

LA MEMORIA EN LAS CÉLULAS

Cómo sanar
nuestros patrones
de conducta



editorial kier

Luis Ángel Díaz

En colaboración con
Silvia de Rojas

**LA MEMORIA
EN LAS
CÉLULAS**

**Cómo sanar
nuestros patrones
de conducta**





Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio –mecánico, electrónico y/u otro– y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

Diseño de tapa:

Carlos Rossi - *Rossi / Bermúdez Comunicación*

Corrección:

Argelia Perazzo Olmos

Diagramación de interiores:

Mari Suárez

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

© 2009 by Editorial Kier S.A.

Av. Santa Fe 1260

(C 1059 ABT) - Ciudad de Buenos Aires

Tel. (54-11) 4811-0507 Fax: (54-11) 4811-3395

e-mail: info@kier.com.ar

www.kier.com.ar

Prólogo

La liberación del cuerpo del dolor [*pain body release*, PBR] es parte de la liberación de la memoria celular [*cellular memory release*, CMR], un proceso sintético de transformación que nos conduce a encontrar todo nuestro potencial humano. A partir de una inteligencia creativa y de la apertura de su corazón, Luis Ángel Díaz nos ha regalado estas páginas para que podamos empezar a trabajar con este método de transformación y sanación. Éste es el camino hacia el descubrimiento de nuestras posibilidades reales de expansión y nuestra verdadera esencia de luz, paz y amor. En cuanto camino, brinda sucesivas oportunidades de abrir puertas que conducen a lugares cada vez más lejanos, a recuerdos olvidados y a niveles más profundos de conciencia. Es como si una cascada de asociaciones libres develara muchas experiencias remotas y olvidadas,

que, si bien están relacionadas entre sí, probablemente aún no conocemos.

Desde mi experiencia psicoanalítica, me sorprendió la similitud de ambos procesos. En efecto, mientras en el psicoanálisis se hace consciente lo inconsciente a través de las llamadas *asociaciones libres* y de las interpretaciones, en CMR se llega a eso atravesando el *cuerpo del dolor*, expresión que condensa toda la gama del sufrimiento humano. Desde este modelo de intervención, se va llegando a capas cada vez más profundas de experiencias aún no asimiladas ni integradas que quizás estén anquilosadas en nuestro cuerpo físico y congeladas en nuestro cuerpo emocional como marcas indelebles y a menudo invisibles.

La rapidez de la intervención y de los resultados obtenidos con esta metodología es una virtud que encuentro imponderable y deseo resaltar de manera especial. Con CMR, en el breve lapso que implica la hora y media de la sesión, es posible que el paciente se remonte hasta registros de su vida intrauterina o a circunstancias de su nacimiento. La velocidad y la profundidad de esta técnica son comparables a las de un rayo láser.

Una chica francesa adoptada por una familia de Canadá me consultó porque tenía el deseo obsesivo y vehemente de conocer a su madre biológica. Dadas las circunstancias de su adopción, le era imposible cumplir este deseo. Durante nuestra entrevista se hizo evidente que lo que deseaba conocer eran las circunstancias de su concepción, que habían dejado una impronta permanente en su vida. A

menudo la chica, con malestar, tristeza y decepción, expresaba que ella era un error. Trabajé con todo esto usando el método CMR y pude ayudarla a acceder a estos niveles profundos, rastreando los sentimientos que experimentaba cuando decía tales palabras. Para mi sorpresa, ella llegó a momentos intrauterinos en los que se sentía *producto de un error de sus jóvenes padres* –así lo manifestaba–. Decía escuchar cosas como “Este embarazo fue un error de cálculo”. También llegó a tener la certeza de que sus progenitores eran muy jóvenes en ese momento. Durante esa sesión expresó gratitud por que no la hubiesen abortado, sintió empatía por el momento que habían atravesado –manifestó que en circunstancias similares tal vez ella hubiese hecho lo mismo– y también agradeció que la hubieran dado en adopción. Después de esta sesión, los síntomas por los cuales la chica había consultado finalmente desaparecieron.

Todo lo que sentimos y pensamos influye en nuestro entorno, sin importar que a nosotros esos pensamientos y sentimientos nos sean desconocidos. Por el contrario, lo inconsciente tiene fuerza determinante en nuestro discurrir; es como si trazara nuestro destino sin que lo supiéramos.

Aquí tenemos un camino para transformar el cuerpo del dolor en cuerpo de luz. Este abordaje nos permite soltar la pesada carga que nos ata, de modo que podamos abrazar el presente que libera, para salir del mundo pasivo y sometido de la víctima al mundo autónomo y responsable de la libertad creativa. Las experiencias de resentimiento

se desdibujan y en su lugar aparecen el reconocimiento y la gratitud. El ilusorio mundo del miedo se transforma en el creativo mundo del amor. Se libera la energía contraída, que está disponible para una futura expansión. Se devela aquello que aún no conocemos, para llevarlo a la luz. Es posible alcanzar nuevos niveles de conciencia, de integración, de plenitud, de realización y de gozo.

El libro que tenemos en nuestras manos nos brinda la enriquecedora posibilidad de sumergirnos en este apasionante mundo de liberación interior. Sólo nos resta agradecer a Luis Díaz este invaluable aporte, acorde con las necesidades del hombre de nuestro tiempo. Su mensaje es a la vez un desafío y un don: liberar nuestra memoria celular significa abrirnos a un nuevo modo de ser, a quienes somos verdaderamente.

Marianela Vallejo Valencia
Psicóloga, psicoanalista vincular
Bogotá, Colombia, febrero de 2007
neopsicologia1@hotmail.com

Capítulo 1

Liberación de la memoria celular

“La libertad, la paz y la alegría interior seguirán eludiéndonos hasta que no nos hagamos conscientes de nuestra verdad real, sin escondernos o avergonzarnos de lo que somos”.

—Lynn Grabhorn

La búsqueda

Conectarte con el bienestar, con la libertad y con el goce interno es posible. Sentir la plenitud de estar en armonía con lo que te rodea y la dicha de estar vivo en cada poro de

tu piel, es posible. Y, paradójicamente, también es posible lograrlo a través del dolor, haciendo pie en el sufrimiento para elevarte y alcanzar la paz, una paz nacida de la aceptación, de la reconciliación con tu propio ser en comunión con el universo.

Si estás sufriendo, ya estás en camino. Si de alguna manera hay una parte tuya que sabe, que intuye que existe algo más que lo que se puede percibir con los sentidos, ya estás en camino. Si crees que no es posible que tanto dolor en el mundo no fructifique en un despertar, ya estás en camino. Si tienes este libro entre tus manos, puedes empezar la tarea de *re*construir el sentido de tu existencia. Tal vez no puedas modificar lo que te sucede, pero seguramente puedes cambiar lo que eso que sucede te provoca y *te* significa.

Recuerda: *Hay una Inteligencia increíblemente vasta dentro de ti, la misma que opera en todo el universo.*

Mis antecedentes y mi vida

Cuando era pequeño, solía observar a los adultos. La vida pasaba ante mis ojos como una película y las personas mayores que me rodeaban me parecían actores que interpretaban un libreto y un papel. Tenía cinco años y ya experimentaba lo que después supe que era la depresión. Me sentía “pesado”, desconectado del mundo, y tenía pensamientos suicidas. Me dominaba una sensación de debili-

dad e impotencia. Estaba casi siempre cansado. Llegué a tener bastante sobrepeso y constantemente me evadía de esos sentimientos desagradables comiendo o mirando televisión. Ya entonces en lo profundo de mí sentía latir la certeza de que más allá de esa escenografía debía existir otra manera de vivir la vida. Tras una fachada de dulzura, eficiencia y adaptación germinaba en mí un dolor emocional permanente. Después, cuando fui “civilizado”, “domado” por la cultura en la que me había tocado en suerte crecer, esa percepción pasó a un segundo plano y cayó en algo semejante al olvido. A esa altura, como suele suceder, ya había aprendido a disimular y a negar lo que sentía.

Durante el largo y penoso proceso por el cual me convertí en adolescente, paulatinamente me fue invadiendo el convencimiento de que había en mí alguna falla, algún defecto irrecuperable. Sin embargo, esto me ocasionaba sentimientos confusos y contradictorios, pues podía percibir las cosas de una manera distinta de como las veían los demás. Podía ver más allá de los patrones establecidos por los adultos, lo que me daba vergüenza y culpa, pero también me hacía sentir “especial”. “*¿Quién crees que eres?*”, decía dentro de mí una voz que sonaba cada vez más fuerte. Mi cuerpo expresaba esa tensión interna a través de dolores en el cuello y en la espalda, problemas digestivos y acidez estomacal. Mi ansiedad y mi preocupación, constantes e intensas, se transformaron en un comportamiento crónico y silencioso.

Tenía sólo diecisiete años y era tanta mi desesperación

que busqué ayuda en el psicoanálisis. Junto a María Lidia, una gentil profesional con formación espiritual no dogmática ni religiosa, pude empezar a reconocer que hasta entonces me había estado mintiendo. Me di cuenta de que jamás habían llegado a importarme de verdad aquellas prioridades y valores familiares socialmente aceptados, como el de ser “alguien” o el “qué dirán los demás”. Tampoco me interesaba formar una familia ni forjarme una reputación o tener mucho dinero, como pasaporte a una vida provechosa. Así fue como, a los veintiún años y contra todos los consejos recibidos, abandoné la carrera de Arquitectura y me dediqué a practicar yoga, meditación y vegetarianismo con un grupo de monjes hindúes. Con ellos aprendí muchas cosas que luego me servirían en mi carrera. Paralelamente, empecé mis estudios de sanación holística y medicina oriental. Éste fue un cambio absoluto y radical que marcó el comienzo de una nueva vida de creatividad, motivación y disfrute que aún experimento hoy, veinticinco años más tarde.

A los veintiún años estaba aprendiendo una de las cosas más importantes que un ser humano puede aprender: aprendí a hacer mis elecciones basado en lo que me hacía sentir bien, en lugar de hacerlas por “lo que debía” o lo que se esperaba de mí. También aprendí que la fórmula perfecta para una vida de sufrimiento es vivirla buscando la aceptación y la aprobación de los demás, de modo que uno les dice “Sí” a otros y “No” a sí mismo.

A partir de entonces me dediqué a la búsqueda de la

liberación individual que prometen todas las doctrinas orientales. Estudié y practiqué diversos métodos de sanación y del despertar de la conciencia. Participé de innumerables talleres y entrenamientos. Quería expandir mis conocimientos, aprender a mejorar mi vida y ayudar a que los demás pudieran hacerlo también. Así fue como me entrené en shiatsu y en otras disciplinas de la medicina de Oriente y Occidente: chi kung, tui na, nutrición, macrobiótica, digitopuntura, acupuntura, auriculoterapia, hierbas medicinales, homeopatía y reflexología. Motivado por la pasión de seguir aprendiendo y de ser más eficaz en mi trabajo, estudié astrología científica, iriología, hipnoterapia, PNL –programación neurolingüística–, *Touch for Health* –toque para la salud–, kinesiología especializada, NOT –*Neural Organization Technique*, técnica de organización neuronal–, EFT –*Emotional Freedom Technique*, técnica de libertad emocional– y otras disciplinas.

Una transformación inesperada

Con mis mejores intenciones, pasé varios años sumergiéndome en conocimientos académicos y espirituales relacionados con mi carrera, estudiando distintas cosmogonías y diversos métodos de curación. Pero, a pesar de todo, todavía no lograba estar en paz conmigo mismo, ni sentirme libre ni, mucho menos, feliz. Me sentía “incompleto”, siempre “algo” le faltaba a mi vida.

Varios años más tarde, de la manera más inesperada, una experiencia de profundo dolor, tan intenso como nunca hubiese sentido, detonó una transformación que jamás hubiera soñado que fuese posible. Ese dolor que parecía intolerable me llevó a descubrir lo que resultó ser mi guía, aunque yo no era consciente de ella: una *presencia* que emanaba de mi *ser* y que impregnaba todo mi cuerpo. De repente, la transformación de ese dolor permitió que se descorriera el velo y dejé de sentir la imperiosa necesidad de buscar. De alguna manera *supe* que nada de lo que me había estado preocupando era, en esencia, real para mí, como tampoco lo era la clase de vida que vivía tan aplicadamente. Fue entonces cuando volvió del olvido aquella certeza originaria que tenía de niño y *comprendí*, con todo mi ser, que el mundo que creía real no lo era en absoluto. Por primera vez experimenté la sensación de estar completo. Y con esa conciencia llegó un estado de liberación y de profunda paz que todavía me guía.

La creación de CMR

Aproximadamente a los treinta años de edad comenzó a desarrollarse mi interés por la investigación de la *memoria celular*, que se profundizó ocho años más tarde, cuando murió Adriana, mi compañera y esposa, con quien teníamos tres hijos.

Cuando Adriana y yo almorzamos en Sausalito el soleado día anterior a que yo partiera a un viaje a Sudaméri-

ca, no tenía manera de saber que nunca volvería a verla consciente. Durante mi ausencia ella sufrió un desmayo y luego cayó en un coma profundo del que nunca despertaría. En el hospital, los doctores descubrieron que tenía un aneurisma cerebral. Sentado al lado de ella en la cama del hospital luego de mi alocado regreso desde Sudamérica, yo estaba en *shock*, abrumado como si el golpe me hubiera anestesiado. Una voz interior me preguntaba una y otra vez: “¿Por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?”. Sobre mi cabeza sentía la presión de una pesada, insoportable corona de hierro. No podía llorar. Estaba como congelado, pero aún me las arreglaba para estar calmo, controlado.

En la sala de terapia intensiva, me acompañaba Kelly, una amiga muy querida que era también una de mis discípulas. Se acercó y me dijo: “Bien, ahora vamos a hacer lo que nos has enseñado”. Inmediatamente supe de qué se trataba. Se refería al trabajo que había empezado a desarrollar poco a poco con mis estudiantes y clientes, en el que nos permitíamos reconocer profunda y completamente cualquier cosa que sintiéramos tal cual surgiese en nuestros cuerpos, en lugar de bloquear toda emoción perturbadora o negativa o perdernos en pensamientos o historias acerca de esa experiencia.

Me entregué. Dejé de pensar y analizar, intenté dejar de controlar mis sentimientos y empecé a aceptar que no sabía absolutamente nada. El permiso que me di para sentir toda la magnitud del dolor que atravesaba con furia mi cuerpo desencadenó un proceso “fuera del tiempo” que

duró unos pocos minutos, pero que me parecieron una vida. Esa experiencia me condujo a través de distintos estados internos muy intensos: la negación de lo que estaba sucediendo, una rabia profunda, sentimientos de abandono, terror al futuro y, paradójicamente, también culpa, mucha culpa.

Finalmente Adriana se fue, aunque de algún modo su partida plantó las semillas del despertar a una nueva vida. El *shock* que produjo su pérdida disparó en mí el comienzo de un proceso interno que transformó radicalmente mi percepción de mí mismo y de mi vida. Dejé mi trabajo y todas mis actividades por más de seis meses tras la partida de Adriana. Durante ese período mi mundo entero contenía sólo a nuestros tres hijos y a mí. A lo largo de toda esta época escribí diarios. Necesitaba compartir lo que estaba sucediendo dentro de mí y, sin embargo, no podía hacerlo. Algo en mi interior me decía que debía guardármelo para mí mismo. Era demasiado íntimo y muy difícil de explicar. No conocía ni entendía lo que estaba pasando. Fue así como durante varios meses fui descubriendo nuevas dimensiones interiores a medida que me permitía sumergirme más y más en los sentimientos y en las sensaciones corporales. En un plano físico, era como si partes de mí comenzaran a *abrirse* para dejarme acceder a lugares cuya existencia ignoraba. Recuerdos de mi infancia que creía olvidados reaparecieron nítidamente, especialmente heridas emocionales que edificaron mi sistema de creencias y la imagen de mí mismo. Y, aún más allá de ello, re-

viví experiencias intrauterinas, como la de *sentir* los sentimientos que había tenido mi madre cuando me llevaba en su vientre. *Pensé* sus pensamientos y sentí cómo sus sentimientos impregnaban todo mi ser. Supe también, sin lugar a duda, que allí, dentro de su cuerpo, había empezado mi entrenamiento para llegar a ser el adulto condicionado que era.

Pero esto no terminó allí. Habían pasado dos años y me estaba acostumbrando cada vez más a estar presente ante cualquier cosa que surgiera en mí. Me sentía fuerte en mi cuerpo y más conectado conmigo mismo. Algunos de mis amigos me contaron más tarde que se preguntaban qué estaba pasando conmigo, pues me veían más joven y saludable y había perdido mucho peso. Yo estaba sorprendido por una fuerte necesidad de moverme y hacer ejercicio, ¡considerando que nunca en mi vida había sido un amante de los deportes o del ejercicio! Me hice socio de un gimnasio y comencé a moverme y a bailar con regularidad. Esto condujo a una experiencia que fue la más transformadora para mí y que marcó el comienzo de una nueva vida.

Una mañana de sábado en el otoño, estaba disfrutando de mi correr y sudar sobre una cinta cuando comencé a experimentar un cambio en mi percepción del momento. Sentí como si se corriera un velo y gradualmente pude ver simplemente energía, la energía de las cosas. Mientras tanto, estaba respirando agitadamente y corriendo. La matriz que se encuentra detrás de todo lo que yo pensaba que era la realidad estaba clarísima ante mis ojos. Pensando en mi

juventud, recuerdo que solía tener algo así como experiencias espirituales. Pero esta vez era algo muy distinto: era clarísimo, sin interpretaciones místicas, sin siquiera emociones. Había allí una conciencia que sabía todo acerca de todo. Era simplemente eso, ser-idad, honda, profunda, calma ser-idad.

Después de unos momentos, mi mente pensante, que había permanecido inactiva durante todo ese tiempo, comenzó a regresar lentamente. Incluso fui consciente de su ubicación física. Pude localizarla a mi derecha, aproximadamente a dos metros detrás de mi cabeza y por sobre ella. Era como una gota de tinta negra que cayera en un vaso de agua impecablemente clara.

Pude oírla juzgando, con una voz muy débil, la experiencia que estaba teniendo lugar. “¡Esto no está bien! ¡Es peligroso! ¡No puedes hacerlo!”. Estas tres frases seguían saliendo de ese lugar y lenta y gradualmente iban creciendo en fuerza y volumen. Comencé a sentir una ráfaga de sensaciones intensas. Sentí pena por mí y por toda la humanidad, por no ser capaces de estar en contacto con lo que recién acababa de *saber* que era nuestra más genuina naturaleza. Y, a medida que la voz que venía de allá lejos a la derecha, se acercaba y se hacía más fuerte, comencé a sentir miedo y el miedo se transformó en terror. Un profundo retorcijón en mi vientre me hizo saltar fuera de la máquina y doblarme en dos. “¡Esto es muy peligroso! ¡Vas a perder todo! ¡Vas a perder tu salud, tu reputación, tu cabeza!”.

Corrí inmediatamente al baño de hombres y me ence-

rré en el cubículo. Me senté sobre el inodoro contrayéndome de terror y supe que estaba experimentando lo que se llama *ataque de pánico*. Una orden dentro de mí decía: “Líbrate de esto. Sabes cómo detenerlo. ¡Hazlo ya!”. Al mismo tiempo y desde otra parte de mi ser, oía: “Siéntelo profunda y enteramente”. Oír eso no me sorprendió. En los últimos dos años me había acostumbrado gradualmente a este bucear en los sentimientos incómodos. El terror iba aumentando mientras la voz que me daba órdenes decía: “Si sientes esto, ¡morirás!”.

En ese momento, tomé la decisión. “Muy bien, entonces moriré”, me escuché decir, y entonces me permití hundirme en esa gran contracción y en los sentimientos de desesperación y terror.

En la urdimbre de ese viaje fantástico todo era fuego y humo; los recuerdos de las emociones eran absorbidos en intensos torbellinos de energía, donde se quemaban. Como un viaje sin tiempo, vinieron a mí recuerdos anteriores al útero materno y sentí simplemente lo que di en llamar *dolor humano*, capas y capas de energía compactada en mi ser a una presión enorme, antiguos recuerdos de generaciones y generaciones de mis ancestros. Reconocí partes de mí que me causaban repulsión, lugares a los que no quería ir, y supe a la vez, con toda claridad, que eran exactamente esos los lugares a los que tenía que entrar y que por ahí estaba la salida. Dejarme llevar a través de esos lugares, finalmente abrió en mí el acceso a un espacio de total bienestar, donde experimenté paz, libertad y amor in-

conmensurable. Pude reconocerme, saber quién o qué era en realidad. Me di cuenta de que antes de llegar a ese lugar interior había estado como adormecido, casi muerto.

