sus miserias. Cuando las almas se unen para el bien, no se suman… se multiplican. Esa madre no sólo había perdonado a su hijo, ahora estaba redimiendo a un delincuente al que arrastraban años de abusos y silencio. Un modelo claramente programado que repetía sin poder remediarlo.

DIFERENCIA ENTRE PROYECCIÓN *Y* DEFINICIÓN

La diferencia la haces tú y tu reacción, la carga emocional. Si algo te saca de ti, es que lo tienes dentro o no resuelto. No es lo mismo escuchar a un joven, por ejemplo, del que rechacemos sus actos desde una actitud serena y firme, que perseguirlo con palos y saña hasta acabar con su vida. Cuando nuestra reacción nos saca del centro, algo de «aquello» no está resuelto en nosotros. Tu cuerpo y tu respuesta son tu termómetro. Si se te revuelven las tripas, si te marea, si quieres matarlo, si lo odias, si no puedes ni oírlo porque te pones malo, es ahí a donde hay que ir a buscar las pistas, aun aunque nuestra mente conscientemente ni se inmute.

La diferencia entre un homofóbico y un racista es que el racista no teme volverse negro. Un desproporcionado rechazo delata miedo. ¿Y si yo fuera así? ¿Qué me hace sentir esta persona?

Si la crítica contemplase otro nombre, debería llamarse «envidia», «interés» o tal vez «competencia». No se critica a quien no nos importa. ¿No comprendes que, si te dejas llevar por lo que otros dicen o sienten sobre ti, les das tu energía? Les entregas tu boca con tus palabras, tu voz con tu aliento, tus gestos iracundos con tus manos delicadas destinadas al desahucio. ¿Qué envidias? ¿Qué se permite, por ejemplo, el otro que tú, en cambio, te prohíbes? Déjate llevar por las señales que la vida arroja. Mira tus carencias de frente, vestidas de indignación, y conforma el puzle de las señales que nos alertan y guían… ¡Es apasionante! Que la crítica amanezca escarcha, y la hierba buena se la beba.

Pienso que un héroe es cualquier persona que trata de hacer del mundo un lugar mejor para vivir.

MAYA ANGELOU

El apego

Hay dos tipos de deseos: aquellos de los cuales depende mi felicidad y esos otros de los cuales no depende. Poner en manos de un logro nuestra felicitad es sembrar el sufrimiento. Desear algo y que en ello no esté en juego nuestra esencial felicidad es una manera de estimularnos y de ejercitarnos. Si sucede, nos alegramos; si no sucede, seguimos igualmente andando.

El deseo marca siempre una dependencia y llevamos muchas páginas trabajando activamente para ser libres. Un sinónimo de amor es libertad, lo diré hasta que sea una reacción automática en ti. Un antónimo es dependencia. La dependencia o el apego consisten en alimentar la creencia de que sin esa cosa o persona no podré ser feliz. ¡Mentira! Mírate las manos… ¿Pueden retener el agua? Tú eres agua, todos somos agua. ¿Qué necesidad hay de enfrascar los aromas del bosque?

En Bulawayo (Zimbabwe), presencié un método para cazar monos enanos que me impresionó. Era un día precioso, como todos en África. El cielo estaba inmensamente azul y todo despertaba al sol de la mañana. Había unas pocas nubes flotando aquí y allá, ociosamente, sin tener hacia dónde ir. Los ndebele, una de las etnias del lugar, hacen un agujero en la tierra con las medidas exactas de la mano estirada de los primates. Dentro colocan comida. Cuando el infeliz simio mete la mano y aprieta con su puño el alimento que desea llevarse, no puede sacarla debido al aumento de grosor de su extremidad. Los indígenas se acercan con calma, ya que saben que el mono no puede salir corriendo porque está apegado al maná que sujeta y no lo soltará.

El sol hizo que los ojos centelleantes de esos asustados animales brillaran como escarpadas enredaderas en medio de la nada. Se habían convertido en criaturas que ya no poseían la menor conciencia de su propia fuerza. Lagrimeo mi pena al verlos así a todos. Unos necesitaban comer; los otros, recuperar su libertad.

Esta imagen puede hacerte comprender cuán prisioneros somos de nuestras cargas. El pequeño mono sólo hubiera tenido que abrir la mano y soltar el alimento, dejar ir lo que lo sometía. Los seres humanos a veces preferimos el cautiverio del apego a desprendernos del botín, porque aquello que deseamos es nuestra prisión.

Otro aspecto que nos hace retener en el puño es no confiar en la grandiosidad y generosidad de la tierra. No creemos en la abundancia, en la magnificencia de la Creadora, en que hay alimento y bienestar para todos. Cada fruto es explosivo en su inmensidad; sin embargo, nos aferramos apenas a unas menudencias por si nos llegaran a

faltar. Guardo y retengo… Y estanco el curso del río, que es la energía infinita de la abundancia que va y viene. ¿Cómo puede faltar si el pegamento que une todo es néctar divino? Infinito, inacabable, imperecedero, verde, generoso, magnífico, victorioso, inmenso y amanecer.

Cosa distinta es que la codicia y la mirada, que no quiere ver, destrocen el equilibrio de lo que a cada cual le pertenece por derecho propio, simplemente por haber nacido.

SABRINA Y FERNANDO

En una ocasión conocí a una mujer cuyos padres murieron en un accidente de tránsito cuando ella era una niña. Tras esta tragedia, Sabrina heredó una gran fortuna. Nunca conocí a sus hermanos, pero ella sufría cada vez que abría la billetera, se convulsionaba. Era habitual ver cómo se valoraba en demasía e infravaloraba a sus empleados en términos económicos. Tenía casas en varios países, terrenos, coches; viajaba por todo el mundo, se daba pequeños lujos con pequeños sufrimientos, pero sobrellevaba francamente mal el hecho de tener que pagarles a otros. Se le iba la vida en ello. Sabrina era una mujer estupenda, realmente amorosa y generosa en sus gestos y actos, pero no con el dinero. Con cierta frecuencia tenía que cambiar de contratados, ya que lograr un aumento de sueldo era imposible.

Durante un tiempo trabajé con Fernando, su pareja —gracias a él la conocí—; se avecinaba una separación entre ellos. Él ya no podía más con este asunto, hasta que un día lo comprendí y le dije:

—¿Te das cuenta de que en vez de besos, protección, cuentos antes de ir a dormir en el regazo de papá y pelis con palomitas los domingos, Sabrina tuvo dinero? Si da el dinero, da a sus padres. Da lo que la mantuvo viva y lo que simboliza amor. Si por lo que sea llegara a arruinarse, no moriría de hambre, moriría de desafecto.

Cuando Fernando pudo entender el origen del comportamiento de Sabrina, logró mirar con otros ojos a su novia y así pudo ayudarla a soltar ese vínculo «amor-dinero» que tanto daño le hacía. Se trataba, en definitiva, de incorporar la noción de que el afecto no se gasta.

El apego y sus vericuetos son sinónimos de mentes obtusas y rancias… Son producto del miedo. Y así es como al adherirnos y acostumbrarnos a recibir, recibir, recibir y no dar, o dar solo un poquito, nos alejaremos de aquel sentimiento tan sublime que ensancha el corazón: el arte de *compartir* (partir-con) y nos alejamos de la vida, porque vida es intercambio. Ayúdame a sujetar con mis manos el pan nuestro de cada día y partirlo para compartirlo con muchos otros. Es extraño cómo el amor tiene su existencia en esta belleza llamada «generosidad». Si hay para mí, tiene que haber para todos. ¡Sólo hay que ver los botines de los europeos en sus conquistas!

Si necesito de esa persona para ser feliz, entonces es que la necesito más que al amor mismo… Y ésta es la melodía por la que le crecen vientos a las cuerdas que lo nombran. Cada persona tiene una tonada diferente, un cáliz en el corazón por el que beber sus brisas. ¿Se puede sujetar una canción? ¿Se puede guardar un silencio que jamás

encontrará palabras que lo describan?

> *Amar no es solamente querer, es sobre todo comprender.*
>
> FRANÇOISE SAGAN

Definir por comparación

Hemos aprendido a definir las cosas en comparación con algo. «¿Qué tal estás?» «¿En comparación con quién?» La referencia no es uno mismo, y no lo es porque no hemos aprendido a estar dentro. Si estás en ti, sabes cómo estás. Si no lo estás, debes buscar una referencia fuera —como hacen los niños— y conforme a lo establecido darte un valor.

Cuando hay comparación, hay separación y, reitero, alguien siempre sufre. Siempre. Hemos dividido el mundo entre buenos y malos, norte y sur, blancos y negros, ricos y pobres, pecadores y santos, y no es tan así. Esta constatación es una insatisfacción permanente sobre lo que hay, una necesidad de encasillarlo y adoctrinarlo, definirlo y ponerle un nombre con apellidos. La comparación es violencia encubierta, barreras territoriales que intensifican aun más, si cabe, la separación. Si estuviésemos conformes con lo que somos y con lo que son los otros, si aceptáramos cada cosa como es, no necesitaríamos comparar. Y ello no quiere decir carecer de ánimo de superación.