Salí del baño de hombres después de una cantidad inconmensurable de tiempo –aunque quizá fueran quince minutos de acuerdo con el reloj–, como si viniera del espacio exterior, sintiéndome internamente muy liviano y muy confuso a la vez. La portada de un periódico que descansaba sobre una mochila en el vestuario de hombres decía en mayúsculas: “YA ERA HORA”*. Aunque el titular se refería al cambio de horario para ahorrar energía, lo tomé como un mensaje para mí, que me hacía saber delicadamente que no estaba solo. En cierto modo me sentí aliviado. Atravesar esa experiencia fue para mí como abrir puertas internas y aprender una lección profundamente transformadora. Llegué a comprender que el proceso que estaba experimentando era posible para todos los seres humanos y que tarde o temprano todos abrirán esas puertas misteriosas. Por primera vez desde que pudiera recordar, estaba experimentando una paz honda y profunda durante todo el día. No me había dado cuenta de cuán tenso y ansioso había estado hasta entonces. No sabía que tenía tanto miedo alojado en mi cuerpo. También me di cuenta de que cuando sentimos ansiedad liberamos gradualmente el temor de una manera civilizada, “decorosa”.

* En el original: “*IT IS ABOUT TIME*”, que literalmente podría traducirse como “Es acerca del tiempo”. [N. de la T.]

Con el correr del tiempo, el proceso se fue profundizando y también se profundizó la aceptación de mí mismo. Me di cuenta de que, a pesar de haber estudiado y practicado por casi dos décadas, no conocía la función del dolor en la vida humana. En realidad no sabía nada acerca del dolor. Era tragicómico: ¡toda una vida peleando contra algo que no conocía y que en realidad era lo que me iba a dar una nueva vida!

Entrenado para aliviar o desterrar lo doloroso e incómodo, había combatido, resistido, rechazado, evitado y negado el dolor en otros y en mí mismo. Todo lo que había aprendido era que había que sacárselo de encima a toda costa: “Si hay dolor, hay error. Si hay dolor, hay un culpable. Si no encuentro al culpable afuera, la culpa es mía”. No se me había ocurrido permitir el dolor ni hacerme su amigo, no conocía esa milagrosa puerta. Y el estado de presencia es el que hace posible ese milagro, y lo hace penetrando la delgada frontera donde algo en nosotros se para a contemplar lo que pasa en el mundo que llamamos *realidad*.

La muerte de Adriana me reveló el mapa de mi interior y me enseñó cómo viajar a través de ese territorio. Casi sin darme cuenta, me fui acostumbrando a estar presente en lo que fuera que tuviera que suceder y a aceptar lo que se me presentaba. Supe que tenía todo lo que necesitaba y que todo estaba potencialmente dentro de mí, esperando ser reconocido. Me di cuenta de que mi mayor aliado es el cuerpo, y que hay una increíble y vasta inteligencia que

lo impregna y que se activa cada vez que conscientemente tomo presencia en él.

Unos años más tarde llegó a mis manos un libro del maestro espiritual hindú Kabir y sentí que sus palabras reflejaban mi experiencia: “Lo sentí durante quince segundos y dediqué mi vida a su servicio”. No me había dado cuenta aún de que aquellas experiencias eran lo que estaba dando vida al proceso CMR –*cellular memory release*, ‘liberación de la memoria celular’–.

El trabajo con el cuerpo del dolor

Luego de varios meses, cuando comencé a aplicar con mis consultantes lo que había aprendido de mí mismo, vi que funcionaba maravillosamente. A diario, en la consulta, notaba inesperados resultados de sanación y transformación nunca vistos. Observé que las capas de carga emocional negativa acumuladas y almacenadas en nosotros causan muchos desequilibrios en el cuerpo, en la mente y en el alma. Pero también descubrí que los seres humanos estamos diseñados de tal manera que podemos *transformar* muchísimo dolor y que acumularlo como lo hacemos normalmente, va en contra de ese diseño original y nos condena a vivir de una manera muy limitada y condicionada.

Pude ver que, debajo de esas capas superpuestas de energía compactada y contraída, había en cada uno de nosotros una *fuerza de poder vital* extraordinaria, casi imposible de concebir para mi entendimiento lógico y racio-

nal. Allí parecía haber un estado de bienestar difícil de describir. Podría decirse que era una inexplicable combinación de amor muy profundo por uno mismo, libertad, paz interna y gozo de vivir.

¿Cómo era posible que cada uno de nosotros tuviera eso en su interior y no lo experimentara? ¿Cómo era posible que estuviéramos buscándolo fuera cuando lo teníamos en el centro de nuestro ser?

Inmediatamente recordé una parábola acerca de un mendigo de la India que a diario se sentaba en las calles extendiendo su mano hacia los transeúntes esperando recibir una moneda, ¡sin saber que la caja que usaba como asiento estaba llena de oro!

Este lugar tan poderoso que llamé *centro de bienestar* es algo que todos tenemos, los buenos y los malos, los sabios y los ignorantes, los espirituales y los agnósticos. Es la fuente de poder que hace que seamos lo que somos y que nuestros cuerpos estén vivos. Se ocupa de todas las funciones vitales, de movimiento, mentales y emocionales: de crecimiento, de autocuración y de reproducción. Si estamos vivos, tenemos este centro de bienestar. Todo ser viviente es sostenido por esa fuente de poder. En nosotros, los seres humanos, desafortunadamente el centro de bienestar está sofocado por capas y capas de dolor, creadas por contracciones energéticas que nos separan del *estado de bienestar*, que, parafraseando a Jesucristo, “es una paz que va más allá de toda comprensión”.

La separación del centro de bienestar es, en cambio, un

estado de fragmentación interior, que resulta en un estado de ensueño que nos impide ver claramente lo que somos en realidad. En antiguas corrientes espirituales a este estado de ensueño se lo llamaba *estado de inconsciencia o ilusión*, y los hindúes lo denominan *maya*. Cuando estamos sumergidos en él, nos creemos lo que no es real y no podemos ver lo que es falso.

A algunas personas el estado generado por la fuente de bienestar les es más accesible, porque en ellas hay menos capas de energía compactadas, son más conscientes de la realidad de su situación y pueden encontrar modos de conectarse voluntariamente con ese estado de ser interno.

Los portales hacia ese lugar interior se abren cuando uno permite que emerjan las sensaciones y las emociones que aparecen en cada momento, observando que “lo que es tal como es”. Permitir y aceptar lo que nos sucede no significa que nos guste o que estemos de acuerdo con ello. Aliarnos a “lo que es”, por otro lado, estimula el *estar presente en nuestra vida*. Ese estado *de ser* trasciende lo que está sucediendo en el momento y es lo que nos conecta con la matriz que sustenta todo lo existente. Cuando estamos reaccionando ante lo que nos pasa y resistiéndolo, *no estamos presentes*. Estamos filtrándolo todo a través de la imagen artificial que nos han inculcado acerca de la vida y de cómo deberían ser las cosas. En cambio, cuando *estamos presentes*, nos aliamos a la vida, y entonces toda la creación cobra sentido para nosotros y se vuelve amiga nuestra.

Capítulo 2

Todo es energía

La ignorancia es la causa fundamental del sufrimiento.

Buda

*Tú ves, la Vida es inteligente.
La Vida es todopoderosa.
Y la Vida está buscando expresarse
siempre y en todo lugar.
Aún más, nunca está satisfecha;
está constantemente buscando
una expresión mayor y más completa.*

*Desde el momento en que un árbol deja de crecer,
busca dondequiera que sea nuevas formas de
expresarse mejor.
Desde el momento en que tú dejas de expresar
más y más Vida,
desde ese momento la fuerza de la Vida
comienza a buscar alrededor
nuevas y mejores salidas.*

Anónimo

Estamos hechos de energía pura

Durante los años en los cuales experimenté con la medicina holística y la practiqué, llegué a concebir al ser humano como una madeja de info-energía que es una parte indisoluble de un campo electromagnético que puede saturarse de carga emocional negativa. A través de los años, el almacenamiento reiterado de esta clase de carga hace que se estanque el flujo de energía vital, dando lugar así a una suerte de compactación en capas superpuestas. La palabra *emoción* viene del término latino *emovere*, que significa ‘mover desde un lugar’. La represión de una emoción impide el movimiento natural de la energía vital. La represión conduce a un estancamiento y a una parálisis en alguna parte del campo energético y, como resultado, en los sistemas orgánicos que se alimentan de él. Cuando no son procesadas, las experiencias negativas sofocan y reducen la carga emocional positiva, lo que lleva a una disfunción en el sistema cuerpo-mente. A lo largo de nuestra vida, usamos una enorme cantidad de energía vital con el objetivo de reprimir emociones y mantener a raya la carga emocional negativa. ¿Qué pasaría si tuviéramos disponible toda la energía vital empleada en reprimir emociones negativas? ¿Qué sucedería si pudiéramos liberar toda la carga estancada en nuestras células?

Liberar la carga no es lo mismo que borrar el recuerdo de los hechos; implica liberar la energía vital atrapada, con el fin de usarla para el crecimiento y la autosanación.

Todo el universo está hecho de energía. Todo sucede dentro del campo electromagnético del universo y todo lo existente es parte de él.

En las últimas décadas, la ciencia ha demostrado lo que diversas enseñanzas de antiguas culturas vienen afirmando desde hace miles de años: que aquello que denominamos *mundo físico* o *universo manifestado* no está constituido por materia sólida, sino que su componente básico es la *energía*. Todo el universo está hecho de esa energía. Tiempo y espacio son sólo dimensiones en las que esa energía se mueve. Todo lo que conocemos está compuesto por energía, ya sea como materia o como radiación. Una de las propiedades más sorprendentes de la energía es su conservación; hasta ahora no se han podido observar ni probar la creación o la destrucción de energía. Por eso la energía posee todos los atributos necesarios para constituir el fundamental principio creador del universo.

Las cosas que observamos, olemos, saboreamos, oímos y tocamos parecen ser sólidas, líquidas o gaseosas y también parecen estar separadas unas de otras. Gracias a la física cuántica podemos observarlas mucho más en detalle, hasta lo diminuto, en sus *niveles atómicos* y *subatómicos*. En esos niveles, la materia que nos parece sólida, líquida o gaseosa puede ser identificada como partículas cada vez más pequeñas dentro de partículas más pequeñas aún, y así sucesivamente, hasta que uno se da cuenta de que todo es simplemente energía pura.

La física cuántica ha descubierto que aun el elemento

más denso y sólido, estudiado en un nivel infinitesimal, no es lo que parece. Los científicos que adscriben a este nuevo paradigma afirman que cualquier elemento de existencia visible o palpable, cuando es reducido al nivel de las partículas que lo conforman, no es nada más ni nada menos que espacio vacío en un 99,99 por ciento.

Así, la idea de que un elemento o un objeto tiene posición, masa o velocidad determinadas es producto de una falsa percepción; en síntesis, todo objeto creado es una madeja energética conformada en su vasta mayoría por espacio vacío y por partículas cuyo estado no se puede determinar, ya que están entrando y saliendo continuamente del estado de existencia.

Ahora bien, como cada uno de nosotros es parte de este universo hecho de energía fluctuante y cambiante, todo en nosotros –y todo lo que nos rodea– tiene también esa misma calidad energética. Todos nosotros formamos parte de un inmenso océano energético que está cambiando constantemente y oscilando entre el estado de existencia y el de no existencia.

Si todo es energía y esta energía tiene diferentes cualidades de densidad que dependen de las frecuencias en que esté vibrando, entonces nuestros pensamientos, que son una forma de energía relativamente liviana y sutil, pueden cambiar muy rápida y muy fácilmente. Una piedra, en cambio, está conformada por una energía relativamente mucho más densa y, por lo tanto, es menos proclive a cambiar.

Pero ahora, antes de continuar, detente un momento:

percibe tu cuerpo y las cosas que lo rodean, y date cuenta de que todo es energía manifestada en diferentes formas, y en diferentes estados y frecuencias. Cierra los ojos e imagínate sumergido en un océano de energía. Permítete ser parte de él.

El *cuerpo de luz*, la resonancia original

En la etapa temprana de nuestra vida, en la que somos bebés, no sabemos comunicarnos con el lenguaje de las palabras, carecemos de dientes con los que procesar nuestro alimento, andamos por la vida con un pañal que contiene nuestros desechos y no sabemos ni podemos caminar. Dependemos de que nos carguen de un lado a otro, de que nos alimenten y nos protejan. Somos sumamente frágiles y vulnerables. Pero, aun así, somos felices. Imaginémonos por un momento en nuestra vida adulta teniendo que soportar todas esas limitaciones a la vez. O la mitad de ellas. O quizás sólo una... ¿Quién de nosotros no caería entonces presa de la desesperación?

En los primeros meses de nuestra vida, mientras tenemos que sobrellevar y superar todas estas “discapacidades”, somos seres adorables y amorosos. A esa edad, nuestra naturaleza consiste en dar y recibir amor. Somos inocentes, espontáneos y auténticos en todo momento. Nos sentimos libres de pedir o de rechazar cualquier cosa, cualquier acontecimiento, e incluso a cualquier persona. Sen-

timos lo que sentimos sin culpa ni vergüenza. Todos los bebés de todas las eras históricas y en todas las diferentes culturas han venido a este mundo con esa misma resonancia de gozo, amor y libertad. Y así también será en el futuro. Porque esa resonancia es nuestra “marca de fábrica”.

Eso es lo que llamamos *cuerpo de luz*. Es incondicional en todos nosotros, así como en la mayoría de las *criaturas*, es decir, de los seres *creados*. Ése es nuestro derecho de nacimiento. Por naturaleza, somos *cuerpo de luz*, sin nada que esconder ni nada de qué avergonzarnos.

Cuando en talleres y seminarios les recordamos esto a los participantes, siempre surge la misma pregunta: “¿Qué nos ha pasado?”. ¿Cómo es posible que, habiendo sido diseñados de ese modo, los seres humanos terminemos viviendo la vida como lo hacemos? Probablemente haya varias maneras de explicarlo, pero aquí sólo mencionaré las conclusiones a las que llegué al trabajar con la *memoria celular* en nuestro interior.

La resonancia original del bebé, que llamamos *cuerpo de luz*, es tan maleable como la arcilla antes de cocer. El bebé se adapta a todas las impresiones y estímulos exteriores; por ejemplo, a las experiencias de vida con aquella persona o grupo familiar que le toque en suerte.

Todo comienza en el útero materno. No existe relación más íntima que la que tenemos con nuestra madre antes de nacer. Durante esos nueve meses nos sentimos cómodos y protegidos, si nuestra madre nos quería. No podríamos concebir un lugar más placentero, un lugar más nues-

tro, y esa sensación de bienestar es maravillosa. Nuestro cuerpo es creado en ese estado natural de confort. Mientras dura nuestra gestación, permanecemos en un estado de apertura y absorción total y lo que nos es dado llega de manera incondicional, sin esfuerzo.

A este estado beatífico se le adicionan las impresiones particulares de cada embarazo. El bebé siente y experimenta como suyo todo lo que la madre está sintiendo. No podría ser de otra manera, puesto que se halla dentro del campo energético de la madre. Pues bien, ese período resulta el entrenamiento primigenio y esencial que siembra los patrones emocionales y comportamientos varios que esa persona en gestación va a desarrollar al crecer. Cualquier cambio de estado interno o externo que afecte a la madre va a resultar, de una manera u otra, en un aprendizaje.



Nuestras emociones determinan el desarrollo fetal. Los padres son los "ingenieros genéticos". Ellos transmiten al feto emociones humanas de miedo, rabia, amor y esperanza, por ejemplo. La personalidad del hombre se determina desde el vientre materno.

Bruce Lipton, Ph.D.



El hecho de que el útero de una madre sea un ambiente cálido, emocionalmente enriquecido, puede influir decisivamente en todos los sentimientos, anhelos, emociones, sueños, esperanzas y pensamientos del hijo, a través de toda la vida.

Durante siglos, muchas madres han verificado a través de su propia experiencia e intuición que el bebé por nacer, siente dolor y tiene emociones, y esto ha sido demostrado por investigaciones recientes. En el útero se aloja un individuo sumamente sensible –primero el feto y posteriormente el bebé–, que puede oír y sentir mucho de aquello que oye y siente la madre.

El doctor Thomas Verny, autor de *The Secret Life of the Unborn Child* ('La vida secreta del niño por nacer'), es un médico psiquiatra pionero en el campo de la psicología prenatal. Su libro es un compendio de investigaciones muy valiosas, que demuestran que el bebé tiene una relación muy profunda con sus padres y con su mundo exterior, aun mientras está en el útero.

Además, los psicólogos prenatales consideran que el "centro de gravedad" de la personalidad humana se conforma en el útero. Se ha observado que, así como el bebé recibe lo que la madre inhala, come o bebe, también le son transmitidos los pensamientos y las emociones de la madre. También se ha observado que las hormonas del estrés, como por ejemplo la adrenalina, viajan a través del torrente sanguíneo de la madre, creando en el bebé el mismo estado emocional que ella experimenta. Los patro-

nes de ansiedad crónica, de preocupación o de ambivalencia acerca de tener o no tener al bebé, pueden predisponer al niño a repetirlos en su vida futura.

A partir del nacimiento, el bebé es muy sensible a las influencias exteriores y responde muy bien a la gentileza, a la suavidad y al contacto amoroso, mientras que, en cambio, reacciona mal a las luces destellantes, a los ruidos y al entorno metálico asociado con los nacimientos en institutos médicos. La habilidad de la madre para permanecer calma y comunicarse con el bebé durante el embarazo, sumada a la creación de un entorno apropiado para un nacimiento relajado y amoroso, va a contribuir inmensamente a la salud física y emocional del niño por el resto de su vida.

Nuestra programación temprana

Venimos al mundo diseñados para absorber indiscriminadamente los rasgos y patrones –tanto mentales como emocionales– de los que nos rodean. Es tan profundo y abarcador el amor que sentimos por ellos que queremos fundirnos con ellos y tenerlos con nosotros todo el tiempo.

Mientras dura nuestra etapa como bebés, no filtramos nada de lo que recibimos. ¿Por qué habríamos de hacerlo, especialmente si nos sentimos inundados de amor y eso nos resultó agradable por espacio de nueve meses...? Pero, mientras que la necesidad de experimentar esa conexión

de amor, bienestar e intimidad es constante (e incluso persiste cuando somos adultos), sentimos la vida fuera del útero como una perpetua experiencia de separación, tan opuesta a la vida intrauterina que podemos percibir esta separación como algo intensamente incómodo o doloroso.

En el bebé, todo aquello que no es *sentido* como agradable genera sentimientos y sensaciones incómodos, que a su vez producen reacciones como rechazo y llanto.

Así, a través de la experiencia de separación vivida a diario, el bebé “aprende” que ser permeable y abierto, ser vulnerable, es doloroso, y que es mejor “cerrarse” para protegerse. Para protegerse, tiene que pretender que no siente lo que siente o aun que siente lo que no siente. Es decir, tiene que “actuar” y dejar de ser auténtico.

Entonces, aquel bebé que espontáneamente tomaba lo que quería o rechazaba lo que no le gustaba se convierte en un niño que empieza a decir *sí* cuando quiere decir *no*. Sin darse cuenta, comienza a construirse una máscara que se hace más espesa y gruesa con el correr de los años. El expansivo y confiado *cuerpo de luz* se retrae y se contrae, y con cada una de esas contracciones emerge un campo energético de resonancias muy diferentes: son las resonancias del incómodo y doloroso *cuerpo del dolor*.

Lamentablemente, ni siquiera el ambiente familiar más amoroso y comprensivo va a poder evitar que este proceso de contracción ocurra. Adondequiera que va, el bebé se encuentra con la inevitable experiencia de la separación. Se le va a dar un nombre que representará

una identidad y será tratado como *alguien* que está separado de todo lo demás.

Si la fusión incondicional de la máxima intimidad del útero nos daba confianza, amor y paz interior, la separación nos dará lo opuesto: desconfianza, intranquilidad, dolor y miedo. Cuanto más intensas hayan sido las experiencias de dolor vividas por el bebé, más profundo será el dolor que experimente el niño, primero, y luego el adulto. Y ese dolor generará heridas emocionales que no tendrán oportunidad de curarse, porque ese bebé –o ese niño pequeño– continuará experimentando la separación en un mundo donde todos los que lo rodean padecen la misma situación y nadie sabe cómo curarse. Consecuentemente, cuanto más experimenta la separación, más se cierra y más se lastima.

Por regla general, los seres humanos buscamos “sentirnos bien”, es decir, felices, amorosos, creativos, libres, en paz. Queremos relaciones íntimas deliciosas, donde crecer juntos y dar y recibir en forma incondicional. En realidad, sin darnos cuenta, estamos tratando de revivir nuestras primigenias experiencias intrauterinas de amor y placer incondicionales, a las que teníamos derecho por el mero hecho de haber sido creados.

Y, a pesar de que ése es nuestro derecho y de que así hemos sido creados, tenemos un miedo muy profundo a ser *incondicionalmente* vulnerables, porque cuando fuimos inocentes y confiados sufrimos mucho. Por eso la máscara, a pesar de que es incómoda y no nos deja ser quienes

somos en realidad, se transforma en un medio útil para protegernos de nuestras primeras experiencias dolorosas.

Pero ocurre que el no ser auténticos nos genera un profundo sentimiento de autotraición que es muy angustiante y que causa el dolor físico, emocional y espiritual que sentimos. Ese dolor se experimenta como una contracción energética en nuestro campo electromagnético, que conforma el cuerpo del dolor. Es en este punto donde se abre la encrucijada que ha sido y será el gran desafío que deberemos afrontar y resolver tarde o temprano: cómo vivir sin contracción y recuperar el cuerpo de luz.