Los sauces no se equiparan con el álamo temblón, la gacela no se compara con el león y dice: «Fíjate el rey de la selva qué suerte ha tenido de no nacer gacela y morir a dentelladas de una sonriente hiena». La Luna no se compara con su silueta sobre el estanque, que es mecida por el loto flotante; las estrellas no necesitan poner de referencia a los cometas para saber quiénes son. Cada uno es lo que es. Toda confrontación tiene como objetivo domar, cambiar, subyugar y transformar lo comparado.

Los padres comparan a sus hijos: «Es más guapo que», «Es menos lista que», «Resultó más deportista que», «Es más buena que», «Es más gordo que», etc. Pero ¿contra qué espejo los reflejan? Ésa es la gran pregunta: *¿contra quién?*, en vez de *¿con quién?* ¡Contra quién! Sus hijos aprenden a ser comparados y, a partir de entonces, empiezan a parangonarse. Nadie tiene que ensalzarlos o humillarlos, lo hacen ellos solos, a veces en sus habitaciones, a solas y en silencio… «Nunca llegaré a ser lo que ellos quieren.» «No alcanzaré esa meta, mi hermana es más inteligente.» Siempre habrá un superior y un inferior.

La única comparación posible es contigo mismo: «Soy mejor que ayer», «Logré aumentar mi resistencia», «Pude hablar en público dos minutos… ¡qué grande soy!» Ésa es la única comparación que debes permitirte. No dejes que nadie te compare, jamás.

Cuando comprendamos que todo es único y miremos con «los ojos nuevos» de la no

comparación, cuando aceptemos a cada uno sin juzgarlo, allí entenderemos que los defectos son cualidades sin desarrollar y las cualidades son ese viento que transporta el polen para regalarse.

El origen de la envidia

Como no nos hemos sentido importantes ni suficientes y para recibir amor hemos tenido que hacer monerías, después de compararnos y salir perdiendo, hemos dado un paso más: envidiar. La envidia es el resultado de creer que carecemos de algo que valoramos positivamente en otra persona. Además, es un deseo cargado de inquina e indignación… ¿Por qué él sí y yo no?

Para algunos existen dos tipos de envidia: una *insana*, que acidifica el corazón y el duodeno, y otra a la que le han dado el nombre de *sana*. Pero ¿no puede ser acaso esa supuesta envidia sana un tipo de admiración? Cuando admiramos, se vuelve evidente —aunque no todas las personas sean conscientes de ello— que el objeto de nuestra admiración tiene algo de lo que nosotros carecemos; sin embargo, no por ello surge la necesidad o el impulso de sustraerle aquello que el otro posee o de lo que goza. Lo disfrutamos advirtiéndolo en él o en ella y no nos sentimos menos por no tenerlo. Por el contrario, el envidioso haría cualquier cosa por alcanzar el objeto de su deseo: incluso lo robaría sin pudor, sin entender que detrás de un valor hay un esfuerzo para conseguirlo. El simple hecho de reconocernos envidiosos es ya un primer paso para transformar un deseo malsano en uno de cierta sanidad.

¿Valoras lo que tienes, lo que eres? El Programa hace que nuestro amor propio se coloque en niveles tan bajos que llegamos a conformamos con un «Me gusta» en Facebook. Propongo también aquí dar lugar a una Nueva Mirada para apreciar lo que tenemos y dejar de sufrir por lo que nos falta. El deseo siempre trae sufrimiento. No desees, haz. Dale la vuelta al resentimiento envidioso y opta por imitar a esa persona de manera consciente.

La envidia es, en realidad, una cualidad no desarrollada. No debe el viento sacudir el verdor grisáceo de los olivos para saberse viento gris. Al igual que ocurre con el enamoramiento, aquello que envidias es un potencial que no has desarrollado en ti y descubres en la mirada del otro, que como espejo te refleja. Medítalo por un momento: una persona codiciosa es, en realidad, alguien que no ha aprendido a descollar la generosidad. Una persona inconsciente, que siempre echa balones fuera, es alguien que no ha desarrollado la responsabilidad, porque la vive con mucha culpa. Una persona inmadura es simplemente alguien que no ha aprendido a vivir con felicidad la capacidad de dirigir su vida, y así con todo.

Ponte firme con este aspecto de tu vida que puede enseñarte tantas cosas. Si realizas este cambio, dejarás de ir en contra y comenzarás a moverte a favor del horizonte, cerca

del mar, como un viento sagrado del arte de la vida.

Las salidas del Programa

Creemos que la felicidad es un estadio que únicamente alcanzan algunas personas a quienes los golpes cajoneados de la suerte les ha tocado la escotilla. Sin embargo, las pequeñas cosas de cada día pueden convertir en tesoro un tembloroso abrazo de amigo. Por eso, hay ciertas estrategias que puedes tener en cuenta e implementar para salirte del Programa en el que has vivido, poner en acción una Nueva Mirada sobre la realidad y sobre quienes te rodean y acceder, de una vez por todas, a la plenitud de tu ser.

RECUERDA QUIÉN ERES

Hay una parte dentro de ti que recuerda quién eres realmente. Lo que sucede es que la tienes hacinada, hambrienta y maltrecha. No confías en ti. A veces nos olvidamos del poder creador infinito y humilde que habita en cada ser vivo. ¿Cómo se sentirá una ballena que, a pesar de su inmensidad, con modestia divina, bucea en los territorios de la Creadora con la fiesta de su voz? Ella sabe quién es. Conoce su dicha y sus desdichas. A veces deambula cercana a las costas humanas, perdida por los millones de sonidos que hemos creado para facilitarnos la comunicación, y aun así estamos más que solos. Entonces llegan los cazadores de ballenas y lo destrozan todo. Y el mar ya no es el mar; es una alfombra roja de terror, y tú no haces nada. Si no te gusta mirar ese tipo de imágenes, trata de cambiar la violencia, no el canal de TV.

Las murallas de las casas son cada vez más altas; el peligro son los mendigos acechando las conciencias familiares y a los formales. Y de tan altas que son allí dentro, en tu isla amurallada anochece antes, porque el horizonte se pierde a media altura. Cuando uno se protege para no experimentar el dolor, también se protege del amor. Y es que la muralla es la misma.

¿Recuerdas el relato que te conté de cuando entraron en tu casa y pisotearon tu jardín? ¿Recuerdas cuando cortaron tus bellas flores y mataron a tu perro? Eso sucede todo el tiempo. Poco importa lo mucho que hayas estudiado, las palabras sagradas que hayas rezado o los ascetas que hayas seguido. No sirve de nada si no actúas. Si no haces. Si no intervienes. Ya te lo he dicho: la vida no puede seguir sin ti. Ya no transites los caminos conocidos, sal de tu conservadora estancia de bienestar que son otros nuestros destinos.

Tu tiempo es limitado, no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No quedes atrapado en el dogma, el cual es vivir como otros piensan que deberías

vivir. No dejes que el ruido de las opiniones de los demás callen tu propia voz interior. Y lo más importante, ten el coraje para hacer lo que tu corazón y tu intuición te dicen. Ellos ya saben de algún modo en qué quieres convertirte realmente. Todo lo demás es secundario.

STEVE JOBS

RECONQUISTA TU PODER

Cuando una mujer destrozada a golpes, con la mirada morada y sin alma en el cuerpo, retira la denuncia que previamente ha interpuesto a su pareja, todas las mujeres somos maltratadas. Cuando esa misma mujer termina visitándolo en la cárcel y regresando a su lado, todas las mujeres somos vapuleadas. Cuando alguien menosprecia a otros y ese otro asume su papel subordinado y aguanta, todas las personas somos menospreciadas. Cuando nuestros hermanos del Chaco son gaseados por las avionetas de la soja y tú compras esa soja por la cual se los despojó de la tierra que les pertenece y se les llenó el cuerpo de forúnculos cancerígenos, todos somos asfixiados. Cuando alguien muere de pena, una pena grande nos mata de a poco a los que quedamos.

Éste es el gran aliado del Programa: hacerte creer loco/a, inservible, despreciable, dividido/a. Mientras creamos en la división, habrá conflicto y el Programa ganará. Quiere hacerte sentir inválido/a de tu poder para que te achiques. Mientras no te hagas digno/a de tu auténtica realidad interior, siendo así un ejemplo para los que te acompañan y proseguirán la vida, estarás traicionándote. ¿Hay descortesía mayor que ésta?

OCUPA TU LUGAR

La energía sigue al pensamiento. Hasta donde llegue nuestra imaginación, llegará la dicha, pues la sed de gozo ni con agua cristalina se calma. La vida es un trozo de experiencias y otro de expectativas. Si dejas grutas en tu energía, si te repliegas en la vida, aquellos que se alimentan de invadir, robar, golpear, violar, engañar y prostituir la integridad terminarán entrando en tu terreno sagrado y te robarán la voz.

Puede suceder a la inversa. Puede que quieras poseer lo que no es tuyo, puede que tu deseo se alimente de aquellos a quienes usurpas y conquistas. Cuando vas al trabajo y conduces con violencia, estás robando; cuando gritas o insultas, estás matando. Cuando engañas al inocente, estás destrozando muchos corazones; tardaremos lustros en restaurar la alegría y la confianza. Y es que la energía va y viene como las olas del mar, pero debe hacerlo con infinito respeto. Es posible que el otro, acobardado y falto de su poder personal, te permita entrar en su jardín y matar a su perro, pero no lo hagas. Ten la fortaleza de tu centro para no aprovecharte de quien podrías hacerlo, porque eso te hará más grande que la mismísima santidad. Y si la desesperación te fatiga, sal de tu casa y mira cuánto puedes hacer para ayudar a los demás.

No busques a la Creadora en los templos, Dios tiene tanto que hacer en el día de hoy que es más probable que lo encuentres en la calle, en los hospitales, en las minas de Coltán, en los hogares de los desahuciados, en los contenedores con los cartoneros, en los lugares donde hay gente que sufre. Ve a las puertas del templo, donde los mendigos mendigan, y busca a Dios en sus pesares. No los juzgues, no los entenderás hasta que no te suceda a ti lo mismo.

Hagamos una hoguera con todos los arpones japoneses y transformemos las asesinas dagas en estructuras que sostengan la fe en el corazón humano, para que nunca olvidemos lo mucho que podemos dar.

> *Las personas que no son capaces de hacer algo no lo harán nunca, aunque tengan aptitudes.*
>
> INDIRA GANDHI

RECUPERA LA LIBERTAD

Lo que hacemos como un hábito nos hace dependientes, porque nos lo han programado. Sólo lo que provenga de un Yo auténtico podrá liberarnos.

Diferencio cinco libertades básicas para empezar a considerarnos dignos ante nosotros mismos. Premisa básica es permitirnos, arriesgarnos, experimentarnos, estar presentes y lúcidos. Sin expectativas, sin recuerdos o grabaciones.

1. Libertad de pensar y expresarlo sin censuras.

2. Libertad de mirar y ver la verdad sin disfrazarla.

3. Libertad de sentir lo que sientas, sin culpabilizarte porque sea el sentimiento correcto o no.

4. Libertad de pedir lo que desees, sin plantearte si lo mereces o no.

5. Libertad de dar lo que desees, sin frenarte por el miedo a cómo será recibido por el otro.

6. Libertad de vivir cosas nuevas, sin prejuzgar si saldrá mal o bien. Simplemente vivirlas.

Cuando te des-identifiques, despertarás a la realidad. Intentamos adaptar la realidad a nuestros deseos y, en cambio, la realidad es la realidad. Las tribulaciones que quieres para la vida debes atribuírselas a tu Programa y no a la materialidad que te rodea. Los problemas no vienen de la vida, sino de la percepción que tenemos, producto del sistema. Provienen de las defensas y de las memorias que nos impiden liberarnos y mirar lo que

es como es. Idealizamos la vida del vecino: siempre el pasto es más alto en la casa ajena. Es más productivo y simple cambiar tu Programa que cambiar el mundo.

Recuerda: todas las posibilidades están esperando a que las llames. Solamente sustituyendo el «debería» por el «podría», el peso de la vida cambia radicalmente. Inclúyelo en tu vocabulario. Ábrete y date permiso para atravesar las experiencias que se te presenten a partir de ahora con ojos nuevos.

Epílogo

La muerte, garantía de crecimiento

Una y otra vez, crecí con el pasto. Experimenté setecientos setenta moldes.
Perecí del mineral y me transformé en vegetal. Perecí del vegetal y me transformé en animal. Perecí del animal y me transformé en hombre. Entonces: ¿Por qué habría de temer desaparecer a través de la muerte?
La próxima vez moriré, y tendré alas y plumas como los ángeles.
Y luego me elevaré más allá de los ángeles. Esto que no puedes imaginar, eso seré.

JALALUDIN RUMI

Llegamos al final del camino que hemos compartido. Ahora debes entregar este báculo a otra persona que lo necesite y merezca. A nadie que no desee escuchar, pues ello va más allá del oír. A nadie que no desee ver, pues con estas páginas la mirada no volverá a ser nunca la misma. A nadie que no desee despertar, pues éstas son letras acompasadas que ni con aparejos lograrán ser frenadas de crecida alguna. Si bien no es necesario que empujemos el río, tampoco debemos frenar su curso; cuidémoslo como a una gota de rocío que contiene en sí todos los mares de la tierra.

Quizá seas tú mismo/a aquel o aquella a quien has de entregar este testigo, que ya con otros ojos la lectura se hará más preciosa.

No es éste un momento triste ni alegre. Lo es pleno de cierre, de final. No dejemos que eche raíces el cuerpo, ni los afectos, ni los desafectos (no creo en la eternidad de las discusiones). No te hablo de dejar de amar… Todo lo contrario: te hablo de empezar a amar. Cuando amamos sujetando el amor, entendemos que éste es un reflejo del ensañamiento que la sociedad hace para que «tengamos esas cosas», esas que nos darán la felicidad que escapa de la finitud. Nada de lo que posees te hará feliz; detrás de un deseo, hay otro deseo, y alcanzado éste, otro. Es infinito. Deshazte de lo que no uses, regálalo, ofrécelo a quien lo pueda necesitar; vacía tus cajones, tus armarios, tu corazón. El apego al amor no es amor. El pegamento y el amor no cuajan. A los amantes se les «esposa», ¿crees que por amor? No. Es un contrato social, un modo de pertenecer al sistema. Es pura soledad.

Unos la suplen bebiendo; otros, con posesiones; otros, comiendo; otros, formando parte de las religiones organizadas; otros, jugándose la vida en el casino (otra oscura máscara del amor). ¡Meros escapismos! Sentir de todo, menos sentir vacío. Sublime vacío. La acción permanente para obviar la inacción que recuerda a la muerte. Lo cierto es que todo el tiempo mueres, pero no lo sabes. Es que estás tan distraído con protegerte de la vida que a su debido momento no verás llegar a la muerte. Con aviso o sin él, y preferentemente en paz y preparado, arribarás a tu personal instante de sublime vacío, ése donde hay que desprenderse de todo. Ese instante en el que los caminos se cruzan y un segundo después se alejan.

Cuando un ser muy querido fallece, si observas a la muerte, si te rindes a ella, algo maravilloso sucede: ya no hay nada más que perder, ¡qué alivio! Dejas de temer que llegue la muerte porque llegó, ya pasó. Puedes descansar, soltar amarras finalmente. Ya está. Sucedió. Te quedas mirando un objeto por horas, mientras recorres momentos, secuencias, fragmentos de una voz que con el tiempo tendremos que cerrar los ojos para recordar.

Vivimos en una sociedad que niega la muerte. Antes las personas morían en sus casas, hoy más del 82 % lo hacen en hospitales. Lejos quedan aquellos tiempos en los que se velaba a un difunto en su habitación, con sus libros, sus muebles, su cama, sus fotos y detalles, su energía más presente que nunca, allí donde familiares, amigos cercanos y hasta vecinos se acercaban a rendir un homenaje. Se hablaba de lo que estaba

sucediendo, se le amortajaba, se le tocaba; olía a muerte. Las plañideras hacían el trabajo para el que se les pagaba: llorar. Los dolientes el suyo, despedirse. No había puntos ocultos, la muerte tenía un sentido natural que la normalizaba y le quitaba dramatismo. Lejos ese paseíllo detrás del carro de caballos, vestidos de riguroso luto en procesión. En parte por esta lejanía apremiante, muchos de nosotros ya no estamos en absoluto familiarizados con la muerte. Nadie sabe muy bien cómo comportarse ante ella, pues se trata ahora de un acto artificial, al que no queremos mirar a los ojos, y que incluye un enorme papeleo que lo desnaturaliza y permite distraernos.

LAS CUALIDADES DE LA RESPIRACIÓN

Venimos a este mundo, además de aprender a amar, a aprender a morir. Para ello es necesario vivir constante y profundamente. Cada segundo de aliento es un segundo menos de muerte. Tomar y soltar aire es tomar y soltar vida. Si la vida duele, asusta o condiciona negativamente, la bloqueamos y no la dejamos entrar. Respirar y tomar oxígeno no es un capricho de la Creadora; es, en primer lugar, nutrición y limpieza. Por lo tanto, respirar a medias es alimentarnos a medias, vivirnos a medias y limpiarnos a medias. Inhalamos alimento y exhalamos toxinas. Una respiración consciente prolonga la vida, tal y como así lo demuestran y lo han testimoniado con su propio existir los muchos años vividos en armonía de tantos y tantos yoguis de la India, delgados y muy vivos.

El contacto con los otros en el acto de la respiración es también dejar que la vida entre en mí, pues al inhalarla te inhalo, inhalo al mundo… Si le temo a la vida, inhalo poco, poquito, lo imprescindible para no morir.