La experiencia con mis clientes –y mi propia experiencia– me ha demostrado que podemos recuperar el cuerpo de luz y volver a ser como niños. Lo que he dado en llamar CMR está diseñado para guiarnos en el proceso de *des-aprender* lo que nos provoca dolor y nos aleja de nuestro ser auténtico y genuino. O, en otras palabras, para ayudarnos a transformar en *cuerpo de luz* las contracciones del *cuerpo del dolor*, usando para ello el propio dolor.

Capítulo 3

Frecuencias opuestas y complementarias

*El ser humano es como un albergue.
Cada mañana llega alguien nuevo.
Éste es una alegría, este otro es tristeza.
Allí viene la mezquindad
y aquí una chispa de conciencia.
El pensamiento oscuro, la vergüenza, lo malicioso.
Puedes encontrarlos a la puerta, sonriéndote; invítalos
a entrar.
Sé agradecido con quien viene,
Porque cada uno ha sido enviado
como un guía desde el más allá.*

Rumi

Todo está en el campo electromagnético

A lo largo de los años, he podido comprobar, cada vez más profundamente, que estamos hechos de la misma sustancia que toda la creación. Todo mi trabajo ha estado dedicado a ayudar a los demás y a ayudarme a mí mismo a sanar la fragmentación interior. A la luz de esto, debemos convertirnos en seres humanos más completos y más vivos, conscientes de que internamente somos tan increíblemente vastos y maravillosos como lo es todo el universo circundante.

Piensa por un momento en el hecho de que estamos enteramente hechos de energía, de energía pura. Afortunadamente, gracias a las investigaciones hechas en los últimos cincuenta años, estas ideas han sido expuestas, aclaradas y desarrolladas de diversas maneras por muchos investigadores. En las últimas décadas, la comunidad científica, y los físicos cuánticos en especial, han descubierto y anunciado al mundo que *materia* y *energía* son manifestaciones de lo mismo en diferentes grados de densidad, y que todo lo que existe existe dentro de un gigantesco campo vibratorio electromagnético. También se ha observado que, al reducir cualquiera de las células que forman el cuerpo humano al nivel del átomo, se encuentran simplemente madejas de energía. Los científicos también observaron que, en el nivel de las partículas que la conforman, el 99,99% de lo que llamamos *materia* es simplemente espacio vacío. No importa cuán denso sea el objeto de estudio, la mayor parte de él es espacio vacío.



En este universo todo es energía y cada uno de nosotros es una partícula de él.

Aquello que hace la diferencia entre comprenderlo o no es la conciencia.

Así, una partícula le guiña el ojo a otra partícula, en complicidad. Algo así como si se dijeran: “Sabemos que somos lo mismo, pero jugamos a que no nos conocemos, ¿sí?” ...



Este descubrimiento tiene un profundo impacto en el entendimiento de quiénes o qué somos en verdad. Es evidente que la vivencia de nosotros mismos cambia radicalmente cuando comprendemos con todo nuestro ser, el hecho de que *somos* energía en diferentes estados de manifestación, en su mayor parte en estado líquido.

Esto último no constituye una sorpresa. Aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo es agua (la misma proporción de agua que el planeta) y el 85% del cerebro y del sistema nervioso lo es también. El agua tiene una altísima conductividad eléctrica, y entonces es comprensible que los cambios energéticos ocurran en nosotros tan rápidamente, muchas veces sin que nos percatemos de ellos en absoluto.

Por ejemplo, mientras lees estas palabras, tu cuerpo está manejando miles de actividades fisiológicas sin cometer el

mínimo error. Tus glándulas y sus secreciones hormonales, tu respiración, el latido de tu corazón, la circulación de tu sangre, la digestión de diferentes alimentos, el sistema de limpieza y de defensa de tu organismo, todo trabaja al unísono, en silencio y sin la necesidad de tu atención o de tu voluntad.

Tómate un momento para considerar esto: tus pensamientos están generando tormentas simultáneas de info-energía en tu cerebro y en tu sistema nervioso, que producen movimientos energéticos en todo tu sistema cuerpo-mente. En mi trabajo, he observado también que nuestro campo energético tiene la capacidad de cambiar muy rápidamente, ya que es el resultado de la combinación dinámica de una cantidad infinita de factores, que conforman nuestros pensamientos, sensaciones y sentimientos en cualquier momento dado. Nuestro campo electromagnético puede cambiar en cualquier instante, afectando tanto nuestra actividad mental como nuestra fisiología y nuestras reacciones emocionales.

Nuestro *estado de ser* es una respuesta colectiva a los pensamientos, a las sensaciones y a las emociones, en cualquier momento dado. Este estado es el factor que determina, a cada instante, lo que sentimos internamente y también nuestra conducta exterior. Por eso un cambio en cualquiera de los tres componentes (pensamiento, sensación, emoción) dará lugar a muchas combinaciones potenciales y producirá diversos tipos de comportamiento.

Para comprenderlo mejor, podemos comparar el campo energético humano con una burbuja que nos rodease,

a la que podemos llamar *biosfera* o *aura*. Esta burbuja incluye, entre otros factores, todas las creencias y decisiones internas que condicionan nuestra conducta, así como información que viene de generaciones pasadas.

Todo este material estimula continuamente sensaciones y emociones; eso crea en nuestra biosfera una frecuencia energética dada, que llamamos *resonancia*, única y exclusiva de cada uno. Si nos habituamos a “sentirnos mal”, esa resonancia atraerá nuevas experiencias de dolor similares a la frecuencia original, que conducirán a más creencias y decisiones negativas, que atraerán más dolor, y así sucesivamente. Así, aunque las experiencias y las personas parezcan diferentes, estaremos vibrando con la misma frecuencia.

Así, las resonancias crean un cuadro imaginario personal, que llamamos *falso yo* o *falsa auto-imagen*, que “cuelga frente a nosotros” y nos impide ver la realidad “tal cual es”, como una cortina de humo que todo lo distorsiona. Así, la realidad seguirá cambiando para nosotros en función de la frecuencia de estas resonancias.

Desde un punto de vista metafísico, existen leyes universales que constantemente operan sobre nosotros generando estos patrones. Una de ellas es conocida como *ley de atracción*. En virtud de esta ley, hay creencias y actitudes del pasado que determinan en el presente una resonancia electromagnética que atrae hacia nosotros “más de lo mismo” y nos conduce inconscientemente a la repetición del mismo patrón mental o emocional. Por ejemplo, si cuando era niño me sentí rechazado, habrá en mí una resonancia in-

consciente de autorrechazo y me convertiré en una persona *artificialmente* amigable, para lograr la aprobación de los demás y así evitar la posibilidad de volver a sentirme rechazado. Entonces iré por la vida diciendo *sí* cuando en realidad lo que quiero es decir *no*, me será difícil ponerles límites a los demás, con frecuencia me sentiré usado o abusado, y cargaré con resentimiento hacia los otros o hacia mí mismo, lo que a su vez va a generar más y más rechazo interno. De esa manera, la resonancia crece y se retroalimenta indefinidamente.

Entre el dolor y el gozo

El péndulo

Nuestra existencia es como un péndulo que oscila entre estados de comodidad e incomodidad o, de manera más simple, entre el dolor y el gozo.

Para poder entender de manera práctica este concepto, tenemos que estar abiertos a experimentarnos a nosotros mismos como “madejas energéticas”. La fuerza vital que nos forma y nos anima es muy sutil, y su estado cambia continuamente. Desde hace ya varias décadas, los científicos coinciden en que materia y energía son lo mismo y en que, por consiguiente, todo es energía y todo vibra en nosotros en una determinada frecuencia.

Hace miles de años, las enseñanzas espirituales de los sabios e iluminados de la India fueron llevadas a la China por maestros que venían del antiguo Tíbet. Ellos organi-

zaron y dieron forma al corpus de conocimientos que hoy denominamos *filosofía de Oriente*. Algunos conceptos fundamentales de muchas de estas enseñanzas esotéricas han llegado al presente a través de los siglos, pacientemente elaborados y transmitidos a nosotros.

En la China, por ejemplo, los maestros taoístas expusieron de manera muy simple su teoría de la creación del universo. Según ellos, antes de la *creación*, existía un estado primordial y omnipresente que denominaron *Principio Único*. Abarcaba el Todo y la Nada, con todo el potencial latente de la creación. Luego, el Principio Único se habría dividido en dos frecuencias energéticas de igual poder pero de naturaleza opuesta y complementaria, que estos sabios llamaron *yin* y *yang*. De esa división surgió la creación toda: la tierra y el cielo, la luna y el sol, la noche y el día, lo femenino y lo masculino, el frío y el calor, la oscuridad y la luz, lo expandido y lo contraído, lo grave y lo agudo, etcétera. A partir de entonces la teoría del *yin-yang* se aplicó a todo lo conocido y por conocer. Ninguno de los dos extremos puede existir sin el otro. Para reconocer la luz necesitamos conocer la oscuridad y para saber lo que es el frío necesitamos experimentar el calor.

De manera similar, encontramos en el *Antiguo Testamento*, precisamente en el Génesis, una versión del *yin-yang* más dramática y más poética, en la que un Dios todopoderoso y omnipotente (el Principio Único) crea todo, inclusive al hombre (*yang*) y a la mujer (*yin*), a quienes encomienda poblar la tierra y reproducirse (generar todo lo demás).

Si aplicamos este concepto de los opuestos energéticos y complementarios del *yin-yang* a los estados emocionales, vamos a encontrar, de un lado, el dolor y el displacer extremados; en el lado opuesto, el extremado gozo y el extremado placer. Y no es probable que sepamos mucho acerca del placer a menos que alguna vez hayamos experimentado *dis-placer*, en otras palabras, a menos que algo nos haya hecho sentir incómodos o nos haya impedido sentir placer. Sólo cuando conocemos el dolor podemos experimentar su contrario y darnos cuenta de cuán cómodos o cuán tranquilos nos sentíamos con determinada persona o en determinada situación. La privación de lo placentero nos permite, por contraste, saber cuánto deseamos aquello que nos hace sentir bien. Por ejemplo, caminamos todos los días sin darnos cuenta de que lo hacemos ni de cómo lo hacemos, hasta que una piedrita se nos mete en el zapato o nos lastimamos un pie.

Si transcurriéramos nuestra existencia humana como lo hacen los demás animales del planeta, fluyendo naturalmente entre los opuestos energéticos de lo que se siente cómodo o “bien” y de lo que se siente incómodo o “mal”, pasaríamos una parte de ella en la zona del “gozo” y otra parte en la zona del “dolor”, mientras que durante el resto del tiempo estaríamos atravesando todos los puntos intermedios que constituyen las diferentes gradaciones entre el dolor y el gozo.

Sin embargo, las cosas no son así para nosotros. Los seres humanos “civilizados” hemos olvidado cómo permitir que la vida fluya de manera natural. Nuestra mente

racional está programada para controlar o resistir ese ciclo natural a través de una maraña de creencias y hábitos mentales y emocionales que conforman una *identidad energética artificial*. Algunos teóricos han denominado *ego* a este aspecto de nuestro ser. Este ego sólo quiere y acepta el gozo, y evita y rechaza el dolor. A través de este condicionamiento cultural, el dolor deja de ser una experiencia energética y pasa a estar asociado con miedo, queja, culpa, vergüenza, frustración, furia y muchos otros sentimientos negativos.

Es interesante observar que, cuando las circunstancias son favorables para la identidad artificial (o sea, cuando todo sucede como nos gusta o según como estamos programados), nos sentimos intensamente felices y creemos que ese estado debería ser permanente. Energéticamente hablando, estamos totalmente “entregados” y nuestro péndulo se mueve hacia el tope del gozo.

Pero, cuando tenemos una experiencia que ocurre en algún punto entre el dolor y el gozo, nos preguntamos qué anda mal. ¿Cómo se explica que haya habido tanto dolor en *mi* vida? ¿Cómo se explica que haya tanto sufrimiento en el mundo?

El péndulo no puede permanecer todo el tiempo en la zona de la alegría y del gozo. Esto es así sencillamente porque las cosas no están diseñadas de ese modo en este universo. Es natural que en algún momento se mueva hacia el centro y luego se desplace hacia el extremo del dolor. Nuestra existencia, así como la de todo lo creado, transcurre en ese *continuum* que se da entre el gozo y el dolor,

pero eso es precisamente lo que nuestra identidad artificial no está dispuesta a aceptar. Rechaza esta parte de la historia y la combate a muerte. Esto es así porque nuestra mente racional (ego) ha sido programada para evitar el dolor y recurre a todas las estrategias imaginables para resistir el movimiento natural del péndulo. Esta resistencia sólo sirve para retardar el curso oscilatorio, que a veces inclusive, en el trayecto hacia el dolor extremo, se detiene más de lo necesario en el lado del dolor, que es precisamente lo que se trataba de evitar. Así pues, la resonancia de aquello que estamos tan habituados a sentir –el *sufrimiento*– es realmente un producto directo de la resistencia al dolor, que por ende se perpetúa en nosotros. El péndulo no va a volver a su centro mientras no haya completado su ciclo. Cuanto más resistamos su natural fluir, más tiempo permaneceremos en el lado en que “nos sentimos mal”. Por eso nos es más familiar el sufrimiento que la alegría. De manera inconsciente, agotamos muy rápido las buenas sensaciones y resistimos las desagradables interminablemente.

La resonancia del sufrimiento o dolor perpetuado continuará hasta que por fin nos permitamos experimentarlo, abrazándolo tal cual es. Esto no significa que nos guste lo que está pasando ni que estemos de acuerdo con ello. Este paso es el corolario del proceso de tomar responsabilidad por la propia vida y de aceptar lo que ella exige de nosotros.

Para muchas personas, esa aceptación tiene lugar cuando la identidad artificial que llamamos *auto-imagen* se debilita y se cansa de resistir la realidad y pelear contra ella. En otros

casos, la aceptación surge de un hacerse amigo de la vida, y de la toma de conciencia de que la oscilación del péndulo es un proceso natural. Por fin nos damos cuenta de que ya no queremos vivir sólo del lado positivo del péndulo, porque hemos verificado que esa fantasía crea aún más sufrimiento. Comprendemos que oscilar es una parte natural de nuestra existencia como seres humanos y que, cuanto más lo aceptamos, más rápido se mueve el péndulo. Al mismo tiempo, la oscilación se hace más imperceptible. Ya no nos interesa ninguno de los extremos. Reconocemos que el punto central del péndulo es lo único que permanece firme y, por consiguiente, es el punto de poder.



El centro del péndulo es el testigo que hay en nosotros, aquello que registra la experiencia y “se da cuenta”. No es masculino ni femenino. No es joven ni viejo. Es simplemente el lugar de “darse cuenta”.

Y ese testigo es consciente con todas las partículas que conforman nuestro ser y nuestro sistema corporalmente. Está impregnando todo aquello que llamamos *bueno o agradable* y también aquello que llamamos *malo o desagradable*.

Todo lo que existe, si existe, tiene esa “presencia” que lo impregna. Si es parte del universo, es parte de “la sopa energética que todo lo crea y todo lo es”.



La batalla del ego contra *lo que es* es una batalla perdida, de modo que, tarde o temprano, la aceptación y la entrega son inevitables. Es sólo cuestión de tiempo. ¿Años? ¿Vidas? Claro que se puede librar infinidad de batallas, en una larga, desgastadora y costosa guerra. Todo depende de cuánto tiempo quiera uno pasar en el frente de batalla y de la capacidad vital que esté dispuesto a pagar como precio.

Dolor real *versus* dolor imaginario:
cómo creamos sufrimiento

Todos hemos experimentado dolor alguna vez, física o emocionalmente. Sin embargo, existen dos clases diferentes de dolor, que surgen de dos “lugares” muy distintos. A uno lo llamamos *dolor real*, y al otro, *dolor imaginario* o, más comúnmente, *sufrimiento*.



El sufrimiento siempre es generado por nuestra resistencia inconsciente al dolor *real*, pero el dolor *real* no requiere sufrimiento. Cuando hablamos de dolor, nos referimos a un concepto amplio de *dolor*, definido como una contracción de energía.

Podemos experimentar dolor en diferentes niveles: físico, emocional o espiritual. De hecho, cuando escuchamos la palabra *dolor*, a menudo pensamos en

manifestaciones agudas, físicas o emocionales. El dolor también puede ser descrito como incomodidad, tensión, estrés, o ser percibido como algo extemporáneo o “fuera de lugar”. Dolor es cualquier cosa que nos impida sentirnos bien *con nosotros mismos* o no se sienta bien *dentro de nosotros*.



Dolor real

El dolor real es lo que sentimos, por ejemplo, al lastimarnos un pie. Las señales de la herida sufrida son detectadas inmediatamente por diminutos receptores en las terminales nerviosas del órgano o de la parte afectada. Esas señales son transmitidas a través de las terminales nerviosas a la médula espinal y al instante llegan al cerebro para ser decodificadas y clasificadas. Inmediatamente, la sensación de dolor es detonada y enviada de vuelta al pie, para despertar la conciencia del peligro que se corre en el momento y, más tarde, para facilitar la curación inmovilizando el área lastimada. Cuando hay dolor real, la sensación sentida es la respuesta de nuestro cerebro a los cambios electroquímicos (o neuronales-hormonales) en el área donde ha ocurrido la herida.

En el plano emocional o psíquico experimentamos dolor real cuando perdemos a alguien (incluso a un animal) a quien queríamos o que era muy cercano a nosotros. Aunque invisibles a los ojos humanos, los lazos y

conexiones que teníamos con *esa* persona o *ese* animal eran muy reales. Ese tipo de pérdida puede doler profundamente, como si nos hubieran arrancado algo de nosotros mismos.

En las sesiones de CMR, las personas describen esas lesiones energéticas de variadas maneras. En mi experiencia personal, cuando murió Adriana, mi esposa, sentí durante muchas semanas como si la bala de un cañón me hubiera atravesado a la altura del estómago y hubiera dejado un enorme agujero. Toda esa zona se debilitó mucho, caminaba encorvado y necesitaba sentarme a cada rato para descansar y respirar profundamente.

Algunas personas, en cambio, refieren la sensación de que les falta un miembro o de tener una grieta o abertura por la que pierden fuerza.

Cuando hay dolor real, lo más importante es reconocerlo, darle espacio y sentirlo en toda su magnitud. El dolor no es algo agradable y no deberíamos esperar que lo fuera. Al darle espacio y sentirlo, le damos la posibilidad de que se mueva, circule y se transforme. La reacción condicionada de negar y resistir el dolor no hace más que profundizarlo y terminamos guardándolo en nuestro cuerpo para más tarde. Ignorar el dolor o alejar nuestra atención de él sólo hace que se perpetúe.

Es también muy común que en una sesión de CMR alguien libere el dolor de la pérdida de un ser querido ocurrida varias décadas atrás. El tiempo parece haberse detenido en aquel momento y el fluir natural de la fuerza de

vida se estancó allí, donde el dolor todavía está intacto, esperando ser sentido.

Nuestro cuerpo sabe. Si lo dejamos hacer, va a encontrar la postura y los sonidos adecuados y las emociones relacionadas para hacer circular el dolor. Cuanto antes atravesemos este proceso, más corto será el período de dolor.

Dolor imaginario

Además existe lo que llamamos *dolor imaginario*. Desafortunadamente, la mayor parte del dolor que sentimos los seres humanos es de esta clase. El dolor imaginario tiene su origen en la mente. Cuando digo *la mente* me refiero a esa parte nuestra que racionaliza, opina e interpreta todo lo que acontece, sobre la base de un sistema de creencias dado. Así, la mente decide si lo que percibe es “bueno” o “malo”.

Supongamos, por ejemplo, que una joven le anuncia a su madre: “Mamá, me voy a casar con Pedro”. Para algunas madres esto podría ser una gran alegría, mientras que para otras puede ser lo contrario. Si la madre, debido a sus propias experiencias pasadas, cree que el matrimonio no es algo bueno, este anuncio puede provocarle un infarto, una depresión profunda o un ataque de pánico o de furia. Esto es así simplemente porque en lo más profundo de su ser su sistema de creencias le “cuenta la historia” de cuánto va a sufrir su hija en su matrimonio o cuánto va a sufrir ella misma al ver sufrir a su hija.

Cuando el dolor imaginario se dispara, duele porque nuestra mente ha declarado un *estado de emergencia interno* sobre la base de creencias y decisiones elaboradas durante experiencias dolorosas del pasado. El dolor imaginario surge en la mente e inmediatamente es transmitido al cuerpo, causando todo tipo de problemas, porque con frecuencia se queda allí estancado, sin ser explorado ni procesado. Entonces, cada vez que algo dispare ese recuerdo, guardado en lo que llamo la parte sumergida del “iceberg” de lo que somos –en otras palabras, en el subconsciente–, pensaremos y sentiremos de la manera en que pensamos y sentimos cuando sentimos el dolor originario, ahora sin saber por qué, sin entender qué está pasando.

Como estamos entrenados culturalmente para rechazar el dolor y no sentirlo, el cuerpo vuelve a guardar ese dolor para más tarde. Y eso se convierte en un círculo vicioso que lastima interminablemente.