El cuerpo es una máquina diseñada para el movimiento; da igual que sea andar, producir peristaltismo intestinal, mover los brazos, gesticular, latir o bombear sangre… Todo es movimiento. Cuando inhalas, inflas los pulmones, que son como globos y, al aumentar éstos de tamaño, desplazan las costillas que, a su vez, envían el paquete visceral hacia abajo, hacia el sur. Por lo tanto, cuando inflamos o desinflamos el cuerpo, estamos produciendo un masaje cardio-respiratorio y visceral, nos dirigimos al norte. Éste es el segundo cometido de la respiración: mantener el cuerpo en movimiento.

La tercera cualidad de la respiración es la relajación. Cuando soltamos, si interiormente no deseamos sujetar nada, si confiamos en que al soltar algo mejor regresará, conseguiremos desestresarnos y podremos alcanzar la tan anhelada paz interior, y entonces relajaremos los músculos y la mente. Pero, por el contrario, si bloqueamos ese mecanismo por las razones que fuere, no obtendremos funcionamiento alguno que libere nuestro cometido de relajación. No te fuerces en frenar o filtrar tanta información que florece en tu respirar.

Por último, y más allá del funcionamiento fisiológico del cuerpo —y esto sí ya nos lleva a otro nivel de atención—, cuando nos detenemos para respirar, estamos entrando y poniendo la atención dentro de nosotros. Por eso la práctica de la respiración atenta puede conseguir que alcancemos el gran sueño de ser nosotros mismos.

LA MUERTE RESPIRA

¿Respira la muerte? ¡Claro que sí, todo el tiempo! Cuando no dejas que nada fluya, cuando no te abandonas, porque soltar es relajarse y confiar, la muerte está respirando. No quiero que nada se mueva de su lugar. Temo a la muerte física y a todas las mini-muertes que presuponen perder algo… Que me roben, que me falte dinero, que se termine una relación, que me echen del trabajo, que no sea tan bella como antaño, que el otoño bese con su huella la tierra… Exhalar generosamente es dejar que las etapas se sucedan y salgan de nosotros. ¿Qué es lo que haces con más frecuencia, más veces en tu vida, y que, por tanto, se te vuelve indispensable para estar vivo? Puedes estar sin comer hasta varios meses, sin beber varios días, pero sin respirar… ¿cuánto tiempo? ¡Nadie puede hacer huelga de aire!

Una emoción que nos altera provoca un ritmo cardíaco que nos obliga a respirar más rápidamente. En el caso de los tan multitudinarios ataques de pánico, el cuerpo está respondiendo a un pensamiento no consciente, pero que pone en alerta a todos sus órganos. Si en plena crisis ralentizamos la respiración conscientemente, aunque no lo sientas —recuerda que lo de fuera puede transformar lo de dentro—, será la respiración la dueña del momento: obligará a los pensamientos a descolgarse del miedo. Es muy interesante lo que sucede en este tipo de circunstancias, ya que la respiración se convierte en una herramienta de salvación, que te invito a utilizar siempre.

Del mismo modo en que no puedes correr manteniendo una respiración relajada ya que el ritmo del corazón te obliga a jadear, cuando tengas una crisis y tu corazón empiece a galopar salvaje en tu pecho y tu garganta, cuando tus pensamientos sean gigantes de siete cabezas que se dirigen a comerte —ahí está respirando la muerte—, te aconsejo que respires pausadamente, poniendo atención en la entrada y salida del aire. De esa manera, estarás obligando al corazón a pausarse, y como éste es también un cerebro, ordenará a los pensamientos a que se desinflen como cuando se pincha un globo. Y todo gracias a realizar una respiración consciente, a darme cuenta de que estoy respirando. Donde había cabezas de monstruos, podrás hallar canicas de niños.

DIME CÓMO RESPIRAS Y TE DIRÉ QUÉ TEMES

¿Por qué le tememos a la vida? Porque en las primeras respiraciones recibimos un brusco tijeretazo, una dolorosa cachetada en las nalgas y una manipulación desconsiderada para limpiarnos la piel y sacarnos la sangre. Nuestra primera respiración autónoma y la de nuestra madre se convierten así en una sola inhalación traumática que, en algún lugar de nuestra psiquis, se transformará en el preludio de una traumática muerte (última exhalación).

¿Por qué cuando nos besamos cerramos los ojos? ¿No lo has pensado nunca? A nadie se le enseña esta reacción; sin embargo, cuando abrazamos profundamente o cuando besamos apasionadamente, efectivamente los entrecerramos. Éste es un gesto que nace de una certeza natural que nos sumerge a sentir de verdad sin distracciones; el

beso ocurre afuera, pero el amor está dentro. Ésta es la más importante Ley del Amor: el amor vive dentro de cada uno de nosotros, por lo tanto no puede dárnoslo nadie. Cerramos los ojos para bucear en la inmensidad del amor que somos, una chispa que se enciende a través del otro, pero que no es del otro: pertenece a tu propia naturaleza.

Lo único que me duele de morir es que no sea de amor.
GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Miedo a morir

El miedo a la muerte física es el más básico y principal de todos los miedos. Es, en realidad, el único miedo. Si nuestro cuerpo fuese infinito, la evolución sería un imposible. La finitud del cuerpo alimenta el deseo de entender esa transición y, por lo tanto, al prepararnos para atravesarla, aspiramos a crecer. Es, además, lo único que nos aúna y angustia a todos los seres vivos, convirtiéndonos en hermanos, en iguales; nadie la evade ni logra escaparle. La eventualidad de la muerte está integrada a la vida; en la medida que lo aceptemos, estaremos ensanchando la vida misma.

No se trata de preguntarnos acerca de si hay o no vida después de la muerte, sino de redescubrir si hemos estado vivos o no antes de ella. ¿Estás vivo? Si no sigues tu pasión, si no vibras, ríes, tocas, caminas, amas y respiras con pasión, te digo que para ti no hay vida antes de la muerte.

Cuando la muerte está ahí, debemos ser sumamente respetuosos. La muerte es el hecho más importante de la vida; junto con el nacimiento y en circunstancias naturales, es además el fenómeno más bello de la existencia. Nada hay más misterioso que la muerte. Pero ésta no es lo contrario de la vida, puesto que se integra y se funde dentro de ella.

Vivimos en discontinuidad, aunque percibamos nuestra existencia como una continuidad. Cuando una flor, un arco iris, un árbol, una hoja de hierba, un cuerpo humano se descomponen en sus partes esenciales, vemos que son energía e información. Todo el universo, en su naturaleza esencial, es el movimiento de la energía y la información. En síntesis, cuando una vela se enciende, estamos vivos; cuando se apaga, estamos muertos. La muerte (no luz) está dentro de la vida y la vida (luz) dentro de la muerte. El cirio siempre es el mismo.

El espíritu nunca tuvo la necesidad de nacer. El espíritu nunca cesará. Nunca existió en el tiempo ni dejó de existir. El principio y el final son simples sueños.
BHAGAVAD GITA

Voy por ti

Un extraordinario desafío se nos regala ante la muerte. El modo en que uno enfrenta su propia muerte habla más que ninguna otra cosa de la calidad y matices del alma y de cómo uno fue en vida… Finalmente, se trata de enfrentar el mayor desafío. A mayor conciencia, mayor entendimiento de la muerte: de la propia, de un ser querido o no querido e, incluso —y esto sí habla de cómo somos—, del cruel sacrifico con que provocamos la muerte sin compasión a los animales.

A veces la muerte llega por sorpresa, pero aun así procuremos estar preparados. Es como el amor: debemos hacer una pausa y aquietarnos para que nos alcance, pues tanto el amor como la muerte no se han olvidado de ti en absoluto. ¿Quién escribirá las últimas palabras de despedida cuando el futuro no es horizonte, porque ya se terminó el sendero? El cielo arderá con colores fantásticos, salpicado del fuego lunar de salir del cuerpo al abismo. Que te alcance en un delicado atardecer donde tu respiración será tan sutil que apenas nadie podrá tocarla, por temor a quebrar tus tiernos y transparentes pétalos. En tu corazón un incendio imposible se extenderá, el fuego que purifica el tránsito de la materia a lo incandescente. Orlón reinará en el cielo que te esperará y el ulular de tus pasados coreará tu nuevo nombre, mientras te reciben para que formes parte del gran azul.

Antes, quizá una enfermedad. Mantengo el criterio de que debemos aceptar el diagnóstico que la medicina alopática y lo que sus extraordinarias capacidades nos ofrezcan, pero jamás el pronóstico. El tiempo que resta para morir no puede nunca formar parte de una estadística. El enfermo no puede de ningún modo ser un número. Hay una sola manera de curar, y ésa debe basarse en el respeto profundo y profuso en el proceso ajeno, ayudando, apoyando e intentando acompañar al enfermo en su senda individual.

No hay fracasos en la curación, pues siempre estamos sanándonos, recuperándonos, y la necesidad de enfermar es el certificado de ello. Morir o vivir no tiene nada que ver con la curación. La senda que se recorre hasta la recuperación de la vida o la llegada de muerte —una no quiere decir ganar y la otra perder— es la curación; el camino, como las desnudas ramas del árbol cuando se acerca el otoño, entregado al vacío.

VIRGINIA

Traigo aquí el caso de una mujer a la que le diagnosticaron Alzheimer y esclerosis múltiple a edad muy temprana. Su vida hasta entonces había estado al servicio de los demás, muy especialmente de su esposo, que se vio superado por el reto que la vida le ponía, y quien se echó a un costado para que fueran los familiares de su esposa los que

se ocuparan de ella. La muerte no es distinta a la vida. Si Virginia (41 años), esta joven esposa, colocó a su esposo por delante de ella, era de esperar que él no supiera o quisiera esforzarse por ponerla a ella ahora por delante de él… Quería que lo siguieran sirviendo. La enfermedad de esta joven reflejaba cómo se había anulado a sí misma, hasta el punto de no pensar por ella. Su estado psíquico se había manifestado obstaculizando su raciocinio. Había perdido su identidad, se había anulado, era incapaz de moverse sin su esposo, dándole a él todo el protagonismo y disfrazando su dependencia con el traje del enamoramiento.

Recuerda que ya te hablé del término «esposos». Tiene su raíz en una palabra latina que significa *grilletes*, ese instrumento que sirve para mantener a una persona inmóvil por los tobillos y las muñecas. Te invito a prestar atención cuando alguien te presente a su pareja. ¿Qué te dicen? «Ella es el amor de mi vida.» «Él es mi gran compañero.» «Ella es mi bruja.» «Él es mi esposo.» Luego presta atención a cómo se miran y, si se miran, cómo se toman de la mano: si es que se tocan, cómo se apoyan y deciden hasta en qué mesa sentarse, si es que disfrutan de estar juntos. Compáralo con el verde esplendor de los arrozales, todos juntos, pero perfectamente individualizados. ¿Ves los grilletes?

He dedicado muchas de las páginas de este libro a explicar qué es aquello que nos separa del amor y cómo podemos alcanzarlo, pero no está de más recordar que el enamoramiento es una de las mayores mentiras sobre las que se sustenta una relación. Ya hemos dicho que nadie puede cargar con la responsabilidad de hacer feliz a nadie, pero analicémoslo desde su contrario. Cuando caemos en el amor (*fall in love* es la expresión inglesa que se utiliza para decir «estoy enamorado» y que literalmente significa «caer en el amor»), lo que sucede en realidad es que empezamos a cambiar lo que somos por aquello que el otro desea que seamos. Nos prostituimos y engañamos. Descorchamos la primera infidelidad: «Voy a dejar de ser yo para ser lo que tú quieres que yo sea». Intentaré ocultar mis paredes sombrías a toda costa. Pero, tarde o temprano, uno vuelve a su Programa y se hace más visible la verdadera persona que hay debajo del «va por ti»; de modo que nuestro enamorado/a se da cuenta de que lo que creyó que amaba a ciencia cierta no existe, y se siente traicionado. Lo grave es que tampoco él o ella se hace responsable de que se traicionó a sí mismo, porque quiso ver lo que quería ver. Dos mentiras en una. Incluyo el enamoramiento en este capítulo final porque este *The end* también debe morir.

La madre y la cuñada de Virginia, oyentes de *La Voz de la Noche,* se pusieron en contacto conmigo para que les aconsejara un médico alternativo. En aquel momento empezaba a surgir en Europa el movimiento espiritual nacido de la corriente del neurólogo Alemán Ryke Geerd Hamer, plasmada en el libro *La enfermedad como camino*, de los doctores Rüdiger Dahlke y Thorwald Dethlefsen, que aseguran que al enfermo hay que decirle siempre la verdad, para que pueda responsabilizarse de su situación y afrontarla para curarse.

Este punto es del todo importante cuando se trata de casos graves donde se ha pronosticado una muerte segura; sin embargo, esta bella mujer no quería saber. Mientras

aún podía preguntar y hacerse cargo de ella misma y del reto que esta experiencia durísima le regalaba, no se animó, no preguntó. Nunca. A pesar de ello, la familia y, muy especialmente su cuñada, que estaban en el cambio de la Conciencia, la mantuvieron al corriente de su estado y del tiempo de vida (pronóstico) que los neurólogos consideraron que se daría en su caso. Mantengo la certeza de que, cuando un miembro de la familia está enfermo, la familia también lo está, y quien padece la dolencia está representando en su cuerpo el mal del clan.

Cuando decidimos qué es lo mejor y lo peor para el otro, ya lo estamos enterrando. Debiéramos con apremio liberar al otro de nuestra idea de «su bien». Si alguien no quiere saber, no se le debe informar, por mucho que creamos que la toma de Conciencia es la base de la curación. Esto también es un modo de violencia.

¿Reencarnación, genética o ambas?

En la actualidad los avances en el campo de las investigaciones genéticas han conseguido que en gran medida, y previa realización de un costosísimo estudio, cada persona pueda saber qué probabilidades tiene de padecer una u otra enfermedad. ¿Hasta qué punto es aconsejable realizarlo? Depende de lo que te conozcas y de los tratos que tengas con tu Programa. Como hemos señalado, éste no duerme, alimentando pensamientos a diestra y siniestra. Sabemos que los pensamientos se materializan, por lo tanto, si a una persona se la informa, por ejemplo, de que tiene un 70% de probabilidades de padecer un cáncer de cualquier tipo, ¿no estamos de alguna manera llamándolo? ¿No estamos diciendo «Algo va a pasar en este pueblo el día de hoy» —como el fantástico cuento de Gabo—, preparando y alertando todo el organismo para defenderse de ese enemigo que todavía no ha llegado? ¿No le gritamos «Oye, estoy aquí, soy la del 70%, lo merezco más que nadie»? Es cierto que, cuando se trata de órganos que pueden ser extirpados, esta oportunidad que ofrece la ciencia puede hacer la diferencia entre vivir o morir. Pero, aun habiendo sido extirpado el órgano, la idea de que tenemos altas probabilidades de heredar una enfermedad terminal seguirá latiendo.

En este mismo sentido, surge la reflexión sobre si lo que recordamos, esos atisbos indescriptibles, el encuentro con alguien que parece que conocemos de siempre, la sensación de haber vivido ya una experiencia o conocer un lugar, pueden todos ellos corresponderse con la posibilidad de que realmente exista la reencarnación y las vidas sucesivas o, por el contrario, suceda que todas esas pinceladas sean simplemente memorias de registros genéticos. Ante este apasionante tema, realicé una pequeña investigación.

En el siglo 325 D.C., bajo el reinado del Emperador Constantino, hubo un concilio en el que los sacerdotes que supuestamente heredaron el legado de Jesús hicieron desaparecer cientos de enseñanzas destinadas a encaminar a sus fieles por otras vías. En

uno de estos textos sagrados, el maestro insta al no consumo de carne, al no maltrato de los animales y, sobre todo, ofrece un mensaje muy concreto: nos reencarnamos una y otra vez. Ahora estos escritos fundacionales han sido recuperados: se conocen como «El evangelio de los Doce».

La muerte es un tema apasionante, sobre el que debemos ahondar cuando estamos preparados y con fuerzas para mirarlo desde una cercana distancia. Sin miedo, ésa es la clave.

> *A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un solo instante.*
>
> OSCAR WILDE

Un encuentro con Raymond Moody

Quería conocer al doctor y filósofo Raymond Moody, autor del famosísimo libro *Vida después de la Vida*. Había estudiado algunas de las claves que, en las últimas décadas, Moody definió como los denominadores comunes en experiencias cercanas al deceso: escuchar un zumbido, sentir que te sales del cuerpo, una gran sensación de paz interior y falta absoluta de miedo, sentir que viajas por un túnel a mucha velocidad, creer que asciendes al cielo, encontrarte con parientes fallecidos y ver seres iluminados. Tras sus investigaciones durante tantos años, nada de esto era ya una novedad. Yo quería acercarme a «algo distinto». Moody, cercano y protector, se sentó a escucharme.

—Durante algún tiempo acompañé a una mujer que finalmente murió de dolorosísimo cáncer de huesos —le dije—. En nuestros encuentros, me narraba la presencia en su habitación de un joven de trece años que ella conocía: era el hijo de su mejor amiga, de la cual, por distintas circunstancias, se había distanciado y de la que no sabía nada desde hacía dos años.

Aquella tarde Moody me explicó que las personas enferman por desamor o por el odio no expresado, por rencor principalmente. Yo quería saber cómo era posible tal aparición y si podía deberse a los cambios fisiológicos que acontecen en el cuerpo en momentos de gran estrés vital, o a una posible relación con experiencias inducidas por las drogas que ingería la paciente para paliar el terrible sufrimiento.

—No, taxativamente no —me dijo Moody sonriendo amorosamente—. Ese niño está muerto y vino a darle un mensaje y consuelo.

Aquello me dejó más que anonadada. ¿Muerto?

—En mis últimas investigaciones —retomó—, hubo apariciones que algunos vimos; esto no sucedía antes, por lo menos a los acompañantes de los enfermos. Se trata de estar suficientemente preparado, sin prejuicios y con un alto nivel sensitivo. He estado en

un quirófano y ha venido un familiar a decirme que ese paciente moriría. Lo hemos visto casi todos allí: hablan con el astral de cada uno de nosotros, pero estas cosas no se cuentan, la gente teme perder su trabajo.