Siempre que hay dolor imaginario, hay una mente que lo genera y un cuerpo físico y emocional que dispara sensaciones y sentimientos que quieren moverse. Lo mental se convierte así en físico, confundiendo, distorsionando y resistiendo lo que ha sido real en el pasado y lo que es real en el momento presente.

Si reeducamos nuestra mente y reprogramamos nuestros pensamientos, las creencias y decisiones que crean dolor se pueden desactivar y lo que llamamos *sufrimiento* se irá con ellas.

El dolor crónico

El dolor imaginario genera sufrimiento y también lo prolonga. Cuanto más dolor imaginario haya en nosotros, más sufrimiento experimentaremos. Las contracciones energéticas creadas por el dolor imaginario alteran nuestras funciones orgánicas, nerviosas y estructurales. Un dolor crónico puede ser la resultante de capas y más capas de dolor imaginario, pero también puede ser el resultado de una enfermedad o un accidente sucedidos hace tiempo. En este último caso, el dolor crónico sobreviene como la combinación de:

- o el dolor originario (una herida, una lesión, un tumor, una disfunción orgánica);
- o la resistencia a sentirlo (“Esto no debería pasar”, “Esto es demasiado para mí”);
- o el dolor imaginario (miedo a estar incapacitado, miedo al futuro, miedo a la muerte, etcétera).

Si le preguntamos a una persona que tiene un dolor crónico qué puntaje del cero al diez le adjudicaría a su dolor (diez representa un dolor altísimo, insoportable, y cero, bienestar) y elige el número ocho, sabremos que parte de ese dolor es dolor real y otra parte es dolor imaginario.

Ahora bien, el dolor puede transformarse y disminuir si la persona deja de resistirlo y de creer las historias que su mente le está contando. Entonces, es esperable que el

dolor real original se empieza a transformar y la curación sobrevenga naturalmente.

Esto es lo que ocurrió en la gran mayoría de los casos que he tratado usando CMR. Cuando hay dolor crónico, también hay una historia y una *auto-imagen* creada por el hecho de haber sufrido durante cierto tiempo. Cuando nos acostumbramos a estar enfermos o doloridos, pensamos que “poseemos” la enfermedad (a menudo oímos expresiones como “mi artritis” o “mi tumor”).

Liberando estas cargas estancadas, ese hipotético número ocho podría disminuirse a niveles mucho más manejables, a uno o incluso a cero. (Sin embargo, como en todo, hay excepciones y las cosas pueden darse de otra manera). He visto a mucha gente recuperarse de sus dolores crónicos con sólo desactivar el sistema de creencias que los sustentaba (véanse los casos reales citados en los Capítulos 8 y 9).

Otros han tenido que ir más allá del proceso de desactivación de creencias. Tuvieron que permitirse sentir el dolor creado por esas creencias y desactivar la auto-imagen resultante. Esto implica hacer cambios radicales de percepción, de hábitos y de comportamientos. Otros han tenido que profundizar todavía más, sintiendo y reviviendo el dolor original de manera total y cruda, accediendo a veces a experiencias anteriores al nacimiento e incluso a resonancias generacionales, o al simple y puro dolor común a toda la humanidad.

Cuando alguien acude a nosotros en una consulta, nunca sabemos qué va a suceder. No sabemos por qué algu-

nos solucionan su problema simplemente volviendo a una herida de la infancia, mientras que otros tienen que ponerse en contacto con resonancias ancestrales de varias generaciones atrás. No importa de dónde vengan esas resonancias, siempre las tratamos como energía presente.

Evitar el dolor es sabio, resistirlo no

Todos los seres vivos estamos diseñados para evitar instintivamente el dolor. Mantenerse alejado de situaciones dolorosas es sabiduría instintiva. Eludir situaciones de las que podemos salir lastimados es hacer uso de las habilidades *naturales* con que contamos por el simple hecho de haber nacido. ¡Uno no apoya la mano en la tapa del horno si sabe que está caliente y se va a quemar! Sin embargo, si el dolor ya se está manifestando, es muy tarde para evitarlo. Debemos salir a su encuentro y, como reza la cita de Rumi, permitirle entrar. Ésta es la clave para transformar el dolor, sanarse rápidamente y vivir una vida libre de *sufrimiento*.

Cualquiera puede ver la diferencia entre los adultos civilizados, por un lado, y los animales y los niños pequeños, con respecto a cómo se relacionan con el dolor. Si un niño pequeño siente tristeza, llora. Si siente cólera, grita. Si siente miedo, tiembla. De este modo, los niños *honran* lo que están sintiendo.

Cuando los niños sienten dolor se permiten experimentar esa sensación o sentimiento (porque aún no han aprendido a hacer lo contrario); dejan que su cuerpo procese

naturalmente lo “no placentero” (llorando, gritando o sacudiéndose); exageran: intensifican lo que sienten tanto como pueden, hasta que pasa; finalmente se relajan. Minutos más tarde, actúan como si nada hubiera sucedido y vuelven a jugar.

En los adultos civilizados, este proceso es notablemente distinto. Son expertos en deshonestidad emocional y en pretender que no sienten lo que sienten. Cuando están tristes, se dicen a sí mismos y a los demás: “No pasa nada”. Cuando están enojados, se dicen a sí mismos y a los demás: “Está todo bien”. Cuando tienen miedo, actúan como si todo estuviera bajo control. Sin embargo, esas mismas personas actúan de manera muy distinta cuando experimentan sensaciones y sentimientos agradables y socialmente aceptados, por comunicar los cuales, además, será “premiado”. Sólo es aceptado y bien visto expresar los sentimientos pasibles de ser relacionados con “el lado bueno de la vida”. Entonces esa persona experimentará, expresará y agotará rápidamente esas sensaciones, y pronto queerrá y necesitará más.

Cuando describimos un sentimiento como negativo, estamos resistiendo su existencia. Cuando negamos algo que sentimos y nos juzgamos por sentirlo, estamos negando una parte genuina de nosotros mismos. Es posible que, en nuestra niñez, alguna vez nos hayamos sentido furiosos con uno de nuestros padres. Si en nuestra familia nos hubiéramos sentido completamente seguros de expresarnos, probablemente habríamos comunicado lo que sen-

tíamos, en el mismo momento y sin dudarlo. Si ése no fue el caso, probablemente hayamos enmascarado nuestros sentimientos conforme a lo que creíamos que se esperaba de nosotros. Quizás hayamos reprimido esa furia y la hayamos reemplazado por sentimientos de culpa o vergüenza, mientras nos decíamos a nosotros mismos: “¿Qué clase de hijo soy, que siento esto por mi madre?”. También es posible que hayamos usado otra estrategia muy común, la de reprimir la emoción que sentimos tapándola con miedo: “Si le digo lo que siento, me va a matar” o, en una versión sublimada, “... me va a abandonar” o, simplemente, “... ya no me va a querer”.

Crecimos y fuimos educados para cambiar lo que sentimos por algo más compatible con nuestra identidad artificial y con las escenas imaginarias de “cómo deben ser las cosas en esta familia” (o “... en esta sociedad” o “... en esta pareja”).



Probablemente hayamos vivido gran parte de nuestra vida ejercitando alguna o varias de estas maneras de resistir lo que nos sucedía:

Acción

Diálogo interno

Negación: “Está todo bien, no hay problema”.

Juzgamiento: “Esto no debería pasar”.

Evitación:	“¿Qué puedo hacer para distraerme?”.
Medicación:	“Me tomo un calmante”.
Queja:	“¿Por qué a mí?”.
Análisis:	“¿Qué significa esto?”.
Oración:	“Dios mío, quítame este dolor”.
Visualización:	“Imagino que se va...”.
Inculpación:	“Es culpa mía” (o “de él”, “de ella”...).



• Ejercicio

Toma un papel y un lápiz y contesta las siguientes preguntas:

–¿Cuáles de estas formas de resistencia y negación has utilizado en tu vida?

–¿Cuáles estás usando todavía?

Anota cualquier otra forma de resistencia al dolor que no esté en esta lista. Pon atención en tu cuerpo y nota qué se siente mientras lo haces.

Si resistimos *lo que es* y los sentimientos presentes, no podremos digerir la experiencia. Eso se traducirá en una sensación extremadamente desagradable, intolerable a veces. En términos energéticos, las emociones desagradables o no placenteras son almacenadas y crean contracciones que forman lo que llamamos *cuerpo del dolor*. El cuerpo del dolor es la acumulación de *todas* las experiencias sensoria-

les incómodas o emociones no placenteras que no uno no reconoció o no se permitió sentir en el momento en que estaban ocurriendo. Estas sensaciones siempre fueron resistidas y, por consiguiente, no fueron procesadas nunca. El cuerpo del dolor es la suma de todas las experiencias negativas y dolorosas que hemos tenido, de todos los traumas físicos o emocionales y de todos los miedos, vergüenzas, culpas, enojos y tristezas que no nos hemos permitido sentir. También está formado por las contracciones creadas en nosotros por lo que llamo *mente profética*, esa parte de nuestra mente racional que trata de anticiparse al futuro y genera diversas formas de ansiedad, temor, cólera y tristeza acerca de “lo que pueda llegar a suceder”.

Hemos sido –y estamos siendo– programados para percibir la vida de una manera que nos causa sufrimiento. Esto es resultado tanto de la ignorancia como de la imitación. La mayor parte del sufrimiento humano es imaginario y, por lo tanto, innecesario.

Resistir es sufrir

A menudo no nos gusta lo que nos pasa y vivimos en un estado de insatisfacción casi constante. Raramente nos sentimos felices con nuestra vida. Además, nuestra “programación civilizada” genera la creencia colectiva de que nunca somos suficientemente adecuados o estamos completos. Ésa es la creencia base de lo que llamamos *progreso*,

y es posible que tenga un costado “beneficioso”, aunque sin duda posee un costo emocional muy alto.

“No me gusta esta manera de vivir”, “No estoy listo”, “Es demasiado para mí”, “Esto no debería pasar ahora” son pensamientos que nos surgen cuando no podemos reconocer la simple verdad de que en el universo todo fluye, y que nuestra *fuerza vital* necesita fluir con la vida de la misma manera en que un río necesita fluir hacia el océano. Al negar cualquier cosa que pudiera estar ocurriendo, luchamos contra el universo y toda la creación. Y es importante comprender que esa pelea está perdida desde el principio, porque los planes que informan el universo –así como todo lo creado en él– son muy poderosos. Cuando pensamos en términos de “debería ser” o “no debería ser”, estamos ignorando el hecho de que todo sucede por alguna razón y, aunque no conozcamos esa razón, está apoyada por la fuerza creadora de todo lo existente.

Cuando nuestra mente racional produce pensamientos de resistencia y negación acerca de las circunstancias de nuestra vida, la fuerza vital que fluye naturalmente en nosotros se estanca y se acumula. Este proceso de acumulación da origen a un exceso de energía que se llama *carga emocional negativa* y genera *sufrimiento* , físico o emocional.

Imaginemos que un río fluye libremente hasta que su cauce es bloqueado en un punto por un dique. El resultado será un gran volumen de agua estancada. Habrá exceso de agua bloqueada río arriba y faltará agua río abajo. Esa enorme presión originada por el dique –junto con el des-

equilibrio ecológico resultante– no afectará sólo al río, sino a todo lo que lo rodea. Lo mismo sucede cuando “le ponemos un dique” a una sensación o sentimiento: la fuerza vital queda atrapada en nuestro cuerpo igual que el agua del río es contenida por el dique y crea en nosotros el *cuerpo del dolor*. Produce una resonancia energética negativa, que afecta nuestro bienestar físico, emocional y espiritual.

En la medicina china existen dos reglas de oro que nos ayudan a entender de qué modo se crea el dolor. La primera de ellas es: “Cuando la fuerza vital –*chi*– se estanca, las enfermedades se manifiestan”; la segunda afirma: “Cuando hay dolor, hay exceso de energía –*chi*– acumulada”. El exceso de energía atrapada en los circuitos del sistema cuerpo-mente produce en todos los niveles un desequilibrio conocido en esta medicina como *desequilibrio energético yin/yang*. Por un lado hay energía en exceso, mientras que del otro lado no hay suficiente energía.

Juntos, el *yin* y el *yang* representan el movimiento dinámico, creativo y eterno del universo, y también están presentes en nosotros, como parte del universo que somos. Si nos resistimos a aceptar a alguno de ellos –en general, el *yang*– dentro de nosotros o si negamos su existencia, nuestra fuerza vital se convertirá en energía estancada e insalubre. Estaremos desconectados de la vida y de nuestro propio ser, y el sufrimiento será nuestro más fiel compañero.

Así, negar o resistir lo que la vida nos trae equivale a bloquear con rocas la corriente del río. “No se puede na-

dar contra la corriente”. Este refrán fue acuñado por siglos de experiencias de dolor. ¿No es lo suficientemente claro? Si cambiamos nuestras reacciones, si aceptamos el hecho de que “esto me está pasando ahora y, por lo tanto, existe”, permitimos que la fuerza vital estancada fluya de nuevo y, finalmente, *se transforme*.

Podemos seguir peleando con nuestra vida tanto como queramos, podemos negarla y resistirla hasta la muerte misma, pero también podemos intentar aliarnos a nuestra vida para hacer juntos el trabajo que haya que hacer. Podemos ignorar el dolor tanto como queramos, pero, si le damos espacio y lo escuchamos, se abrirá ante nosotros la puerta de un decisivo proceso de transformación. Una vez que nos comprometemos con nuestra vida y la abrazamos en su totalidad, el milagro del alivio nos visita.

Capítulo 4

La adicción al sufrimiento: la compulsión a sufrir

No nos olvidemos de esto: la conciencia espiritual y el pensamiento humano son dos cosas totalmente diferentes. El pensamiento puede empezar la búsqueda pero no puede descubrir lo que es real.

La mente humana puede desplegar las velas y comenzar el viaje, pero luego debe hacerse a un lado y descansar, dejando que los vientos de la Verdad nos lleven a destino.

Vernon Howard

El dolor ocurre, el sufrimiento es opcional

“Lo que se resiste persiste”, dice una antiquísima premisa tomada de las enseñanzas espirituales del Oriente. Aunque en algunos círculos se haya convertido en una muletilla, encierra una gran sabiduría.

El dolor puede irrumpir en nuestras vidas de muchas maneras. Resistir el dolor es, sobre todo, negar que ya está con nosotros y luchar a ciegas contra lo que está pasando. Pero pelearse con el dolor es pelearse con la realidad y, de acuerdo con nuestra experiencia, pelear contra la realidad es casi siempre un mal negocio.

Para comprender la inutilidad de la resistencia al dolor, puedes pensar en una rueda por la que corre un hámster. Imagina que uno de los barrotes de la rueda tiene la etiqueta *dolor*. Independientemente de cuál sea el barrote por el que empiece a correr el hámster, siempre pasará por el barrote *dolor*. Tanto si corre hacia él como si se aleja, a él volverá tarde o temprano; y, cuanto más rápido corra, más rápido regresará a *dolor*.

Como el gozo y el placer, el dolor es parte de la vida humana. Y nuestra vida es como una de esas ruedas, una gran rueda construida con las muchas y diferentes experiencias que necesitamos vivir.

Lo mejor que podemos hacer para evitar el sufrimiento es permitir que las cosas pasen y abrazar nuestra vida. No obstante, *permitir* que las cosas pasen no significa que nos gusten o que estemos de acuerdo con ellas. Tampoco

significa que no debemos intentar nada para cambiarlo. Para honrar nuestra vida y definitivamente abrazar nuestra vida no es necesario que lo que nos sucede nos agrade. Abrazar, amar y honrar nuestra vida sólo significa estar presentes y *sentir* con toda nuestra conciencia cualquier sentimiento que experimentemos en un determinado instante. Estar presente no significa detener la mente, sino observarla y, desde ese lugar de contemplación y presencia, abrazar nuestra vida tal cual es y hacernos sus aliados, no sus adversarios.

La *vida* está siendo creada momento a momento y está siendo apoyada por el universo en su totalidad. No podría ser de otra manera.

Las *ideas* de lo que debería ser nuestra vida surgen de esa identidad artificial que llamamos *auto-imagen*, que utiliza a nuestra mente para generar una nueva fantasía tras otra, que son los obstáculos para abrazar lo que realmente está pasando.

Aliarse al universo, del que indudablemente somos parte, y fluir en la incesante creación de aquello que llamamos *nuestra vida* constituye un acto poderosa y profundamente sabio. Cuando nuestro centro de gravedad energético está alineado con el flujo de la vida, podemos sentir amor, poder y libertad. Y somos entonces como una gota de agua que celebra ser parte del océano.

Podemos vivir nuestra vida a gran velocidad, saltando de experiencia en experiencia. Pero ¿qué pasaría si, en lugar de correr como corre el hámster sobre una gigantesca

rueda de fantasías, nos detuviéramos a vivir las experiencias, sintiéndolas a fondo y honrando cada cosa que nos sucede? ¿Qué pasaría si, en vez de gastar energía tratando de realizar nuestros planes, predicciones o grandes ideas, aceptáramos que, en realidad, esos planes y esas ideas son parte del mismo universo que se re-crea a través de nosotros? Si pudiéramos aceptar esto como un hecho, nos invadiría una gran tranquilidad, porque nos daríamos cuenta de que lo que tenga que ser será, y lo que deba ser hecho se hará, a través de nosotros.

A través de generaciones, en virtud del proceso de programación y de condicionamiento individual, hemos aprendido a creer que, si *nosotros* no hacemos que suceda algo, ese algo no va a suceder. Pienso que eso es como regar el jardín cuando llueve. La actitud interna de fluir con la vida requiere un gran poder creativo. Aliarse a los movimientos del universo tal como se manifiesta en lo que llamamos *nuestra vida* implica permitir que ocurran poderosos cambios, cambios que ya están ahí, esperando que se les permita ocurrir, de acuerdo con otro plan que puede no ser comprendido por nuestra mente condicionada.

El tratamiento de este tema es necesario, porque nos permite detectar y desactivar esas áreas de nuestras vidas en las que se impone el sufrimiento.

En su libro *The Power of Now*, 'El poder del ahora', Eckhart Tolle recomienda qué hacer cuando en nuestra vida sucede algo que nos molesta o incomoda. Sostiene que, cuando estamos en paz con nosotros mismos, fluyendo

con la vida, siempre tenemos tres opciones que podemos ejercer que no implican sufrimiento. Sin embargo, lo más habitual es que elijamos una cuarta y es, precisamente, sufrir.

Esas tres opciones son:

1. Cambiar lo que no me gusta o pedir por lo que quiero, estando dispuesto a recibir un “no” y a negociar si es necesario. Significa, pues, usar todos los medios posibles para cambiar la situación. Si tengo frío, me abrigo. Si tengo hambre, como. Si no tengo comida, la busco o la pido. Si estoy enfermo, busco la manera de mejorarme, etcétera. Si se trata de algo que me molesta en una relación con alguien, utilizo comunicación consciente, es decir que hablo de manera honesta, expresando cómo me siento y cuáles son mis necesidades. Hago todos los requerimientos necesarios, sabiendo que me pueden decir *no* a todo lo que pido, pero también que me pueden decir *sí*.

Implemento todos los cambios necesarios, en el convencimiento de que, si son posibles, significa que el universo los está apoyando. En otras palabras, el universo está creando los cambios a través de mí.

Ahora bien, si hago todo lo posible y aun así me es imposible cambiar la situación, entonces tengo dos opciones más, siempre estando en paz conmigo mismo...

2. Aceptar total y profundamente lo que está sucediendo y estar en paz con ello, sin culpar a nadie ni quejarme de nada. Esto no es resignarse ni tolerar, ni capitular, lo que implicaría generar contracciones emocionales de tristeza, resentimiento, culpa o miedo. Cuando *aceptamos* la vida y nos aliamos a ella, encontramos la manera de disfrutarla tal como es.

Aceptar, ceder y entregarse después de haber tratado de hacer todos los cambios posibles –o incluso mientras aún los estamos intentando– nos provee de muchísima energía y nos hace más creativos.

En virtud de la ley de atracción, atraemos a nuestra vida energías similares a la nuestra. Esta actitud puede brindar muchísima paz interna y fuerza en casos de enfermedades crónicas o terminales, discapacidades físicas sin remedio, la muerte de un ser cercano, tragedias o accidentes. Además, aumenta las posibilidades de nuestro cuerpo de curarse a sí mismo, puesto que no estará gastando fuerza vital en dolor imaginario.

Incontables son los ejemplos de personas que han mejorado de manera sorprendente su calidad de vida, simplemente al encontrar paz interior y al haberse aliado a la vida, en lugar de resistirla.

Pero, aun si no puedo cambiar lo que no me gusta y me es imposible aceptarlo...

3. Alejarme de la situación es la tercera opción que puedo tomar experimentando paz interna.

Por ejemplo, si he llegado a la comprensión de que una de las necesidades más importantes de mi vida es la de estar en paz y disfrutarla, y me encuentro en una situación laboral por la que estoy encerrado todo el tiempo en una oficina donde el ambiente es de tensión constante, con peleas y ruidos estridentes:

- a) Uso mi primera opción, que es intentar **cambiar** la situación. Intento hablarlo con mis superiores, pido un cambio de sección, etcétera. Pero, si aun así, nada cambia...
- b) Intento **aceptar** la situación como es. Sin embargo, me es imposible hacerlo. Termino mi día cansado, malhumorado, mi mente juzga y se queja sin parar. En otras palabras, *estoy sufriendo*.
- c) Entonces pongo en marcha la tercera opción: me alejo de la situación. Busco otra manera de ganarme la vida, que esté más alineada con mis principios, con mis prioridades y con mis valores de vida.

Lo importante es tener claro que no vamos a negociar nuestro estado de paz interior a ningún precio. Sin embargo, hacerlo no es tan fácil como decirlo.

El obstáculo principal que he encontrado en mí mismo y en otras personas es el hecho de que culturalmente

estamos programados para ser *víctimas*, para quejarnos y sufrir, y ésta es la cuarta opción, la que casi siempre elegimos. Lo vemos todo el tiempo y lo hemos visto mientras crecíamos. Vimos a nuestras familias, a nuestros maestros y a muchos otros sufrir y no disfrutar de sus vidas, y nos convencimos de que eso es natural y normal. “La vida es sufrimiento”, dicen, y todos estamos de acuerdo, lo creemos y lo transformamos en una verdad. Sólo puede ser natural y normal en tanto y en cuanto seamos inconscientes de quiénes somos y de qué somos en verdad. Cuando creemos que somos lo que no somos, vivimos la vida desde la mentira. Y, cuando nos mentimos, la consecuencia natural es el sufrimiento.

Cuando ignoramos que podemos elegir y ejecutamos siempre la misma opción, la de ser *víctimas*, es casi imposible vivir en paz con nosotros mismos. En otras palabras, sin saberlo estamos eligiendo quejarnos y estar ansiosos o preocupados. Estamos optando por juntar resentimiento, por acusar y culpar a los demás, optando por mentir y esconder, y usando muchas otras estrategias para no tomar responsabilidad por nuestras vidas.

- **Ejercicio**

Toma papel y lápiz. Recorre tu vida y detecta esas áreas donde hay sufrimiento. Hazte las preguntas 1 a 7, siempre teniendo en mente que tu objetivo es vivir una vida de paz y de disfrute.

Área:.....

1. ¿Hay algo que puedo cambiar al respecto? Sí No

2. Puedo cambiar.....

3. ¿Estoy dispuesto a hacer el cambio? Sí No

4. ¿Puedo aceptarlo? Sí No

5. ¿Estoy dispuesto a aceptarlo? Sí No

6. ¿Elijo removerme de esa situación? Sí No

7. ¿Estoy dispuesto a hacerlo? Sí No

Una sugerencia: hazlo primero con algo fácil, como “No me gusta que mi escritorio esté siempre lleno de papeles” o “Tengo una caries y no voy al dentista”. Luego elige algo mucho más difícil, como por ejemplo “No me gustan mis piernas” o “No me gusta el novio de mi hija”.

El virus de la víctima

La adicción al sufrimiento

Jugar el papel de *víctima* es parte de un modelo cultural muy viejo, tan antiguo como nuestra civilización. Encontramos este patrón en toda la historia de la humanidad. En la actualidad, está en los libros que leemos, en la TV que miramos, en las noticias de los periódicos, en las religiones, en la política nacional, en las relaciones diplomáticas

internacionales, en las escuelas, en las relaciones de pareja, en la familia, en las amistades, etcétera.

Estamos tan acostumbrados a ese papel, que se ha vuelto adictivo. En verdad, es una adicción socialmente aceptada que crea muchísima miseria física, mental y emocional. Ser *víctima* es un juego cultural que se ha cobrado y sigue cobrándose muchas bajas entre nosotros.

Una persona que juega el papel de víctima es alguien que sufre por diferentes razones y variadas causas. Puede ser que sufra por necesidades básicas no satisfechas, molestias físicas, enfermedades, falta de energía, cansancio, impotencia, desesperanza, indiferencia, falta de reconocimiento, confusión, traición, abuso físico, emocional o sexual, manipulación, explotación, opresión, abandono, persecución, entre otras cosas.

La resonancia que se activa cuando nos sentimos víctimas genera en nosotros pensamientos y comportamientos inconscientes, y sin darnos cuenta nos encontramos, interior o exteriormente, quejándonos, culpándonos a nosotros mismos o a los demás, o a la vida, o a Dios. Ese estado de queja crónico genera contracciones internas que impiden que energías esenciales fluyan como debieran y drenan nuestra fuerza vital. Esto nos debilita enormemente.

Según la ley de atracción y sus principios, cuando emitimos la resonancia de “la *víctima*”, atraemos situaciones y personas que nos van a hacer sufrir. Por otro lado, no nos es posible extraerle “el jugo” a la experiencia que estamos viviendo y nos vamos a ver repitiéndola infinidad de veces y de diferentes maneras.

El “virus” de la víctima nos hace percibirnos a nosotros mismos como un ente separado del todo, que tiene que estar constantemente defendiéndose o atacando. Este “virus” también crea una resonancia de miedo crónico y da lugar a un círculo vicioso:

- o Cuanto más miedo siento, más separación experimento;
- o cuanto más separación siento, más solo estoy;
- o cuanto más solo me siento, más me tengo que proteger de lo que me puedan hacer o de lo que me pueda pasar;
- o cuanto más me tengo que proteger y defender, más encuentro la culpa en el otro;
- o cuanto más acuso y culpo al otro, más separado me siento;
- o cuanto más separado me siento, más miedo siento.

Y se cierra así este círculo vicioso, al volverse a la causa-raíz del sufrimiento humano.

- **Cómo detectar si estás jugando el rol de víctima**

Cuando jugamos el papel de víctima:

- o *Reaccionamos a todo inconscientemente.*

- o *Nuestra mente crea constantes situaciones de ansiedad o preocupación.*
- o *Pensamos, interpretamos y analizamos (interna o externamente).*
- o *Negamos lo que sentimos (“No hay problema”, “Está todo bien”).*
- o *Suprimimos nuestras emociones (creando rigidez, contracturas, tensiones o enfermedades).*
- o *Somos adictos al “drama” y a las situaciones o personas que lo crean.*
- o *Usamos mucho las expresiones “debería” o “no debería”.*
- o *Nos quejamos acerca de nosotros mismos o de los demás.*
- o *Juzgamos, criticamos, acusamos y culpamos a quien sea (interior o exteriormente).*
- o *Repetimos una y otra vez, en nuestra mente, situaciones pasadas.*
- o *Nos es difícil perdonar. Guardamos resentimientos muy viejos.*
- o *Nos queremos vengar y “cobrar lo que nos deben”.*
- o *Recurrimos a nuestro doloroso pasado para actuar o tomar decisiones en el presente.*
- o *Tememos el futuro por lo que nos pueda traer.*
- o *Ensayamos lo que vamos a decir o hacer, una y otra vez.*
- o *No nos damos cuenta de que hay un momento presente. Lo ignoramos absolutamente.*

Ahora escribe con cuál o cuáles de estos rasgos te sientes más identificado:

.....
.....
.....
.....
.....

El modelo de autorresponsabilidad

El modelo de autorresponsabilidad es opuesto al papel de la víctima, implica honrar la vida y está conectado con el cuerpo de luz.

- **¿Cómo se logra?**

- o *Reconociendo:*

“Estoy asustado”, “Estoy enojado”, “Estoy triste”, “Estoy excitado”, “Estoy entusiasmado”, “Me siento atraído por...”.

- o *Localizando:*

Notando en qué parte del cuerpo está exactamente esa sensación.

- o *Permitiendo:*

Moviendo, sacudiendo, estirando, haciendo sonidos...

- o *Intensificando:*

Amplificando al máximo lo que siento.

- o *Respirando.*

Capítulo 5

El cuerpo del dolor

Hay dos niveles de dolor: el dolor que sucede ahora y el dolor del pasado que todavía vive en tu mente y en tu cuerpo. Esto incluye el dolor que sufriste en la niñez, causado por la inconsciencia del mundo en el cual naciste. Ese dolor acumulado crea un campo energético negativo que condiciona tu mente y tu cuerpo de manera extraordinaria. Si lo miras como una entidad invisible con voluntad propia, te estás acercando a la verdad. Es el cuerpo del dolor.

Eckhart Tolle, *El poder del ahora*.

Busca la sabiduría en lo imperturbable; si cambia no es real.

Sabiduría Zen

Recuperación de las partes perdidas

Hemos dicho que, si algo tenemos en común todos los seres humanos, en todas las culturas y en todas las épocas, es la existencia de dolor, no importa si es físico, emocional o espiritual. Entre muchas otras experiencias disponibles, vivir la vida es descubrir el dolor y llevarlo a cuestras, a menudo escondido en una mochila o un morral. Mientras tanto, seguimos andando y echando piedras en las ya cargadas alforjas, con la esperanza de algún día sacarlas todas de allí y seleccionarlas. Pero he aquí que solemos tener que enfrentarnos con su contenido siempre antes de lo que habíamos planeado.

En las culturas primitivas, la figura del chamán reunía al sanador y al hechicero. Él podía tratar el dolor como entidad de existencia propia, para lo cual primero reconocía su existencia y luego lo exorcizaba y lo expulsaba. La práctica ritual del chivo expiatorio permitía a nuestros ancestros liberarse de los pecados. Muchos rituales y prácticas religiosas, tanto históricos como contemporáneos, tienen su origen en esta necesidad profundamente humana de liberar, expulsar, descargar el miedo y el dolor.

En nuestra cultura, tan tecnologizada y en su mayoría agnóstica, estas prácticas, como las oraciones y danzas rituales y las distintas celebraciones que tienen relación con los ciclos de la vida y de la muerte, han caído en desuso y están desprestigiadas. ¿Dónde buscar un hilo por donde conducir nuestra espiritualidad, que no responda a dog-

mas férreos y excluyentes? ¿A qué bastión de qué conocimiento recurrir para dar curso a esa función vital de transformar la energía, tal como muchos pueblos han hecho por siglos y siglos?

Toda esta empresa nos podría entusiasmar si alguien de nuestra entera confianza nos indicara a dónde dirigirnos y nos recomendara qué hacer para lograrlo. Como muchos de nosotros, ya has recogido en el camino suficientes piedras que transportar en tu mochila, así que probablemente estás dispuesto a sacártelas de encima, de modo que puedas andar más liviano, dejar de mirar hacia abajo, alzar la cabeza y estar abierto a admirar con inocencia y a abrazar el cuerpo de luz. Pues bien, hay una excelente noticia para ti. Alguien de tu entera confianza, que sabe todo de ti, *tu cuerpo*, también sabe los caminos y las respuestas. Ese cuerpo increíblemente sabio ha estado a la espera mientras tu mente estaba ocupada en otras cosas, estableciendo su propia y exhaustiva agenda. Como fiel amigo tuyo desde el momento de tu concepción, tu cuerpo recuerda tristezas y alegrías que tú decidiste olvidar y sabe lo que realmente necesitas. Quizá éste sea un buen momento para empezar a escuchar lo que tiene que decirte.

Cuando decides hacerlo, en cuanto empiezas a investigar, te encuentras con que tu ser holístico es como una gran mansión con infinidad de cuartos abandonados y en desuso, y que tú vivías replegado y restringido en una pequeña superficie de ella. Ni siquiera conocías lo que había en el

resto de la casa. Has vivido tu existencia únicamente en la cocina. Allí has hecho tu comida, has dormido, incluso has recibido a tus amigos, mientras más allá hay un montón de cómodas estancias con las puertas cerradas, llenas de telarañas porque nadie las ha visitado ni habitado durante décadas.

A la tenue y tímida luz de una linterna empiezas a recorrer la casa y descubres lugares increíbles, algunos muy sucios, algunos llenos de insectos y alimañas, lugares cuya existencia ignorabas. Entonces comienza a aparecer un hormigueo, una especie de ansiedad, porque vislumbras que eso puede ser transformado y usado: lo puedes limpiar, lo puedes decorar, lo puedes habitar.

Entonces va a aparecer ante tus ojos todo el trabajo que has pospuesto, todas las cosas que en algún punto se detuvieron, como en un cuento de hadas en el que los personajes, hechizados, se duermen en sus puestos, para despertar años más tarde y continuar la trama. Así algo cambia y todo se vuelve a conectar.

Cuando comiences ese proceso, conviene que mantengas enfocado un “lugar”, un área, y que registres –tal vez por escrito– qué estás trabajando allí. Lo mejor es que lleves un diario, un cuaderno donde hacer anotaciones y apuntes que nadie más que tú lea. En él podrás anotar cosas como: “Encontré esto; descubrí estas conexiones con mi madre [o “con mi padre”, “con mi tía”...]. Más adelante veré qué pasa con eso, por ahora voy a terminar lo que tengo empezado”.

Se ha descubierto que, en estado de calma, naturalmente los lóbulos frontales de nuestro cerebro se activan. Curiosamente, ésta es la parte donde residen la creatividad y la capacidad de tomar decisiones frescas y nuevas. Algunas personas utilizan mucho esa zona porque su actividad o su profesión les exigen anticipar resultados, tanto si se trata de pintar un cuadro como de redecorar un lugar o planificar un evento.

En estado de estrés, la circulación cerebral abandona la parte frontal y se concentra en la parte posterior del cerebro, donde se activan los mecanismos de supervivencia aprendidos en el pasado. La zona posterior del cerebro es donde está almacenada la memoria y todos los registros de experiencias pasadas, incluso nuestro pasado ancestral y primitivo. Cuanto más atrás y más abajo incursionemos en el cerebro, más atrás estaremos yendo en la historia de nuestros orígenes.

Nuestro estresante estilo de vida moderno hace que vivamos sobre todo a través de la zona posterior del cerebro, dejando vacía la zona frontal durante una enorme parte de nuestra existencia.

Si volvemos a la metáfora de la mansión deshabitada, nos encontramos viviendo en la cocina, reciclando pensamientos y sucesos constantemente, armando nuevos platos con las sobras del día anterior. La comida así preparada no sabe nunca muy bien, no puede tener el sabor ni la fragancia de una comida nueva –o una idea, una posibilidad o un proyecto nuevos–, que, preparada con elementos bien

elegidos, solamente puede surgir de la zona frontal del cerebro cuando está adecuadamente activada.

En este proceso de transformación suelen aparecer –como en mi caso personal– relatos y descripciones relacionados con el fuego creativo. Santos y místicos de todos los tiempos y todas las culturas han experimentado el *fuego* como instancia purificadora, han experimentado la oscuridad, la muerte en un plano y un tipo de renacimiento en otro. Esas personas han accedido a estas imágenes en estado de meditación, en estado de oración, haciendo a un lado a su ego.

Cómo se crea el cuerpo del dolor

El cuerpo humano puede estar afectado por estratos de energía estancada, llamada *carga emocional negativa*. Eckhart Tolle se refiere a estos estratos de energía acumulada como *cuerpo del dolor* y lo describe como una entidad de existencia propia.

Las células de nuestro cuerpo, que guardan el dolor o trauma –físico o emocional– del pasado, funcionan bajo un patrón de supervivencia que no es real para nadie, excepto para la persona que cree en él. Cualquier trauma irresuelto causa estancamiento en algún lugar del campo energético e impide el flujo natural de la fuerza vital en el cuerpo físico. A menudo esto se manifiesta en el órgano, la articulación o el músculo asociado con el trauma.

La carga emocional negativa de las áreas de energía estancada, literalmente divide al campo electromagnético humano en compartimientos estancos sin posible comunicación. Cuando impedimos la transformación consciente del trauma, estamos favoreciendo la acumulación de más estratos de carga emocional negativa, lo que torna la situación todavía más difícil y compleja.

Pongamos un ejemplo. Te caes en la calle y te lastimas el tobillo. Quizás te enojas contigo mismo por no haber prestado atención al caminar y te culpes diciéndote frases como “Estúpido, nunca prestas atención”, “Siempre estás atrasado”, “Te lo mereces por idiota, siempre haces lo mismo”. Ahora no sólo sientes el dolor físico –que es dolor real–, sino que le has agregado el enojo, el miedo, el juicio y la autocondena –que son imaginarios–. Y ese mecanismo puede seguir interminablemente.

La acupunturista Tapas Fleming dice en su libro *Puedes curarte ya*: “En el momento en que ocurre un trauma (ya sea físico, mental o emocional) tenemos la sensación de que la vida es insoportable y le decimos *no* a lo que fuere que nos esté pasando”.

Es posible que no reconozcas esta situación como propia, pero hay unas cuantas variantes en el modo de expresarla:

- o “Esto no puede estar pasándome a mí”.
- o “¿Por qué a mí?”.
- o “Esto es demasiado para que yo lo soporte”.
- o “Si esto ocurre, no sobreviviré”.

Estas expresiones implican la afirmación interna “Me ocuparé de esto más tarde, por el momento lo archivo; lo enfrentaré cuando pueda, siempre y cuando no constituya una amenaza de vida”. Sin embargo, parece que siempre estamos postergándolo, dejando a un lado lo que no queremos enfrentar ahora, y entonces el desequilibrio y la energía del trauma no digerido e irresuelto siguen con nosotros. Podemos poner distancia y tiempo entre el hecho y nosotros, pero la experiencia seguirá estando presente en nuestro campo energético.

Aparte de postergar, solemos negar lo sucedido: “Entre mi madre y yo está todo bien, no hay ningún problema” o “Fue una tontería, cosa de chicos”. Sin embargo, cuanto más tratamos de mantener la carga emocional negativa trabada en lo que llamamos *el pasado*, más vigorosamente nos conectamos con ella y más frecuentemente aparecerá el asunto sin resolver, lo que limita aún más nuestras vidas.

Además, las experiencias traumáticas no procesadas sofocan y reducen la *carga emocional positiva*, lo que conduce a una disfunción importante en el sistema cuerpo-mente. La desproporción entre la carga emocional positiva y la carga emocional negativa (o *cuerpo del dolor*) es tal que afecta profundamente las funciones corporales naturales. Pensemos en la cantidad de fuerza vital que ha sido necesaria para mantener almacenada la carga emocional negativa en las células durante tanto tiempo. Ahora tratemos de imaginar cómo nos sentiríamos si pudiéramos liberar esa carga emocional negativa y diéramos lugar a una transforma-

ción. De hecho, esa operación es posible mediante el uso de técnicas que, si bien liberan la fuerza vital estancada, no borran el recuerdo. Así se provee a las células de una energía natural y libre que puede ser utilizada para el crecimiento y la autocuración.

El cuerpo del dolor es un campo energético interno creado por el condicionamiento genético, por el sistema de creencias en el que fuimos educados y por las decisiones negativas que hemos tomado en el pasado. A veces, ocurre que los estímulos que disparan el cuerpo del dolor les parecen nimiedades a los demás, a quienes les es muy difícil comprender nuestras reacciones excesivas y dramáticas. Esa aparente incompreensión crea en nosotros más pensamientos y percepciones negativos, que atraen más experiencias desagradables.

La *resonancia* del cuerpo del dolor tiene una gravitación preponderante en nuestra cultura y es omnipresente: está en los libros que leemos, en las películas y en las series que miramos, en las telenovelas; parece que todos queremos más cuerpo del dolor, en cualquier lugar y en cualquiera de sus expresiones. Diariamente el cuerpo del dolor se manifiesta como estrés, ansiedad, enojo, celos, opresión, resentimiento, miedo, culpa, vergüenza y muchas otras formas de negatividad.

Cuando atravesamos cualquier experiencia de tensión interna, habitualmente surge una decisión inconsciente basada en ideas tales como “No soy lo suficientemente bueno” o “No voy a poder lograrlo”. Esas decisiones es-

tán teñidas de una percepción negativa de nosotros mismos y, si creemos en ella, deja sus huellas en nuestro campo energético y dirige nuestras vidas. La mayor parte de esas huellas han sido creadas durante nuestra niñez –el tiempo crítico de nuestra “formación”– o incluso pueden haber sido absorbidas, durante la vida intrauterina, del campo energético de nuestras madres. Algunas otras han sido heredadas genéticamente, de la misma manera en que pudimos haber recibido talento para la música o predisposición hacia los deportes.

Todos nosotros tenemos resistencia a lidiar conscientemente con el cuerpo del dolor, ya sea porque ignoramos su existencia o porque no sabemos cómo trabajar con él. El cuerpo del dolor puede ser liberado sólo cuando transformamos la carga emocional negativa estancada en nuestro sistema. La práctica de las técnicas que sugiero en este trabajo nos permitirá, quizás por primera vez en nuestra vida, visitar nuestro cuerpo energético con una mayor conciencia de nuestra mente y de nuestra realidad física y emocional.

Señas particulares del cuerpo del dolor

- o El cuerpo del dolor es una condición humana. No se trata de un problema personal.
- o Todos tenemos un cuerpo del dolor; es el dolor humano que cada ser humano hereda y comparte.
- o Los países y las sociedades también tienen un cuer-

po del dolor y sus miembros comparten ese cuerpo del dolor colectivo.