—¿Qué significa que hablan con su astral?

—Que mi Yo sale de mi cuerpo y ve al ser que viene a llevarse al moribundo. En una ocasión, la amiga de una paciente muy enferma me dijo que, mientras le sujetaba la mano, una mujer vestida con un traje del siglo pasado se plantó en la habitación y le dijo que se despidiera. La acompañante no estaba drogada y la vio. Se vio a ella fuera de su cuerpo y a esta dama. Más tarde, gracias a un álbum familiar, pudo atestiguar que se trataba de la abuela materna de su compañera. Nunca antes había salido de su cuerpo.

Moody es enternecedor y de sublime humildad. De vez en cuando sujetaba mis manos, mientras le hablaba apasionada —como soy—, obligándome a escuchar y asimilar lo que me decía. Es un hombre profundamente vinculado a ayudar a las personas en el último tramo de su vida, en una tarea de auténtico servicio. Él me aseguró que no temía a la muerte y que sabía con absoluta seguridad que tal final no existe. Sonriente y entrañable, no tuvo reparos en darme su teléfono y preparar una entrevista para «cuando usted guste, porque está invitada a mi casa en Georgia», me dijo.

—Me he pasado la vida recopilando datos de la forma más honesta que he podido. Quizá sea de interés personal para muchos seres humanos, así como un interés profesional para médicos o sacerdotes —me contó.

—¿Sabe algo sobre el suicidio?

—Sí, he tenido un montón de pacientes suicidas a lo largo de los años. Un día intentan suicidarse y algo sale mal. Tienen una experiencia espiritual que cambia todo y regresan de otra manera. No lo quieren volver a intentar.

—¿Por qué?

—Porque no funciona. No acaban con su vida, porque no hay muerte. Se dan cuenta del dolor en el que habrían dejado a los seres queridos que quedaban detrás… Y lo más importante es que tienen la misma experiencia que los que se acercaron a esa situación extrema por otros motivos. Dios no hace diferencias entre los que se suicidan o los que se enferman o los que asesinan. Todos somos iguales ante la muerte.

Tras nuestro encuentro, realicé las pertinentes investigaciones. El joven de trece años que se le aparecía a mi querida consultante había muerto un año antes en un accidente de moto. Su madre, al conocer mi relato, hizo las paces con su amiga, de la que «nunca debió separarse», tal y como expresó con voz resignada; prendas para mis oídos que seguían la danza del reencuentro.

Somos el cubo, el vapor de agua y el mar

Recuerdo un día de mi infancia, en el campo y con piñones al fuego. Una escena

marcaría sin saberlo mi relación con la muerte. Mi madre cocinaba y algunos de mis hermanos entraban y salían rodeándola para llamar su atención. Nos habían enviado un cordero despellejado de obsequio. El animal estaba con los ojos abiertos, sin piel e indefenso. Muerto. A penas le vi, me quedé largo rato observándolo, detenida en las fibras aniñadas de sus músculos, sus patas chiquitas y chiquito también su cuerpecito… como queriendo que me dijera algo o me salvara del horror de haber participado en su degüello. El ruido que rodeaba la fiesta cotidiana de vivir en la cocina era sordo para mí. Sólo estaba ese corderillo y yo, unidos por su mirada fija en el vacío y mis ojos de niña espantada, procurando arañar alguna palabra de consuelo, prendas con las que dibujar una excusa, pero no lograba hallarlas ni verbalizar alivio alguno. De pronto, una idea se instaló y lo cambió todo: «Cuando te coma, todo lo que eres empezará a vivir dentro de mí. Tu poca vida juguetona y ese miedo ante el cuchillo del pastor… ¿Y sabes qué? No habrás muerto». Entendí que lo que nos alimenta vive en nosotros del mismo modo que un órgano trasplantado genera gustos y recuerdos del donante en el receptor. Ese destello no se apaga, sigue la samba y los corazones bailan donde respira la vida.

Somos lo que comemos, nos comemos las hormonas que inyectamos a los pollos para que crezcan; los balanceados carnívoros que comen los herbívoros, chupando desesperados el cercado que los encierra para adquirir algo de hierro. Los años en cochiqueras inmovilizados y los traslados salvajes en camiones hacinados rumbo al matadero; el miedo y el horror ante el sacrificio. Te comes todo. Nada desaparece, cada célula tiene el recuerdo y la experiencia en los sabores que arroparán tu paladar.

El día que comimos aquel pobre animal empezó a gestarse dentro de mí una oración que le enseñaría a mi hija Luna cuarenta años más tarde y que te invito a practicar como una letanía de merecido reconocimiento, en honor de los que dejan de danzar para que nosotros podamos seguir viviendo: «Agradecemos a las plantas y a los animales que nos vamos a comer en esta comida tan rica. Gracias». Todas las formas de vida son sagradas.

Por un momento, detengámonos en ese 80% de agua que nos conforma. Sobrecoge sujetar entre las manos vacías una urna de cenizas, unos pocos gramos que a dentelladas esparciremos como abono en la tierra o en la mar. Eres una gota de ese inmenso azul… y es tu diminuta estructura la que lo convierte en océano. ¿Cuál es tu valor como individuo? Tú valía radica en lo que eres: único e irrepetible.

Cuando el mar se mezcla con la arena, los niños construyen formas infinitas. Orilla de aguas mansas o bravas, testimonian estrellas, puentes, osos marinos, túneles entre países imaginarios, ríos turbulentos para que un sueño juegue con ellos. El impredecible mar, que desea recuperar su espacio, de pronto avanza y toda forma pierde su cuerpo y vuelve a ser arena… Al igual que sucede con aquellas formas del agua congelada, que al vapor del calor regresan a su forma inicial, el agua. Así es la muerte. Así es la vida. Una forma espontánea e individual en el sueño de unas manos dadoras. Un día surge el mineral, a los miles de años, el vegetal. Con la evolución y una paleta de colores, el animal. Y de ahí el salto cualitativo que marca un cerebro más desarrollado y también maléfico: la forma humana. Así lo describió el poeta. Todas esas piezas son al calor del

horno de barro, formas que con los años un accidente, una enfermedad o lo que anuncien las líneas de la palma de la mano serán de nuevo tierra sin forma… Una mota de arena del desierto de la evolución.

En términos cristianos —haciendo el paralelo con las figuras y seres del cristianismo —, el Padre sería el mar, el Hijo sería un cubo de hielo o la forma de la estrella en la arena, y el Espíritu Santo se asemejaría al transmisor, el puente entre el uno y el otro, el vapor de agua.

Cuando muere alguien, algo realmente profundo está sucediendo. ¿Nunca te has preguntado por qué en los velatorios casi siempre se habla bien de los muertos? Hay quien lo hace por temor a sus apariciones —bendito homenaje—; otros, porque ya no volverán para hacerles daño, pero, sobre todo, la realidad está en que dejamos de ver su ego y vemos lo que había por debajo de los condicionamientos, los mandatos, las creencias o la personalidad. Dejamos de mirar su Programa de datos y empezamos a ver su Ser.

En la etapa en que realicé la emisión del programa radiofónico *La Voz de la Noche* desde España, elegí trabajar el mismo día que había muerto mi hermana Adriana. Cuando comenzó la emisión, expliqué a los oyentes que acababa de vivir la experiencia más hermosa de toda mi vida: presenciar la muerte de un trozo propio. Durante su enfermedad había recibido miles de cartas de apoyo y cariño que aún guardo. Esa noche salió al aire la llamada de alguien que se mostró desconcertado, perdido y hasta violento: ¿cómo podía yo decir que había sido la experiencia más hermosa de toda mi vida?

El gran sufrimiento del ser humano es no alcanzar el estado para el que ha sido llamado: la Conciencia. Vinimos siendo amor cuando aterrizamos aquí —¡naciste!—, lo olvidamos y nos tocará pasar toda una existencia para reconocerlo nuevamente, e irnos con ello puesto. Lo que nos separa del amor, como ya he dicho, no es el odio, la enfermedad, las catástrofes o la violencia. Éstas son consecuencias. En realidad, lo que no separa del amor es no ser Conciencia. Por muy feliz que parezca, por muy millonario que sea, por muchas portadas de revistas o periódicos que rellene, por muchas casas o amoríos que tenga, reitero, nadie es feliz si no ha alcanzado la Sublime Conciencia. El cosmos y yo somos lo mismo. El Brama y el Atma están en cada uno de nosotros, y ya no eres una gota del océano: eres el océano.

La inmortalidad física

La gran revolución del siglo XX ha sido la llegada de la psicología transpersonal. Si los pensamientos —todos los tenemos— no son físicos, pues nadie puede encapsularlos, sujetarlos entre las manos o afinarlos entre espineles, congelarlos o ponerles un lazo, y sin embargo dirigen nuestras vidas sin ser materia, ¿no será que estamos de algún modo hablando de la inmortalidad de la no materia? Todos pensamos, tenemos ideas de mayor

o menor calado intelectual o afectivo, creativo; eso quiere decir que, si nuestros pensamientos existen, la «no materia» existe. Es más: afecta la materia transformándola y creándola. Dirigiéndola.