- o El cuerpo del dolor es un *residuo* de dolor.
- o Es el resultado de la acumulación de la resistencia y la negación de algo que nos pasó.
- o Se reconoce cuando algo insignificante dispara una reacción desproporcionada.
- o También se lo reconoce a través de nuestra reacción cuando algo no sale bien o alguien dice algo que no nos gusta.
- o El cuerpo del dolor surge cuando la fuerza vital no puede fluir libremente. Así, la presión se acumula y aparece el dolor.
- o Cuando surge el cuerpo del dolor, aumenta el sentimiento de infelicidad y vacío hasta un nivel insostenible.
- o Cuando intentamos huir o luchar contra él, creamos aún más dolor.
- o Los síntomas del cuerpo del dolor son diferentes en cada persona. Se puede percibir como una turbulencia, una constricción, como una “roca” en el plexo solar, como una “bola” en la garganta, como una sensación de pesadez, de calor, de mareo, como un sentimiento de terror o de intensa presión.
- o El cuerpo del dolor puede ser dócil o agresivo.
- o El cuerpo del dolor puede ser pasivo o activo. Algu-

nos siempre están activos. Por ejemplo, cuando existen depresión o irritabilidad crónica, adicciones, o dolores físicos crónicos.

- o La fuerza vital a menudo está atrapada en el cuerpo del dolor.
- o El cuerpo del dolor necesita salir de vez en cuando para alimentarse. El tiempo que necesita para nutrirse varía de una persona a otra. Puede ser una vez por día, una vez por semana, una vez al mes.
- o Una vez que el cuerpo del dolor se nutre, toma control de nuestra mente, creando pensamientos destructivos y negativos.
- o El cuerpo del dolor es fuertemente adictivo: una vez que ha llegado a tomar el comando de la mente de una persona –y, por consiguiente, de sus reacciones–, esa persona no quiere paz, sino que “necesita” seguir sufriendo.
- o El cuerpo del dolor necesita de las reacciones de los demás y se nutre de ellas. Si estamos solos, repasa lo sucedido o imagina lo que va a ocurrir, para crear incomodidad y tensión interna.
- o Cuando el cuerpo del dolor esté preparado para surgir, intentará provocar las reacciones del cuerpo del dolor de la persona que sentimos más cercana a nosotros.
- o El cuerpo del dolor disfruta el “drama”. Lamentablemente, el “drama” es la parte esencial de la ma-

yoría de nuestras relaciones y, cuando una situación dramática aparece, la mente que ya está alineada con el cuerpo del dolor encontrará todo tipo de razones para agregar lo suyo a una discusión acalorada o a una circunstancia tensa.

- o Reconocer que tenemos un cuerpo del dolor significa el comienzo de un proceso de curación y transformación. A medida que la energía atrapada se libera, aumentan la vitalidad, la salud y la creatividad.
- o Cuando podemos aceptar el cuerpo del dolor y “observarlo”, cortamos sus lazos con la mente y lo controlamos. Así, lo único que queda de él en nosotros es un campo energético que se percibe como incómodo.
- o El cuerpo del dolor no es nuestro enemigo. No vamos a luchar contra él ni a tratar de eliminarlo, porque es nuestra fuerza vital en contracción.
- o Cuanto más fuerte sea el cuerpo del dolor, más fuerte será la motivación para transformarlo.
- o Lo que llamamos *karma* –la repetición inconsciente de patrones energéticos del pasado– es resuelto y disuelto de manera consciente cuando se transforma el cuerpo del dolor.

Cada uno de nosotros tiene su parte del dolor colectivo simplemente por el hecho de formar parte de la raza humana. Y cada uno de nosotros registra el condiciona-

miento de millones de influencias sociales, culturales, genéticas, planetarias y, muy posiblemente, también galácticas.

Lo que no es "real" crea sufrimiento

Cómo nuestros pensamientos afectan nuestro *estado de ser*

¿Llevaríamos las bolsas de desperdicios a un templo sagrado? Seguramente, no. Sin embargo, nuestra cultura, que nos provee la programación que recibimos desde el primer momento de vida, tiene demasiados "virus" o mentiras, que contaminan nuestra mente.

Las emociones son energía en movimiento:

$\text{emoción} = e + \text{moción} = \text{energía en movimiento}$

En su mayor parte, nuestras emociones son originadas en nuestro cuerpo por aquellos pensamientos en los cuales creemos. Si creemos en una mentira, se producirá en nosotros una acumulación de elementos energéticos tóxicos y sobrevendrán disfunciones y falta de vitalidad. Es fundamental considerar a los pensamientos como herramientas invaluable que nos pueden ayudar en nuestra experiencia de vida. El hecho de que no los podamos ver,

sopesar o medir no disminuye su importancia. La mente racional –con todos sus pensamientos y sus opiniones sobre nosotros mismos y sobre la vida en general– tiene la capacidad de mover poderosas energías en nosotros. La mente racional es una creación milagrosa y merece ser tratada como tal.

La mente está continuamente disparando sensaciones y sentimientos en nuestro cuerpo. Nuestra manera de pensar condiciona nuestras sensaciones y, por ende, el campo de energía en el que estamos. El campo energético es muy dinámico y experimenta permanentes cambios que, la mayoría de las veces, empiezan con nuestros pensamientos.

El escritor y poeta británico Percy Bysshe Shelley (1792-1822) escribió en su *Defensa de la poesía*: “Todas las cosas existen como se perciben, por lo menos en lo referente al perceptor”.

Capítulo 6

Las células recuerdan

Los recuerdos no son almacenados sólo en el cerebro, sino también en la red psicosomática que se extiende por todo el cuerpo, a lo largo de las conexiones entre los órganos y hasta en la superficie de nuestra piel.

Candace Pert

Qué es la memoria celular

La biocomputadora humana

Frecuentemente comparo el cuerpo humano con una computadora muy sofisticada. En esta magnífica biocomputadora, el cerebro no es el único lugar donde están al-

macenados nuestros recuerdos. He observado también que disponemos de una *memoria celular* donde están grabadas experiencias que condicionan nuestra vida profundamente. Nuestra memoria celular es un conjunto completo de archivos alojado en la biocomputadora humana. Contiene información de nuestra herencia genética y de toda nuestra historia individual; es un registro preciso de nuestra vida, como un diario de bitácora impreso en todas y cada una de tus células.

La información almacenada en las células abarca:

- o *las experiencias del alma;*
- o *las experiencias de nuestros antepasados;*
- o *la cultura en la que fuimos educados,*
- o *nuestras propias experiencias.*

Cada célula de nuestro cuerpo puede guardar memoria y cada uno de nosotros tiene una memoria única que le pertenece. Esta memoria informa e impregna todo nuestro ser, pertenece a y es tanto de nuestro cuerpo como de nuestra mente y nuestro espíritu. Almacenados en la memoria celular están todos los patrones –conscientes e inconscientes– que crean las conductas improductivas que no nos permiten sentirnos plenos y en paz con nosotros mismos.

La memoria celular afecta la manera como desempeñamos las tareas rutinarias y cotidianas, así como el modo

en que reaccionamos al estrés y enfrentamos los desafíos emocionales. Si las heridas pasadas guardadas en la memoria celular no se sanan, podrán limitar nuestra libertad y producirnos enfermedades.



- o El campo electromagnético humano guarda nuestra memoria e imprime a todas y cada una de las células de nuestro cuerpo físico con información energética o *info-energía*.
- o La sumatoria de todos estos recuerdos da origen a una “sopa energética” única a la que llamamos *ego*, compuesta por los rasgos, tendencias, talentos y deficiencias físicas, mentales y emocionales que cada uno de nosotros tiene en su vida.
- o Por ende, cada uno de nosotros vibra en una frecuencia energética única. Somos seres electromagnéticos que generan o atraen sus propias “vidas” en función de las frecuencias con las que resuenan internamente.



Algunas cuestiones acerca de la memoria celular

Así como nuestras impresiones digitales son únicas, también lo es nuestra existencia, y ella está impresa en cada célula de nuestro cuerpo.

a. Todo nuestro ser es como un holograma inteligente, integrado e individual.

- o En realidad somos seres holísticos, no la suma de las partes. Los rótulos *cuerpo*, *mente* y *espíritu* son artificiales y sólo sirven para ayudarnos a estudiar y hacer más comprensible nuestra existencia como seres humanos.
- o Cada punto del holograma celular contiene la información completa del todo.
- o El cuerpo podrá curarse *si y sólo si* la mente y el espíritu también son curados. Esto significa que, si se quiere llegar a la transformación a través de este proceso, se lo debe encarar de manera integrada.

b. La memoria celular recibe la impronta de un campo energético cargado de información, que llamamos *info-energía*.

- o Si magnificáramos una célula hasta que los átomos que la constituyen se hicieran visibles, podríamos comprobar que estamos diseñados sobre la base de delicadas masas de info-energía. En este sentido, la física cuántica ya ha descubierto que los bloques básicos que constituyen la materia visible son la luz y el sonido.

c. Las células son las piezas del holograma que tienen nuestra identidad y llevan nuestro nombre.

- o La vida de cada uno de nosotros es única. Así

como no existen dos briznas de pasto iguales, tampoco ha existido, existe ni existirá alguien *como tú o como yo*. La combinación de material físico, mental, emocional y espiritual con todas las influencias y factores que conforman lo que damos en llamar *ego*, es una obra maestra, exclusiva, imposible de replicar.

- o El cuerpo humano está formado por células que crecen, se diferencian y se multiplican llevando consigo la información básica obtenida en el momento mismo de la concepción. Esta combinación única de info-energía será la matriz fundacional de una vida humana, hasta la desintegración del holograma en el momento de la muerte.
- o De esta manera, las células de nuestro cuerpo son como los ladrillos con los que se construye el holograma que representa a un ser humano, que a su vez es el vehículo principal de esta experiencia existencial que llamamos *mi vida*.

d. Las células de nuestro holograma llevan consigo toda la información física, emocional, mental y espiritual.

- o Nuestras células transportan el ácido desoxirribonucleico (ADN), que contiene la impresión genética y el diseño completo de nuestro cuerpo. También, las células alojan las impresiones de las experiencias mentales, emocionales y espiritua-

les vividas. Nuestras células guardan información de todas nuestras experiencias pasadas y de todos nuestros condicionamientos genéticos. Toda esta información está viva en nosotros en forma inconsciente y determina así todos los patrones físicos, emocionales y mentales que poseemos. Somos un conglomerado energético que resuena y vibra igual que una nota musical. De alguna manera, la humanidad entera está representada en todas y cada una de las células de nuestro cuerpo. Nada de lo que experimentamos –sea positivo o negativo– escapa al diseño altamente condicionado de nuestro holograma.

- o Nuestra experiencia de vida consciente es como la punta visible de un iceberg. Esta parte visible representa sólo de un 3 a un 5% de la totalidad de lo que *somos* en verdad. La parte sumergida del iceberg es la parte subconsciente de nuestra vida, la que impregna las células con información y memoria. El subconsciente opera como detrás de un velo energético, condicionando nuestra manera de percibir y de reaccionar.

e. Nuestras células necesitan ser parte del flujo de energía creativa del universo. Dar y recibir amor es fundamental para la vida celular.

- o Nuestro holograma ha sido diseñado para nutrirse y crecer energéticamente por medio del *amor in-*

condicional. Entender cómo funciona la dinámica celular nos ayudará a comprenderlo mejor:

El hipotálamo es la región del cerebro que se encarga de sintetizar las proteínas, adecuándolas a las distintas funciones orgánicas. Estas proteínas especializadas –denominadas *neuropéptidos*– son liberadas en el torrente sanguíneo cada vez que un estado emocional se dispara. Cada estado emocional produce muchas especies diferentes de neuropéptidos; éstos viajan rápidamente por el torrente sanguíneo hasta encontrarse con las células que tienen los receptores adecuados para ellos. Esto significa que nuestras células tienen *cierta* cantidad de receptores disponibles para *ciertos* neuropéptidos. Por ejemplo, podemos encontrar muchos receptores capaces de alojar los neuropéptidos generados por el estado de tristeza-frustración de una persona que está constantemente deprimida. Por el contrario, en la misma persona, no habrá suficientes receptores para aquellos neuropéptidos generados por los estados de optimismo y alegría.

Si nuestras células son bombardeadas a diario y de manera inconsciente por las emociones generadas por patrones de pensamiento y creencias que producen *contracciones* (enojo, miedo, tristeza, culpa, vergüenza, etc.), habrá cada vez menor cantidad de receptores disponibles para las fun-

ciones de asimilación, nutrición, limpieza y curación. Aquellas personas que diariamente dan y reciben amor –a sí mismas y a los otros– pueden llegar a disfrutar de mayor salud en todos los niveles. En cambio, aquellos que no lo hacen y pasan demasiado tiempo criticando, quejándose y culpando –a sí mismos o a los demás– padecen muchos más problemas físicos, mentales o emocionales. Literalmente, el *amor* es lo que da a las células su fuerza vital; como contrapartida, la ausencia de *amor* drena nuestra vitalidad y nuestra salud.

f. Lo que se resiste persiste. Lo que se resiste se atrae.

- o Ésta es una de las premisas antiguas más útiles para entender nuestros problemas.

Las células están naciendo, creciendo y muriendo constantemente, lo que refleja el cambio, la transformación y la re-generación continuos del universo. De manera que podemos fluir con los cambios que el universo pone en nuestra vida o, por el contrario, resistirlos.

Mi trabajo con la memoria celular me ha permitido observar que las enfermedades y disfunciones que sufrimos son, en su gran mayoría, consecuencia directa de nuestro hábito de resistir al flujo del universo en nuestras vidas.

g. Las células buscan la transformación naturalmente.

- o La aceptación del flujo de la vida y de los cambios que conlleva produce un profundo efecto de sanación, porque la actitud de aceptación produce paz interna y externa. Este estado afecta profundamente a las células, que enseguida actualizan la información contenida en todos los archivos físicos, mentales, emocionales y espirituales. Entonces, toda aquella información que resulta inútil o innecesaria es removida de la memoria celular, para ser reemplazada por nuevas formas de ser y de accionar. Las técnicas comprendidas en los protocolos de liberación de la memoria celular han sido creadas para producir estos cambios de manera suave y profunda.

h. Las células están diseñadas para limpiar y eliminar los patrones que ya no son útiles y para integrar nuevos patrones que despierten todo nuestro potencial.

- o Físicamente, las células se deshacen de lo que no quieren o no necesitan y también llevan a cabo esta función energéticamente, eliminando aquellas resonancias que ya no nos sirven. Una vez que esos viejos patrones tóxicos han sido descartados, son reemplazados por otros más nuevos y positivos que nos ayudan a experimentar nuestra vida de manera más libre y saludable.

El campo energético alberga la memoria

Las células sólo pueden tener memoria si hay un campo energético que las imprime con información. El cuerpo humano es una creación maravillosa y, sin embargo, si “lo desenchufamos”, deja de funcionar y se convierte en materia muerta. El cuerpo en el cual vivimos depende de *nosotros*. Somos su fuente de *energía*. Somos la fuente que hace funcionar la biocomputadora. *Toda* la memoria está en el campo energético y nuestra fuerza vital proveerá a las células de la información necesaria mientras exista nuestra biocomputadora humana.

Las culturas antiguas y las comunidades indígenas cuya sabiduría se acumuló durante milenios conocían la existencia de este poder que gobierna el universo entero. Este “jugo vital” o *fuerza vital* ha sido llamado *chi* en la China; *ki*, en el Japón; *prana*, en la India; *soplo de vida*, por los hebreos; *Verbo*, por los cristianos. Se emplean estos términos para expresar el principio creativo que da existencia a todas las cosas, principio que todo lo contiene y lo mantiene, que conecta todo y que siempre existió, aun antes del *principio de la vida en la Tierra*.

Podríamos enumerar tres constituyentes principales de la biocomputadora humana:

- o el cuerpo físico (*hardware*);
- o el sistema de creencias o programación (*software*);
- o la *fuerza vital* (la fuente).

Desde tiempos lejanos sabemos que estos constituyentes interactúan continuamente y que necesitan ser tratados como una unidad para que exista equilibrio. En las culturas primitivas, las funciones de médico, psicólogo y sacerdote eran desempeñadas por una sola persona. A lo largo de los siglos, estas funciones se han ido diferenciando y, en nuestros tiempos, se han convertido en especialidades desarrolladas por distintos profesionales. Hoy, cuando los seres humanos estamos enfermos, somos tratados como entidades divididas y compartimentadas, a veces sin que exista conexión entre las partes y a menudo sin posibilidad de integración. El médico se ocupa del cuerpo físico –pocas veces en su totalidad–, el psicólogo y el sacerdote –sea cual fuere su credo– intentan tratar el alma. Habitualmente no interaccionan y suele suceder que tampoco se ponen de acuerdo. Pero los seres humanos de hoy no somos distintos de los de la antigüedad, de modo que, si nos *re-educamos* conscientemente, podemos rescatar la capacidad de reintegrar la esencia y la unidad perdidas.

La filosofía china nos enseña que la *fuera vital* es magnética y que tiene un polo norte y un polo sur, que se expresan en el cuerpo como polaridades, positiva y negativa. Ésta es la dualidad conocida como *yin-yang*. La energía *yin* fluye desde los pies hacia la cabeza, y la energía *yang*, desde la cabeza hacia los pies. Ninguna de las dos es absoluta: hay una pequeña parte de *yin* en la fuerza *yang* y una pequeña parte de *yang* en la fuerza *yin*. Y la totalidad de la bio-computadora humana –todos sus niveles y todos sus

“archivos” – tiene algo de lo positivo en lo negativo y algo de lo negativo en lo positivo. Lo positivo y lo negativo fluyen juntos constantemente y son necesarios el uno para el otro en la creación de un campo unificado de energía.

Los “archivos” que contienen una carga positiva son el resultado de todas nuestras percepciones, creencias y decisiones que nos han ayudado y apoyado en la vida hasta el momento actual y que nos dan forma diariamente. Esto incluye todas las funciones naturales, físicas, mentales y emocionales que nos mantienen vivos mientras disfrutamos de la vida y tenemos expectativas creativas y sanas. A estas creencias y decisiones sanas las llamamos *archivos cargados positivamente*; ellas influyen en nuestras elecciones y nuestro comportamiento y crean una auto-imagen fuerte, que es transmitida a otros: “Soy una persona sana”, “Yo puedo”, “Yo confío en mí”, “Merezco ser feliz”, “Tengo derecho a poner límites”.

Los archivos que contienen una carga negativa son el resultado de creencias y decisiones que generan una auto-imagen débil que también es transmitida a los demás: “Nadie me ama”, “No puedo decir mi verdad”, “No puedo confiar en nadie”, “No se puede confiar en nadie”, “Soy un/a fracasado/a”, “Soy un/a estúpido/a”, “No hay esperanza para mí”, y la lista sigue.

Investigaciones relacionadas

- Dice Thomas R. McClaskey, D.C., C.H.T, B.C.E.T.S., de la *American Academy of Experts in Traumatic*

Stress: “ Aunque la comprensión del ser humano que la ciencia moderna tiene actualmente es aún muy primaria, se está poniendo cada vez más en evidencia que la química de las emociones es un factor clave en cualquier intervención terapéutica, si esperamos tener resultados a largo plazo o permanentes. Todos los recuerdos están grabados en el nivel celular y, por consiguiente, cualquier método que altere de manera beneficiosa los patrones de memoria destructivos deben ser evaluados cuidadosamente al tratar problemas derivados del estrés ocasionado por traumas u otras condiciones psicosomáticas o psicológicas” .

- En la última década apareció una creciente cantidad de información acerca de la memoria celular. Por ejemplo, si buscas en Internet, *Wikipedia (la enciclopedia libre)* dice: “*La memoria celular es la hipótesis de que cosas tales como recuerdos, hábitos, intereses y gustos pueden de alguna manera estar almacenadas en todas las células del cuerpo humano, no sólo en el cerebro. Esta idea está basada en su mayor parte en evidencia observada en casos de trasplantes de órganos después de los cuales se evidenció que el receptor había desarrollado nuevos hábitos o recuerdos*” .

- Paul Pearsall, M.D., psiconeuroinmunologista, autor del libro *The Heart's Code* ('El código del corazón'), ha investigado durante varios años la transferencia de recuerdos a través de órganos trasplantados. Luego de entrevistar a más de ciento cincuenta personas receptoras de corazones y otros órganos, Pearsall concluyó que las células de los tejidos vivos tienen la capacidad de recordar. Para leer más acerca de su trabajo, consulta www.paulpearsall.com/info/press/3.html, donde también encontrarás muchos estudios de casos.

- Gary Schwartz, Ph.D., y Linda Russek, Ph.D., científicos de la Universidad de Arizona y coautores del libro *The Living Energy Universe* ('El universo de energía viviente'), proponen la hipótesis de que “*todos los sistemas corporales almacenan energía de manera dinámica... y que esta información conforma un sistema que continúa vivo y evolucionando aun después de que la estructura física se haya destruido*”. Schwartz y Russek creen que es así como la información del donante puede hacerse presente de manera consciente o inconsciente en los órganos o tejidos trasplantados.

- Candace Pert, profesora del departamento de Fisiología y Biofísica de la Universidad de Georgetown, quien descubrió la existencia de neuropéptidos en todos los tejidos del cuerpo, sugiere que los pensamientos y recuerdos pueden permanecer inconscientes o pueden hacerse conscientes a través de receptores celulares, lo que abre la posibilidad de conexiones psicológicas entre los recuerdos, los órganos y la mente. En su libro *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel* ('Moléculas de la emoción: ¿por qué te sientes como te sientes?'), postula que “*La mente no está sólo en el cerebro, sino en todo el cuerpo*”. Como experta en farmacología de los péptidos, añade: “*La mente y el cuerpo se comunican a través de unos químicos llamados péptidos, que se encuentran tanto en el cerebro como en el estómago, en los músculos y en todos los órganos más importantes. Yo creo que se puede acceder a los recuerdos a través de toda la red creada por los péptidos y por los receptores –por ejemplo, a un recuerdo*”

ligado al páncreas o al hígado, asociados a la asimilación de alimentos-, y esas asociaciones pueden ser trasplantadas de una persona a otra”.

- Bruce Lipton, M.D., científico e investigador norteamericano, creador de la epigenética, dice en su libro *The Biology of Belief* ('La biología de las creencias'): “*Ya no podemos permitirnos ignorar la milagrosa sabiduría natural del cuerpo humano. En este instante, en él hay miles de millones de células embrionales indiferenciadas diseñadas para reparar o reemplazar tejidos y órganos dañados. Sin embargo, la actividad y el destino de estas células regenerativas están epigenéticamente controlados. Eso quiere decir que están siendo profundamente influenciados por nuestros pensamientos y percepciones del entorno. Así, por ejemplo, nuestras creencias acerca de la vejez pueden mejorar el funcionamiento de nuestras células indiferenciadas o interferir en él, causando la regeneración o declinación de nuestra fisiología*”.

En otra parte de su libro, Lipton aclara: “*De la misma manera en que el aparato de televisión capta las ondas transmitidas a través del aire, así también los receptores celulares captan la información de nuestro entorno exterior para formar lo que llamamos nuestra individualidad personal. Esta información tiene la forma de radiación electromagnética y es recibida y apropiada por nosotros de la misma manera en que bajamos información de la Internet y la guardamos en archivos en nuestras computadoras. Y en la misma forma en que sólo bajamos cierta información de la Web y no toda, así también nosotros ‘bajamos’ una banda acotada de toda la información guardada en el espectro electromagnético universal*”.

Capítulo 7

Cargas que dejan su huella

“Muchos de los patrones de comportamiento de nuestra vida diaria son el resultado de información decodificada y almacenada a nivel celular. La mayoría de estos patrones son benignos y no contribuyen de manera significativa a la disfunción o destrucción del organismo, como lo hacen las enfermedades, por ejemplo. Por otro lado, algunos de esos patrones de comportamiento son la expresión materializada de información guardada como resultado de experiencias traumáticas pasadas. Cuando tratamos a personas que sufren desórdenes ocasionados por trauma, debemos tener presente que el problema que ellas sufren es la expresión de esa información que ha sido decodificada y almacenada a nivel celular. Para que la intervención terapéutica sea útil, debe enfocarse en la detección, aislamiento y decodificación de los patrones celulares producidos por recuerdos traumáticos”.

Thomas R. McClaskey, *Decoding Traumatic Memory Patterns at the Cellular Level*
(‘Decodificando patrones de recuerdos traumáticos a nivel celular’).

La carga emocional positiva

En este universo todo fluye y toda la creación es una danza sin fin de los opuestos *energéticos*. Se atraen y se complementan, son necesarios el uno para el otro. Para comprender cabalmente lo que significa el frío hace falta experimentar el calor. Para saber lo que es la luz del día, necesitamos experimentar la oscuridad de la noche. Un concepto no puede existir sin el otro. Entonces, lo masculino necesita y atrae a lo femenino, y el polo positivo necesita y atrae al polo negativo.

Lo que llamamos *carga emocional positiva* es la *fuera vital* en movimiento. Cuando un río fluye libremente hacia el océano, permite la vida y la nutrición de una infinita cantidad de organismos y manifestaciones vitales. Mientras el río siga fluyendo, todo el ecosistema vive y se reproduce con salud y bienestar. En el sistema cuerpo-mente hay también diferentes canales que necesitan fluir como el río, para dar *nutrición* a todos nuestros otros subsistemas y mantenerlos vivos y saludables:

- o El *aire* entra y sale por los bronquios.
- o La *sangre* fluye a lo largo de las arterias, venas y capilares nutriendo y limpiando.
- o La *linfa* fluye a lo largo de los vasos linfáticos arrastrando los desechos y defendiendo a todo el organismo.
- o Los *nutrientes* fluyen a lo largo del sistema digestivo mientras se transforman en sangre.

- o Los *neurotransmisores* fluyen a lo largo de los senderos neuronales llevando información.
- o El *chi* fluye por los meridianos o canales energéticos que forman el cuerpo energético, llevando la fuerza vital.
- o La *fuerza vital* fluye a través del sistema cuerpo-mente, entrando y saliendo del cuerpo, pasando por los diferentes vórtices de energía que los hindúes denominan *chakras*, conectando el microcosmos con el macrocosmos.

Esta *fuerza vital*, esencial y creativa, circula en todas y cada una de las diferentes formas manifestadas en la naturaleza; es fluida, fresca e inocente. Es fácil de reconocer cuando nos emocionamos ante una flor, un bebé o un bello paisaje.

Los bebés están conformados casi totalmente por carga emocional positiva. El campo energético de un recién nacido es altamente sensible y se comporta como una esponja. Su biocomputadora tiene un elevado nivel de receptividad. Podríamos decir que su único propósito de vida es absorber toda nueva información o experiencia, y vivir todo lo que le ofrece la vida a cada momento. Un bebé siente y actúa según la fuerza vital disponible que fluye libremente a través de su sistema. En este estado no hay diques que bloqueen el flujo; los sentimientos “buenos” o “malos” se sienten plenamente y se reconocen de una forma impersonal.

Los bebés son optimistas y tienen una enorme curiosidad. Los padres tienen razón cuando dicen que los pequeños necesitan aprender dónde está el peligro. Esta combinación de inocencia e ingenuidad hace que el bebé nunca espere algo negativo.

Cuando nosotros éramos bebés, la fuerza vital fluía libremente a través de nuestro sistema mientras nuestra mente racional, casi inactiva al principio, ganaba espacio y actividad gradualmente, a medida que la programación aumentaba. El desproporcionado espacio que la mente racional llega a ocupar en nuestra civilización cuando somos adultos, sofoca poco a poco las emociones que tan naturalmente expresábamos de niños. Así, paulatinamente, almacenamos la fuerza vital reprimida en forma de carga emocional negativa y contracciones energéticas. Nos habituamos a esta condición energética y creemos que es “normal” sufrir y tener dolores. Llegamos a pensar que eso es lo que somos: un cuerpo de dolor. Sufrimos como víctimas inconscientes y experimentamos una decepción tras otra, hasta la última, que es la muerte.

Cuando la carga emocional negativa desplaza a la carga positiva

¿Alguna vez has estado pasándola bien con un grupo de amigos y de repente has sentido una tensión interna porque alguien “se puso” negativo? ¿Has observado que

el cambio no se produce a la inversa? Esto ocurre porque las personas que sienten emociones negativas no cambian su estado si alguien en el grupo está relajado o dichoso. Por el contrario, a menudo la persona que se siente “positiva” probablemente pasará de manera rápida e inconsciente a sentir emociones negativas. La carga emocional positiva se retira cuando la carga negativa se hace presente, porque, por naturaleza, le permite la entrada a todo lo que se presenta. Es por eso por lo que los bebés son hipersensibles y muy receptivos a las emociones negativas. En ocasiones, un leve suceso negativo de poca importancia los perturba tanto que llegan a sentirse realmente mal; entonces, de inmediato se quejan y lloran, porque absorben rápidamente la carga emocional negativa de la gente que los rodea.

Curiosamente, así nos comportamos todos los seres humanos. Este proceso empieza en la vida intrauterina, cuando primero el embrión y posteriormente el feto absorben todo lo que la madre siente y experimenta, y luego, durante el nacimiento y después de él, el bebé sigue absorbiendo las resonancias energéticas de los adultos que lo rodean.

Durante la infancia, la mente racional del niño empieza a formular creencias –o simplemente imita las de los otros– y toma decisiones acerca de él mismo y de la vida en general, creando lo que llamamos *auto-imagen*, una suerte de autorretrato imaginario. La mayoría de “nuestras” virtudes y talentos son el resultado de este proceso inconsciente. Simultáneamente y de la misma manera son crea-

das “nuestras” deficiencias y limitaciones. Y, andando el tiempo, las experiencias, creencias y decisiones negativas se acumulan en el sistema cuerpo-mente creando el cuerpo del dolor.

Todos hemos sido bebés. Eso significa que todos somos, en esencia, pura carga emocional positiva. Las contracciones energéticas nos han creado una falsa identidad en la que hemos perdido ese gozo innato y sufrimos a causa de aquello que hemos creado que no es *real*. En otras palabras, el cuerpo del dolor ha reemplazado nuestra naturaleza original al sofocar la carga emocional positiva. Esta carga está contraída, pero aún está en nosotros.

Si queremos encontrar el camino de vuelta a nuestro cuerpo de luz y *recordar* nuestra condición original de seres espontáneos, abiertos, que fluyen libremente, sin autoimágenes paralizantes, miedo al futuro o amargos remordimientos hacia el pasado, tendremos que empezar a tomar conciencia de nuestra condición actual y buscar la manera de hacer naturalmente el viraje de vuelta a lo que éramos *en origen*. Volver al estado de paz y alegría interior que teníamos siendo bebés, es posible. Simplemente, tenemos que *des-aprender* lo que se nos ha enseñado como verdadero para *re-encontrarnos* con nuestro *ser* esencial.

Más carga negativa, más cuerpo del dolor

En cualquier momento, una carga emocional negativa intensa puede disparar una aparente pérdida de fuerza vi-

tal, la cual se hallará, en realidad, atrapada en el cuerpo del dolor. Esto ocurre porque la carga emocional positiva “abre la puerta” y se retira de la escena; el espacio que deja es rápidamente ocupado por creencias falsas y decisiones negativas. Muchas personas van por la vida disponiendo de un “porcentaje” muy bajo de su fuerza vital, especialmente cuando han vivido y sufrido las consecuencias de este proceso que acabo de describir y que he llamado *guerra civil interior*.

Esta tensión interna causa estragos a su paso, el más importante de ellos, la pérdida de autenticidad y de libertad interior. Si este proceso se repite una y otra vez, inconscientemente se experimenta una sensación de distanciamiento y separación de partes que antes estaban conectadas por la carga emocional positiva.

Cuanto más espacio gane el cuerpo del dolor, más grande y más pesada se hará esa sensación de incomodidad interna, que, en casos extremos, puede llevar a que una persona sienta que es imposible soportar esa carga y no desee continuar viviendo.

Tener vergüenza de nosotros mismos o sentir que nos tenemos que esconder es otra clara señal de que la fuerza vital está atrapada en el cuerpo del dolor. No queremos –o no podemos– hablar sobre ciertas áreas de nuestra vida, como si nuestro secreto fuera demasiado grande o destructivo como para exponernos a los demás y compartir lo que nos pasa. Sentimos vergüenza, culpa y miedo, y eso nos provoca una sensación intensa de separación de los demás.

Vergüenza, culpa y miedo son precisamente las emociones que más contracciones producen en el expansivo y abarcador campo energético del niño pequeño. Estas emociones negativas producen fragmentación interna y han sido en el pasado –y aún lo son– utilizadas por las religiones tradicionales y por la educación institucionalizada en la mayor parte del mundo, para reprimir nuestra sensación natural de bienestar.

El porcentaje de fuerza vital contraída que ya no está a nuestra disposición, determina cuán disfuncionales podemos llegar a sentirnos. Cuando el cuerpo del dolor ya ha tomado el control del sistema cuerpo-mente, se produce todo tipo de desequilibrios y disturbios físicos o psicológicos, tales como: fatiga, cansancio, enfermedades y dolores diversos, adicciones y compulsiones, confusión, miedo, ansiedad, irritabilidad y enojo, depresión, problemas de aprendizaje, alienación, falta de voluntad para tomar decisiones, la sensación de que la vida no tiene sentido o, simplemente, aburrimiento o agobio.

La pérdida relativa de fuerza vital por causa de contracciones energéticas nos hace sentir “incompletos” o “dañados internamente”. En ese estado, podemos llegar a creernos defectuosos o a sentir que “algo anda mal” en nosotros, y tendremos la certeza de no ser valiosos o lo suficientemente buenos.

Si no somos conscientes de este proceso de separación y autojuicio negativo, sobrevendrá una intensa ansiedad o la necesidad de tener algo –o a alguien– que nos “haga sen-

tir bien” de nuevo. Se abrirá en nosotros un “agujero sin fondo” que tenemos que llenar con sustancias (comida, dulces, alcohol, tabaco, drogas), posesiones, dinero, éxito personal, poder, sexo, reconocimiento, o con una relación íntima idealizada.

En ese estado de inconsciencia nos creemos que tenemos que tener esas determinadas cosas para sentirnos completos... y, si después de luchar y esforzarnos mucho logramos obtenerlas, el agujero sigue estando allí, igual de profundo e igual de vacío.

El peligroso juego del autojuicio negativo y la autocondena

Una de las causas mayores de sufrimiento

¿La autocondena es parte de nuestro diseño original? ¿Puedes imaginarte a un bebé agrediendo a sí mismo y diciendo “Mírame, soy gordo”, “¿Qué anda mal en mí?”, “No tengo dientes ni siquiera puedo caminar” o “No puedo hacer nada por mis propios medios ni aun hablar. ¡No me soporto!”? Suena absurdo cuando imaginamos a un bebé hablándose a sí mismo de ese modo. Sin embargo, por desgracia, nos hablamos así a nosotros mismos y a los demás todo el tiempo. Un bebé no concibe que uno se odie a sí mismo. Aprendemos todos estos conceptos por imitación cuando somos muy pequeños. Oímos la crítica y el juicio, y entonces los repetimos dirigiéndolos a nosotros mismos o a otros. Debemos llegar a convencernos de

que, si amamos a alguien, tenemos que criticarlo. Empezamos a creer que la mejor manera de motivarnos o de motivar a otro es a través de la crítica. Creemos que, si queremos a nuestros hijos, necesitamos mostrarles sus faltas, de modo que se transformen en mejores seres humanos y entonces tengan una vida mejor.

¿Es verdad? En mi experiencia, no. En mi experiencia, ésta es la receta para crear un adulto inseguro con baja confianza en sí mismo y baja autoestima. Los sentimientos de desvalorización, confusión y falta de propósito son esperables en un chico que está siendo juzgado y condenado diariamente. Para contrarrestar los efectos de esta programación, muchos de nosotros hemos creado una máscara de poder, eficiencia y sonrisas felices, y tratamos interminablemente de empujarnos, a nosotros mismos y a los demás, a creer que valemos cuando cumplimos aquello que se nos dijo que debíamos cumplir.

Esta programación detona en nosotros una resonancia de insatisfacción crónica, en la que siempre necesitamos que algo o alguien nos completen. Creemos que, si tenemos más dinero, un cuerpo diferente, un trabajo mejor, una relación de pareja mejor, una casa mejor o algo más, entonces nuestras vidas estarán completas. Inconscientemente buscamos sin parar el éxito y la riqueza y a esa alma gemela que nunca llega. En resumidas cuentas, el mensaje es: “Soy defectuoso, lo que soy no es suficiente y algo falta en mi vida”. El resultado es un profundo estado de vacío y desconexión de la vida, con una mezcla de miedo,

ansiedad y frustración. Este estado incluso tiene un nombre aceptado en nuestra cultura: se llama *estrés*.

Una vez que aprendemos a autocondenarnos, vivimos en estrés. Además, ahora somos parte de un antiguo ritual de nuestra cultura que consiste en buscar siempre lo que falta en nuestras vidas y desestimar lo que sí tenemos. Cada vez que elegimos tomar parte de este ritual, cambiamos el poder de la vida abundante por aquello que deberíamos o podríamos tener si las cosas hubieran sido diferentes. Esto crea un profundo estado de autotortura.

Cada vez que juzgamos negativamente cualquier aspecto de nosotros mismos –nuestras cualidades mentales, nuestras actitudes emocionales o nuestra apariencia física– inmediatamente todo el sistema cuerpo-mente (que es esencialmente carga emocional positiva) se pone en “estado de alerta”, porque le estamos diciendo que hay algo errado o equivocado. Simultáneamente, todo el sistema empieza a buscar en su banco de datos –la memoria celular– algo del pasado que sintonice con el error del que acaban de hacerlo responsable. Estos defectos pueden ser recuerdos de esta vida o información genética antigua, que a veces se remonta a incontables generaciones.

Cuando, a través de este “barrido”, se encuentra esa información, ésta es “resucitada”, “revivida”, y traída al presente como evidencia de que es cierto que “hay algo errado en mí”.

La curación es un proceso natural automático, así que, cuando se da una cierta vibración, se espera el apoyo del

resto del sistema, especialmente de la mente racional, puesto que es ella la que habitualmente toma las decisiones. Sin embargo, en nuestra civilización, la mente no está preparada para tratar con memorias celulares o ancestrales, porque su programación no tiene información al respecto.

En síntesis, cada vez que te dices que hay algo equivocado en ti, estás creando la posibilidad de que la enfermedad o la infelicidad sean “resucitadas” de los archivos atávicos.

Este auto-juicio negativo es un lento suicidio, como afirma claramente Lynn Grabhorn en su libro *Excuse Me, Your Life is Waiting* (‘Disculpe, su vida lo está aguardando’): *“La autocondenación, cualquiera que sea su forma, es un lugar cómodo para estar cuando no queremos tomar ninguna responsabilidad sobre nuestra vida. Podemos meditar, cantar, utilizar cristales e incienso, hacer ejercicios especiales, utilizar afirmaciones que proclaman nuestra eterna divinidad; sin embargo, mientras nos juzguemos a nosotros mismos, el poder interno y la liberación serán nada más que palabras. No hay ninguna manifestación o deseo que se pueda llegar a cumplir mientras estés en estado de desaprobación de ti mismo. Ninguna abundancia, bienestar interno ni buena salud, y muy poca alegría podrás esperar”*.

Capítulo 8

La sanación y la transformación son posibles: algunos ejercicios prácticos

El dolor puede ser nuestro guía y maestro

A través de las experiencias de dolor, algo de lo más profundo de nosotros puede abrirse paso hasta nuestra conciencia y brillar. El dolor puede ser nuestro aliado, nuestro guía y maestro. Cuando es experimentado de manera consciente es, paradójicamente, el portal que da a la liberación del sufrimiento.

El dolor que es vivido *conscientemente* nos conduce a un lugar que es como nuestro hogar, como si estuviéramos “de vuelta en casa”. La mayor parte de la humanidad vive

en un estado de sufrimiento inconsciente que en su mayor parte es artificial. Sabios y maestros espirituales de todos los tiempos han dicho que este estado es como un *ensueño*, una *fantasía* o un producto de la *imaginación*. En el hinduismo, por ejemplo, se dio el nombre de *maya* a esa “obra de teatro”, creada por los dioses, que es el mundo, sólo el escenario de un juego divino.

Pero, más allá del nombre que le demos, es un *estado del ser* desde donde hacemos lo imposible para ser diferentes de lo que somos en realidad. Así vivimos nuestras vidas, profundamente identificados con lo que no es verdad, como presas de un trance hipnótico o un conjuro. Y es posible que permanezcamos en ese estado hasta el final de nuestra vida. De hecho, la mayoría de la humanidad así lo hace.

- **Ejercicio**

Tómate un momento para apreciar la diferencia entre el estado de ensueño y el estar aquí y ahora.

- o *Respira profundo. Siente tu cuerpo... ¿Cómo lo sientes? ¿Qué sensaciones experimentas y dónde? ¿En qué lugar de tu cuerpo hay relajación, y en qué lugar, tensión? (Si experimentas calma, siente si es calma real o si es adormecimiento.) Siente tu respiración.*
- o *Ahora, mientras parte de tu atención está puesta en las sensaciones de tu cuerpo –tu espacio interno– empieza a reconocer poco a poco el espacio exterior.*
- o *¿Qué está pasando exactamente ahora dentro de tu cuerpo*

- y fuera de él? Captura estas percepciones, obsérvalas por un momento y siéntelas. Respira.*
- o *Éste es el comienzo del estado de presencia.*

Transformar el dolor

Cuando uno empieza a saber cómo transformar el dolor, lo que era un “estorbo” empieza a convertirse en un regalo. El dolor físico, la tristeza, el enojo y el temor se transforman en oportunidades de sanarnos y acceder a nuestro *potencial verdadero*. Esto nos da la posibilidad de despertar a un concepto más profundo de nuestro *ser interno*, el cual, paradójicamente quizás, necesitaba no estar del todo sano o no ser feliz para emerger con toda su elocuencia.