Si llevamos este concepto al alma, a la muerte física, podríamos adentrarnos en una simple hipótesis: cuando mi cuerpo físico deje de existir, quizá mi mente siga viva, ya que no pertenece a lo que se puede incinerar en un crematorio, puesto que no es materia. ¿Dónde vivirá entonces esa mente que nadie pudo quemar? Como una sombra alerta, ¿dónde alzará la proa y descansará por siempre?

Como todo lo que sucede en la vida cuando llega el momento, he descubierto al precursor de la inmortalidad física. El padre del pensamiento creativo, la gran revolución del siglo XX, quien provocó que los grandes santos de la India salieran de sus escondrijos para compartir información. Gracias a su obra, empezamos a comprender el verdadero poder del pensamiento como creador de la realidad: el observador cambia lo observado. Podrá ser positivo-constructivo o negativo-destructivo, ya que todo es binario. Pero será en función de la intención con la que dirijamos la mente, aquello que creará una u otra realidad. Nos hallamos frente a un hombre a años luz en las producciones de su pluma, que por cierto son muy poco conocidas. Es el auténtico autor del despertar de la Conciencia, con una mentalidad nada común, libre y valiente. Confieso que lo poco que he podido leer de él me ha desconcertado de tal modo que me comprometo a investigarlo y sacar a la luz sus dones preciados. Intuyo grandes riquezas en sus enseñanzas. Su nombre es Leonard Orr.

Este librepensador que te presento basa su trabajo en un concepto muy simple: «La mente es tan poderosa que morimos porque hemos aprendido que somos finitos y tenemos que morir». Es decir, nos auto-matamos porque tenemos un Programa que da por cierta la muerte física. Dicho rudamente, morimos porque creemos en la muerte. Es de lógica preguntarse: ¿no es acaso la negación de la muerte física lo que nos aleja y dilata de ese miedo a morir? Se desnaturaliza así un acto natural.

El énfasis, vibración y modo en que utilizamos las palabras es la causa del efecto. ¿Es lo mismo decir «Yo no voy a morir nunca» que decir «Voy a vivir eternamente»? En una afirmación tratamos con la egregia de la muerte, en la otra con la de la vida. ¿Tiene una misma palabra el mismo significado para unos que para otros? ¿Qué idea mental crea la raíz semántica de una palabra con un énfasis intencionado en unos y/o en otros?

Orr habla del miedo a la pérdida: salud, posesiones materiales, afectos, etc. ¿Quién asegura que aunque el corazón se pare no seguimos vivos a través de la mente? El drama es que muy pocos pueden conectarse con ese estrato invisible a los ojos laterales. Según Orr, la inmortalidad física es la única causa por la cual no debemos morir. Para ello creó un proyecto llamado «Estoy vivo ahora», que ya lo han seguido millones de personas. El método de este proyecto es darles a todos una oportunidad para pensar sobre la idea de la inmortalidad física expresada en la afirmación «Estoy vivo ahora», de modo que las urgencias de mi vida son más fuertes que las urgencias de mi muerte. Mientras siga fortaleciendo las urgencias de vida y debilitando las de muerte, continuaré viviendo y aumentando mi salud y juventud. El sistema de creer que la muerte es inevitable puede

producir más daño personal y social de lo que nos imaginamos. La idea de la inmortalidad física es completamente inofensiva, y sólo reposarla pareciera que va aclarando el día y vamos remando río abajo, para vivir. Es casi como seguir lo prohibido. ¡Probémosla! La mentalidad *mortalista* es insalubre para los humanos. Las guerras son la expresión social de una urgencia personal por morir.

Los *inmortalistas* han compuesto afirmaciones que pueden ser usadas para establecer certezas y aclarar nuestros pensamientos. Según ellos, deben ser recitadas frente al espejo, cantadas y leídas repetidamente:

√ *Estoy vivo ahora.*
√ *La vida es eterna.*
√ *Mientras respire, estoy vivo. Estoy respirando profunda y libremente.*
√ *Mientras tenga espíritu, mente y cuerpo unidos, estoy practicando la verdad.*
√ *Soy inmortal hasta que se pruebe lo contrario.*
√ *Comer masitas de chocolate una vez por mes durante los próximos 500 años es bastante buena razón para ser inmortal.*
√ *Estoy interesado en ser infinito, la inteligencia es infinita en sus infinitas manifestaciones.*

El concepto central en el que se basa Leonard Orr es que la creencia de que la muerte es inevitable es tan ridícula como creer que las máquinas más pesadas que el aire no puedan volar. Según este autor, más de la mitad de la gente que vive podría ser ya inmortal; lo que sucede es que no lo han descubierto. «Ya he conocido personas (siete de ellas) que tienen más de 300 años. Tienes la opción de ser eterno o puedes elegir morir correctamente», ha dicho.

La respiración espiritual es una técnica avanzada para alcanzar la inmortalidad física. Estas vibraciones y flujos de energía que producen este tipo de agitación son la aspiradora con la que Dios limpia la suciedad psíquica, la atención y la enfermedad de la mente y del cuerpo: repite todos los días y siempre que puedas la misiva «Estoy vivo ahora» y yo os digo (Orr) «Sois inmortales, no tienes por qué morir».

En conclusión, puedo decirte que es la actitud mental la que emite y nos construye. Somos emisores y receptores. De ahí el valor de lo que se hace, se dice y se piensa. Con mis proyecciones estoy cambiando mi realidad. Arriesgada y muy controvertida visión la de Orr, que no solamente no negamos, sino que empezaremos a estudiar y practicar. ¿Estarías dispuesto/a a vivir más de 300 años?

Vivimos postergando lo impostergable. Tal vez sabemos profundamente que somos inmortales y que tarde o temprano haremos todo y sabremos todo.

JORGE LUIS BORGES

La propia muerte

Su manera de mirarme era tan especial que uno sabe que jamás nadie podría mirarte así, ni siquiera uno mismo. Se quedaba pausadamente quieta, sin el temblor que pone alas al corazón y que te tintinea toda por dentro. La miraba por el gusto de mirarla, y la dibujaba una y otra vez, por si a mi regreso ya no estaba. El pecho a latido limpio se sale de su órbita de seguridad y todo se mueve a nuestro alrededor. Lo llaman «amor», también lo llaman «el preámbulo de la muerte».

Así callada la miraba, sin pausa, con tiempo, con ese tiempo que no es tiempo y que se hace eterno. Una ría que llega lentamente al final de su curso, aguas dulces de río que se asustan al sentirse algo saladas, pues de pronto y, sin apenas darse cuenta, ya son océanos de salitre.

La vida y la muerte, dos enamoradas inseparables, coqueteándose; la atracción distraída de estar siempre pendientes. Dilatando las distancias de amantes que se saben esperar. Así me esperaba, poniendo en juego el raciocinio de lo correcto y la línea que separa lo ético de lo posible.

Que me palpen las esperanzas, y que nunca me abandone; que cuando todo se caiga, un rayo sobre la oscura locura lo coloree. No quiero más el blanco de la vida y el negro de lo muerto, te quiero arco iris… Ya estás otra vez con ese quejido callado de que te duele.

¿Cuál es el precio de seguir vivo y hasta cuándo? Los suspiros del dolor, la conversación que se evita, un adiós que no se nombra y está en el aire. Hablemos de tu muerte, o de la mía, pero hablémoslo, que para ello nos dieron palabras, letrillas confusas que no quieren componerse para que miremos de frente ese umbral por el que un ser querido se irá para siempre.

Las manos adquieren una fuerza que desconocíamos, somos capaces de levantar a un vivo en sus últimos días, una y otra vez, lavarle las rojizas llagas que dibujaron las sábanas, el orín nauseabundo que nos recrudece la realidad, y esa eterna pregunta que nos tranquilice por unos segundos de la verdad: ¿estás mejor, mi amor?

No, mi amor o el tuyo no está mejor, se está muriendo con olor a farmacia y químicos, atiborrado de recuerdos y con la segura pena de no haber vivido todo lo que vino a hacer. ¿Estaremos a tiempo? ¿Nos dará alguien —qué sé yo— otra oportunidad? ¿Cuál es el precio de seguir con vida, de poder llamarte por tu nombre, de mirarte dormir a día completo con el río rojo que trenza tus adentros, lleno de somníferos y antiinflamatorios? Pero finalmente puedo mantenerte con vida, que es lo que me importa. Que nadie nunca me miró con tus ojos, y si pudieras dejarlos acá cuando te marches, para esos momentos en que necesite tu manera de mirarme.

¿La vida a cualquier precio? Sólo con verte dormir me conformo y rastrear la marea de tu respiración, ese aliento que nos mantiene unidos, aunque ambos sabemos que precio y valor no son lo mismo. El precio de la vida lo pone y paga cualquiera, el valor es incalculable y, por tanto, no puede guardarse en el banco de la codicia humana que mira

y no ve, que la muerte llega y quiere a su amada, aun a pesar del dolor ajeno.

Sí, hay amor del malo… El de retenerte por no pagar el valor de la confirmación en la fe que vociferé, el saber que nunca te irás y la certeza de que sería imposible echarte de menos, pues vives dentro de mí como siempre fue, a pesar de creer que tu masa corpórea eras tú.

De alguna forma nos hemos identificado con el cuerpo, con la forma en la arena, con el mecanismo, que hoy o el año que viene es arrasado por el agua y te devuelve a la no forma. El castillo en la arena no puede ser eterno, está condicionado. Sin embargo, la conciencia es incondicional, no depende de nada. Es caricia para las nutrias marinas, puede flotar cuando es nube en el cielo, es agua para las cosechas, es origen y fruto a su vez… Es la boca que se alimenta, y es también ese aliento que, como un ancla, en la última exhalación, tira de ella para llevarla a su hogar, donde nunca morirá.

Miguel Ángel decía que la escultura ya habita en la piedra. Escultor por vocación, lograba la obra de una sola talla: si le pegaba demasiado fuerte al cincel, se podía cargar un dedo o una mano… y a empezar de cero con otra piedra. Un día —él tenía veintitrés años— unos estudiantes le preguntaron por *La Piedad*, esa escultura en piedra sin límites, en la que María tiene en brazos a su hijo Jesús, muerto. ¿Cómo hizo de una sola talla semejante milagro? A lo que él humildemente respondió: «La escultura ya estaba dentro de la piedra. Yo únicamente he debido eliminar el mármol que le sobraba». ¡Qué modo tan sublime de expresar el arte y mandar la autoría creadora para arriba!

Esta idea, llevada al cuerpo y al alma, describe en cierto sentido, pero a la inversa, lo que es la muerte. Un cuerpo —la piedra— esconde en su interior la obra magna —el alma—. Pasamos la existencia cuidando que la piedra permanezca impoluta, sin entender que la verdadera forma no es visible al ojo humano. La vida y sus desperfectos, con todas sus embestidas, nos cincelan destruyendo la piedra, en lo que parece un sin sentido. Todo ello con la única intención de hallar la obra que esconde dentro de su cuerpo, que no es otra que nuestra forma espiritual, el alma.

¿Por qué hablo de la muerte en un libro que promete hablar del amor? Porque la muerte también es amor. Ésta es la llave secreta: sentir que no somos la forma, que somos un instante del segundo de la creación. Cuando podamos vivir la muerte y morir la vida, la flor con todas sus especies y colores no significará nada, pues un día se marchitará y permanecerá presa de su nombre. Eres una flor. Sin embargo, cuando la muerte se hace presente y puedes acariciarla, el aleteo de lo Sagrado se hace verbo y es su aroma, su perfume, el sabor de Dios la Creadora, aquel que nadie puede envasar, la gota desvelada que no conoce el olvido. Sólo entonces habrá comenzado el baile.

La muerte tiene la cualidad de colocarnos en la realidad. Vivimos ajenos a la única verdad que encierra todas las otras verdades: vamos a morir. Tú, que lees estas líneas, morirás, te irás y tu cuerpo desaparecerá. Tu cuerpo, ese que cada día ha ido envejeciendo sin percibirlo y que intercambió moléculas con la eternidad, abonará a otros vivientes. Siempre me ha gustado encontrar sentido a algunas palabras que usamos. Así como te mencionaba que «esposos» es un vocablo que implica atadura involuntaria, fíjate que cuando alguien muere suele decirse «los restos mortales de quien en vida

fuera». El cuerpo yacente es eso: restos. Es lo que quedó, sobró, lo que tan sólo resta. Y ya no eres ese sobrante.

> *La vida siempre es algo transitorio y breve comparada con aquello de donde surge. La vida sólo tiene su máximo movimiento y su máxima fuerza únicamente en concordancia con ese movimiento de surgir y volver a sumergirse, tanto de uno como del otro. De esa manera uno está en sintonía con algo más grande que la vida, y eso es lo que cuenta.*
>
> BERT HELLINGER

¿El pensamiento puede morir?

En términos exactos, un pensamiento no es conceptualizable. No puede tocarse, no puede olerse, no puede mirarse ni encapsularse, ni siquiera etiquetarse. ¿Es real un pensamiento? Ante esta idea, formulo otra pregunta: ¿cuál es la línea que separa lo real de lo imaginario? Sí, un pensamiento es real. Hemos visto cómo lo materializamos todo el tiempo; por lo tanto, lo imaginario también es real. Y por lo tanto la realidad no es solamente lo que podemos tocar, oler o embasar. Desde este punto de vista, propongo abrir el paradigma de lo que es la vida.

¿Es la vida solamente lo que se puede tocar, ver, oler, observar, vestir, etiquetar? Cuando alguien no puede ser tocado, visto ni olido, ¿podemos decir que ya no está en la vida? Quizá podamos abrirnos a la idea de que, cuando alguien muere —cuando ya no podemos verlo, tocarlo, olerlo ni etiquetarlo— puede ser que sí esté en la vida del mismo modo que nuestros pensamientos son reales, tanto que los convertimos en hechos concretos. Como ya expuse, todo lo que hay, incluido el ser humano, antes ha sido una idea.

La muerte te está hablando ahora, ¿puedes escucharla? La muerte viene para colocar todo en su lugar, siempre trae bajo el brazo una enseñanza y aparece en el momento preciso… Puede parecer inesperado, pero es inexplicablemente preciso. A veces no queremos ver. Miramos, pero no vemos. La muerte está todo el tiempo hablándonos, cada segundo que la rehuimos nos susurra y nos dice: «Vive, vive, vive».

Ama a los que te rodean, pasa tiempo con tu madre, ayuda a quien puedas, haz más de lo que crees que puedes, hermánate con los seres que pueblan la tierra, dale pan al hambre. Vive, desiste de luchar por empresas que terminarán siendo polvo, deja de invertir en ladrillo y mete toda la polenta en lo único que te llevarás de este mundo: el amor que hayas dado. Vive con compasión, que cada gesto tuyo sea una catarata de pasión desbordante. Un palpitar tan fecundo que el corazón te salte del pecho de tan apasionado. Por ello, podemos decir que, a pesar de la muerte, la vida es una fiesta que

nos cruza de punta a punta, sedienta de luz y viento. Sólo hallarás el sosiego si tarareas tu canción bajo la ducha. Escúchala: vive, vive, vive. Cuando la muerte golpea no es por su maldad, sino por tu inconsciencia.

Mi hermana mayor… con un suspiro de liberación se fue. Su aura comenzó a descender. La habitación brillaba, todos resplandecíamos pues una fuerza de energía estaba regresando al inicio, al hogar. Semanas después tuve que viajar con algunos de mis hermanos para recoger y ordenar sus pertenencias. Mis sobrinos eran muy pequeños. En un cajón de su escritorio, encontré diez ejemplares —simétricamente colocados— de mi primer libro, *Cuando estoy en mí*, que me financié pintando las casas de mis amigos. Ella los había comprado quince años atrás, haciéndome creer que todos sus conocidos estarían muy interesados en leerlo. ¡Nunca me dijo que ninguno de ellos le compró nada! Así *es* ella. No erré en el uso del tiempo verbal. Como dijo Juan de la Cruz, «Al atardecer de nuestras vidas se nos juzgará en el amor».

Antes de morir, mi hermana me miró unos segundos, me miró de ese modo que sólo sabía mirarme ella, y cerró sus ojos, que seguían mirándome cerrados… y se fue para quedarse siempre.

Agradecimientos

Este libro ha sido posible gracias a la implicación y compromiso de tres personas. Una, mi madre preciosa, a la que le dedico cada letra de luz. Y dos hombres que han sido claves: uno en el proceso de plantación y otro en el de recolección. Mi madre, tan querida, me regaba para florecer en la palabra.

A Juan Antonio Jiménez Fernández, por los datos y clases magistrales de Espiritualidad y sentido común. Aquí hay conceptos que nacieron de sus manos mientras me recolocaba el alma dentro del cuerpo y que generosamente ha querido regalarte a través mío. Sin su ayuda y sapiencia, realmente el resultado hubiera sido otro bien distinto. Siempre desinteresado, siempre dador, siempre amigo, siempre *Crónica de un Ángel*.

A Daniel Soutullo, por sus pinceladas y correcciones como maestro de escuela que es. También de la escuela de la vida. Gracias por sus repasos y repasos y repasos; gracias por su paciencia infinita. Por sus sinónimos y antónimos, por sus adjetivos y adverbios, por entender y respetar mi particular manera de escribir y estilo literario.

GRACIAS a todos ellos.

Índice

Portadilla	4
Legales	5
Dedicatoria	6
Prólogo	7
1. La decisión de venir a vivir aquí	11
2. El precio del amor	24
3. Hacia la Sublime Conciencia	36
4. La humanidad del ego	56
5. Las Estrategias del Ego	73
6. Las manifestaciones del ego	89
7. Creer es Crear	100
8. Desenmascarar el programa	115
9. La nueva mirada	128
Epílogo: La muerte, garantía de crecimiento	140
Agradecimientos	158