Para transformar el dolor necesitamos sentir *en el momento* la incomodidad presente en nosotros. Eso se consigue sumergiéndose en ella, en lugar de luchar para alejarla. Tenemos que zambullirnos hacia el centro de la incomodidad con toda nuestra presencia y toda nuestra atención. Ir hacia lo más profundo de la incomodidad sin analizar o interpretar de dónde viene, por qué viene o cuál es la razón de su existencia. Ésa es el núcleo esencial de la técnica que he dado en llamar *liberación del cuerpo del dolor*, *pain body release* –PBR–. Los resultados individuales de este proceso son tan sorprendentes que todavía siguen siendo un misterio para mí, pero se trata de una práctica muy sencilla y fácil de llevar a cabo. Puedo asegurar honestamente que, después que ocurre este despertar, la vida ya no es la misma.

Aprender el lenguaje del cuerpo:
detectar el cuerpo del dolor

El *cuerpo del dolor* abarca todo lo que en nosotros se siente incómodo o doloroso física, mental o emocionalmente.

Si un estímulo pequeño (un comentario, una mirada o un recuerdo) provoca en nosotros una reacción desmesurada, es señal de que el cuerpo del dolor se ha activado. Algo “te saca de las casillas” y te conduce a un lugar de pánico, rabia o profunda e inexplicable tristeza. ¿Te ha pasado esto alguna vez?

En el siguiente ejercicio haremos un esbozo parcial del cuerpo del dolor:

- **Ejercicio**

Haz una lista de las personas o cosas que “te sacan de las casillas” en diferentes áreas de tu vida. Para cada uno de estos disparadores, responde las siguientes preguntas:

- o *¿Qué pensamientos aparecen cuando imagino esta situación?*
- o *¿Qué sensaciones corporales tengo?*

Puedes tomar un trozo de papel y lápices de colores o marcadores y dibujar una silueta humana para representar esas sensaciones tan bien como puedas.

Ahora, responde estas preguntas:

- o *Si las sensaciones tuvieran un color, ¿cuál sería?*
- o *Y si tuvieran peso, ¿cuán pesadas o livianas serían?*

- o *¿Son frías o calientes?*
- o *¿En qué parte de tu cuerpo las localizas?*
- o *¿Qué otras características presentan?*

Regresar al cuerpo de luz

La expresión *cuerpo de luz* describe lo que existe debajo del cuerpo del dolor o, más precisamente, *antes*. El cuerpo de luz es aquello que somos por naturaleza. Cuanto menos cuerpo del dolor hay en determinado momento, más cuerpo de luz se experimenta.

El cuerpo de luz es la energía de vida básica y fundamental que nos crea y nos alienta. Representa amor, conexión, optimismo, fuerza, confianza, entusiasmo y una sensación de libertad infinita. Es una fuerza que fluye *con* la vida y no *contra* la vida. Y la buena noticia es que esa fuerza abunda: está en el ciclo de las estaciones, en la órbita de los planetas y en el orden incontestable del universo, en el latido de nuestro corazón y en el proceso de curación en nuestros cuerpos.

Cuando esa energía fluye por todo el sistema corporalmente sin obstáculos y libremente, podemos acceder a ella. Tú habrás experimentado esto en tu vida. Experimentamos el cuerpo de luz cuando simplemente disfrutamos algo, cuando nos sentimos en calma o en paz sin motivo alguno. Cuando sentimos amor sin razón aparente. El cuerpo de luz ama, comparte, juega, baila, crea, siente gra-

titud, ama la música, se complace en los niños, en la tranquilidad, en la naturaleza y en los animales.

Mirando a los ojos abiertos e inocentes de los bebés, podemos conectarnos con lo que realmente *somos* en lo profundo de nuestro ser, *antes* o debajo de las capas de energía contraída que crearon el cuerpo del dolor. Pasa algún tiempo observando bebés, en contacto con animales o con la naturaleza y hazte presente en lo que sucede en tu cuerpo: vislumbrarás tu cuerpo de luz. Notarás que en ausencia de la personalidad (de la auto-imagen) no hay resistencia al momento y las cosas fluyen. Entonces el cuerpo de luz se manifiesta y esta manifestación es siempre una bendición.

Los adultos tenemos muchas posibilidades de sentir el cuerpo de luz. Un músico puede experimentarlo mientras compone una melodía o cuando ejecuta una obra. En ese caso la melodía fluye *a través* de él como si no hubiera *nadie* allí y la música sólo “fuera tocada”.

A veces los deportistas experimentan este fluir cuando sienten que el partido está siendo jugado *a través* de ellos, sin esfuerzo.

Una pareja de enamorados puede experimentar el cuerpo de luz cuando, por un instante, olvidan cualquier concepto o sentimiento de separación y ninguno de los dos discernie dónde termina su cuerpo y dónde empieza el del otro.

Sin embargo, el cuerpo de luz no es la pieza de música ni el partido, ni el amante entregado.

La frecuencia del cuerpo de luz *no* es un *estado de ser* que –como el cuerpo del dolor– pueda dispararse gracias a un

estímulo externo. Es la matriz básica de nuestro diseño humano y no puede perderse ni ser destruido.

“... De cierto os digo, que si no os volviereis, y fuereis como niños, no entraréis en el Reino de los Cielos” (Mateo 18:3).

No es de extrañar que los sabios y maestros de la antigüedad siempre hayan alabado la inocencia de los niños y la hayan tomado como referente para el trabajo interior y el desarrollo de la conciencia.

Aun indefensos, desnudos y calvos, aun mojados y sucios, aunque no puedan tener la cabeza erguida ni caminar, los bebés están muy cerca de la manifestación pura del cuerpo de luz.

El sistema cuerpo-mente del recién nacido es altamente sensible y receptivo. Se podría decir que su vida consiste sobre todo en absorber nuevas experiencias, como una esponja, abierto a lo que la vida le ofrece a cada momento. En un instante puede sentirse completamente feliz y cinco segundos más tarde puede estar llorando inconsolablemente. Pero siente y expresa cualquier cosa que aflore en él; los “buenos” y los “malos” sentimientos son completamente sentidos y reconocidos porque no hay juicio de valor.

- **Ejercicio**

- o *Procúrate un momento de relax y siéntete a gusto.*
- o *Cierra tus ojos e imagina un lugar en la naturaleza donde te sientas como en casa. Puede ser un lugar real que tú recuerdes o uno imaginario. Visualízate allí, solo, sin nada para hacer ni nadie con quien hablar. Respira lentamente.*

- o *Haz una lista de los sonidos de ese lugar, nota los olores y el espesor del aire. Nota tu cuerpo.*
- o *¿Cómo reacciona tu cuerpo en ese lugar? ¿Cómo reacciona tu mente? Sigue respirando lentamente.*
- o *Quédate allí por un rato y observa si experimentas o no tu cuerpo de luz. Si esto ocurre, es probable que estés empezando a recordar tu verdadero ser.*

El proceso de liberación del cuerpo del dolor (PBR): cómo transformar el dolor en alegría y paz

A medida que crecemos y nos convertimos en adultos civilizados, tendemos a olvidar que debemos darle tiempo a nuestro sistema orgánico para que procese el dolor y la incomodidad de manera natural. Cuando llegamos a la adultez nos hemos convertido en maestros en el arte de resistir el dolor o erradicarlo y, sobre todo, nos hemos olvidado de cómo transformarlo.

Si queremos recuperar el campo de energía vivo, amoroso y fresco que teníamos cuando éramos criaturas, debemos desaprender lo aprendido, desandar lo andado y establecer nuevos hábitos y nuevos modos de tratar con el dolor.

• **Ejercicio**

- o *Siente el dolor físico o la incomodidad emocional que está presente en ti en este instante. Permítelo con todo tu ser.*
- o *Escucha la conversación interna que está teniendo lugar. Cuando los pensamientos sobrevengan, permítelos. Obser-*

va el hábito que tiene la mente de tratar de evitar la incomodidad analizando o tejiendo una historia. Pon tu atención en el cuerpo y en sus sensaciones. Permanece con las sensaciones y los sentimientos tal cual son.

- o *Observa en qué parte del cuerpo está la sensación. Permítele al cuerpo procesar esas energías, mientras tú atestiguas el proceso. Observa lo que el cuerpo hace (cualquier sensación interna o sentimiento, cualesquiera pensamientos asociados con el asunto, etc.), sin tratar de controlar nada.*
- o *El cuerpo del dolor suele tener varias capas profundas y gruesas de fuerza de vida contraída. Quizás experimentes oleadas de sentimientos y/o sensaciones intensos, que alternan con intervalos de calma y relajación.*
- o *Permite ese efecto de péndulo tantas veces como lo necesites. Podrás pasar de la incomodidad al placer. Confía en la natural inteligencia de tu cuerpo. Tú no eres ninguno de los extremos del péndulo, sino el punto muerto que permite que el péndulo sea. Tú eres lo que atestigua.*
- o *Todo lo anterior puede llevar de un par de minutos a media hora, o más.*
- o *Después de entrar en el cuerpo del dolor, procúrate un tiempo a solas para integrar la experiencia que has tenido. Puedes recostarte por un rato, en la cama o en el piso, y luego escribir en tu cuaderno de notas.*

La transformación de las contracciones energéticas que llamamos *dolor* requiere atención y presencia. Cuando

prestamos atención a aquello que sentimos incómodo o doloroso, podemos volvernos más conscientes de las sensaciones y los sentimientos, así como de los patrones de pensamiento y las creencias que los alimentan. Entonces podremos empezar a descubrirlos. Este proceso es extraordinariamente simple, aunque al principio puede resultar-nos dificultoso, en parte por falta de ejercitación pero, sobre todo, por toda una vida de entrenamiento en juzgar, resistir y luchar con lo incómodo o doloroso.

La creación del *cuerpo del dolor* pudo habernos llevado toda la vida, pero la transformación de esas contracciones puede producirse en un solo instante.

Para mí, PBR se comporta como un incendio forestal irrefrenable, y el estado de presencia es como un viento que esparce y alimenta ese incendio. Cuanto más presentes estamos, más poder cobra el fuego transformador. A su paso, se consumen extensas áreas de mentira y de miedo, de vergüenza y autocondena, para dar lugar a lo que ha estado allí desde siempre, esperando ser experimentado y reconocido: nuestro *ser verdadero*.

La vida, ese breve intervalo que media entre el nacimiento y la muerte, puede ser transitado casi por completo en el estado de ensueño y fantasía que crea la mente racional, mientras un mundo maravilloso cambia a cada instante a nuestro alrededor, aun cuando estemos distraídos repasando el pasado o tratando de predecir el futuro. Sin embargo, como la nave a la deriva se beneficia de la luz del faro, podemos experimentar en nuestro cuerpo sensaciones muy intensas si nos

sacudimos, aunque sea temporalmente, el sueño en el que estamos sumergidos y salimos al encuentro del poderoso “ahora”. Cuando experimentamos dolor físico o emocional y dirigimos nuestra atención hacia la zona de nuestro cuerpo que se activa, nos “traemos” a nosotros mismos al momento presente. Es así como el dolor nos devuelve a la vida, que siempre ocurre ahora, en este preciso instante.

¿Acaso deberíamos crear más dolor para liberarnos del sufrimiento?

Ésta es una pregunta que suele aparecer frecuentemente en los talleres.

No. Hay más que suficiente dolor a nuestro alrededor y en nuestras vidas. No es necesario crear todavía un poco más. El dolor es como un reloj despertador que suena más fuerte cuanto más queremos ignorarlo. Y, si lo silenciamos usando una de las tantas estrategias que conocemos, un tiempo después todo volverá a comenzar, y probablemente con más énfasis. Lo que resistes persiste y, de hecho, se intensifica.

El dolor puede ser nuestro despertador espiritual: “¡Despierta, ya! Es tiempo de levantarse y vivir una vida real”.

A veces un intenso y profundo dolor puede ser un regalo y liberarnos de una vez por todas del sufrimiento. Místicos y maestros de todas las épocas han reflexionado acerca del poder transformador del dolor, enseñando que tanto el dolor físico como el dolor emocional pueden ser excelentes oportunidades de ponernos en contacto con lo que está vivo en nosotros y de experimentar lo que somos al abrirnos a aquello que está más allá del cuerpo.

- **Ejercicio**

Presta atención a lo que está vivo en ti y en tu cuerpo. Sin tratar de corregir ni cambiar nada, nota cualquier sensación. Repara en la postura, nota si hay áreas de tensión o relajación. Reconoce si hay alguna incomodidad. Tú puedes haber leído estas páginas sin pensar en absoluto cómo se siente tu cuerpo. Aun en este momento puedes estar leyendo para evitar un dolor o una sensación incómoda.

Tómate sólo un minuto y nota la incomodidad, sea poca o mucha. Sé curioso, pon tu atención en ella y siéntela, siéntela realmente.

Ahora, pon algo de esa atención en lo siguiente:

o ¿Qué o quién en ti está realmente experimentando lo que está siendo experimentado?

Sin perder la conexión con las sensaciones del cuerpo, concéntrate en esa experiencia sin cambiarla.

En otras palabras, sé la experiencia de este momento.

Así abordado, el cuerpo puede ser un portal hacia la realidad. Lamentablemente, muchas enseñanzas espirituales ignoran o niegan el cuerpo, en lugar de concentrarse en él para abrazar la vida que allí se desarrolla. Y, como ya sabemos, inevitablemente, la lucha acarrea resistencia, y la resistencia arrastra más y más sufrimiento, haciéndolo perdurable. El dolor es un *síntoma*, una señal de alerta acerca de un fenómeno más profundo. Tenemos que tomar la decisión de enfrentarlo y escuchar lo que tiene para decir y enseñarnos.

Experiencias con PBR*

*No eres tus pensamientos.
Los pensamientos son sólo una corriente que fluye por
tu mente.
No tienes que luchar para controlarlos.
Lo que sí debes hacer es convertirte en un observador
pasivo
de cualquier evento que cruce el teatro de tu mente.
Si estuvieras sentado en un teatro,
podrías ser testigo de cómo un actor tras otro cruzan el
escenario.
Si uno de ellos interpretara el rol de un monstruo cruel,
no estarías realmente asustado.
Si otro actor anunciara con una voz cavernosa que “no
hay salida”, comprenderías que es sólo una
actuación y que no estás en peligro.*

Vernon Howard

CMR consiste en dos procesos fundamentales: PBR, para limpiar la energía bloqueada y disipar el dolor acumulado; y NNR (*neural net repatterning*, 'reprogramación

* N. de la E.: En este apartado, el lector advertirá un cambio de tono. Se trata de una recopilación supervisada por el autor, de las consultas más frecuentes que reciben los terapeutas que trabajan con la técnica de PBR.

No todos los casos expuestos fueron atendidos por el mismo profesional, pero sí conforman un eficaz muestrario sobre cómo operan las técnicas descritas en este libro frente a factores desencadenantes, en trastornos de diferente origen.

de las redes neuronales'), para examinar y eliminar las creencias que crearon el dolor en primer término, creencias tales como "No valgo nada" o "No soy digno de amor". Juntos, crean un proceso sinérgico que nos ayuda a regresar a nuestra resonancia original de paz, alegría y autenticidad. Paradójicamente, adentrándonos en el dolor redescubrimos nuestra alegría.

Más abajo encontrarás algunos ejemplos del proceso de PBR aplicado por estudiantes de CMR. En el capítulo siguiente explicaré la técnica de NNR y mostraré algunos casos reales. Todas las sesiones están diseñadas para desarrollarse desde un estado de presencia fuertemente sostenido por el facilitador, que acompaña a la persona en la búsqueda de su propia sabiduría almacenada en su propio ser. Entrando por completo en su propia presencia, en las profundidades de su propio ser, el facilitador del proceso PBR ayuda a la persona a dejar los detalles de su "historia" problemática para permitir enteramente cualquier cosa que surja en el cuerpo en respuesta a esa historia. La persona puede sentir presión, calor, tensión. Pueden venirle a la mente recuerdos o imágenes. El facilitador ayuda a la persona a alejarse de los pensamientos acerca de cuál es el problema y a enfocarse en lo que sucede en el cuerpo, alentándola a intensificar cualquier reacción física que aparezca. Esto le permite a la persona aprovechar su propia vasta inteligencia para sanar y transformar cualquier desafío por medio de la localización de la resonancia, al seguir el dolor y luego liberarlo a través de la

alquimia de la sabiduría de la propia persona. Lo que a menudo emerge es una sensación de liberación, de paz, de entrar en la luz o cuerpo de luz. Las que siguen son sesiones largas proporcionadas, como acabo de señalar, por mis estudiantes durante su entrenamiento en CMR. Por lo tanto, se advierten dos voces, además de la del cliente: la voz de quien ha facilitado la sesión y la voz de quien supervisa el proceso terapéutico. En estos casos, la guía de preguntas se repite.

Experiencia 1

- o **Mujer, 27 años.**
- o **Número de sesiones con esta persona:** ésta es la tercera.

1. ¿Cuál fue la situación por la que la persona llegó a la consulta?

–La clienta refiere nervios porque está tramitando un doctorado en el exterior. Desde hace un año lo quería pero no había iniciado ningún trámite porque no tenía el dinero. Esta vez decidió hacerlo y le han contestado, y eso le generó nervios y euforia.

2. ¿Qué emociones, sensaciones experimentó la persona?

–Es la tercera sesión con esta persona y de alguna manera la clienta ya sabe entrar al cuerpo. Cierra los ojos y respira, le

pido que esté un momento con esa sensación de sentir nervios. Aquí aparece un recuerdo del colegio. Aunque los nervios son por cosas distintas, siente que son lo mismo y nota que los nervios son necesidad de defenderse (beneficio). Vuelvo a repetir: “¿Cuál es el lado bueno de la necesidad de defenderse?”. “Me da seguridad, siento energía y es cuando me puedo expresar mejor”. En ninguna de las sesiones anteriores la clienta expresó emociones; siempre fueron sensaciones. Además, en este momento coloca su mano en el abdomen. Pregunto: “¿Qué estás sintiendo?” y contesta: “Me siento desconectada. Siempre odié mi nombre; es poco frecuente entre los judíos”, y comienza a hablar sobre el colegio.

Siente que no tiene libertad de decir sus cosas, que no es respetada; siente miedo de ser juzgada. Este miedo le hace sentir un gran peso (se señala el abdomen) y pide ayuda. Se acuesta en el piso, se encoge en posición fetal y se toma la cabeza. Luego se enrosca boca abajo. Ya no siente el peso en el abdomen, siente la energía que sube y baja muy rápidamente por la columna y esto es desagradable. Ve su columna como una cadena de montañas, como un conjunto de mucha fuerza. La fuerza se convierte en vibración y se le extiende a la rodilla derecha. No la puede controlar. Luego la vibración se vuelve agradable, le gusta. Está allí durante unos momentos y luego percibe en su pierna izquierda un calor, una sensación que no le gusta. Le arde. El calor se intensifica y llega a un punto en que se convierte en frío. Eso la confunde. El calor que sentía en la pierna izquierda pasa a la pierna derecha. Le pido que intensifique lo que está sintiendo en la pier-

na derecha. Quema, arde. Y por primera vez en todas las sesiones frunce el entrecejo, mientras comenta que la pierna izquierda todavía oscila del calor al frío, y dice: “Tienen ritmos distintos”. Le pido que reconozca eso y que, si puede, intente sentir simultáneamente lo que sucede en sus dos piernas. “Es algo desconocido y conocido”, responde. Le pido que permita esa sensación de algo desconocido y conocido, que se entregue completamente a ella. Lentamente comienza a mover las piernas golpeteando el piso, hasta que todo su cuerpo se sacude. Sus brazos también golpean contra el piso, sus manos recorren desesperadamente su cuerpo. Sacude la cabeza. Todo es cada vez más y más fuerte. Está totalmente zambullida en un movimiento constante, sin ritmo sin dirección. Luego comienza a ondular más tranquilamente, como una serpiente. Le pregunto qué está pasando. Me responde: “No lo sé... mi cuerpo simplemente se mueve..., está fuera de mi control”. “¿Cómo se siente?”. “Agradable. Me siento más yo...”.

A estas alturas llevamos una hora de sesión. Le pido que sea consciente de ese estado que siente como agradable y que, mientras deja que su cuerpo se mueva, permita también que cada célula reconozca esa “sensación agradable”. Su cuerpo comienza a moverse más lentamente. “¿Qué estás sintiendo?”. “Me siento bien. Tengo hormigueo en las manos”.

Le doy un poco más de tiempo para que sienta y reconozca lo que está pasando y comienzo a cerrar la sesión con palabras re-

feridas a la Vasta Inteligencia¹. Su cuerpo comienza a calmarse. Por momentos sacude los hombros y los brazos. Su rostro cambia (no es que antes estuviera tenso, pero se nota más relajado). Entonces comprendo que esas palabras acerca de la Vasta Inteligencia son más profundas que un simple “sentirse bien”.

3. *¿Hubo alguna retroalimentación de la persona? ¿Cómo se sintió al finalizar la sesión? ¿Y después de una semana?*

–Al final de la sesión se sentía radiante. Y volvió a reconocer lo que sintió cuando le pedí que revisara su idea de no ser respetada, de no sentirse libre, de tener la necesidad de defenderse y el sentir nervios: “Ahora, ya nada de eso tiene sentido”.

También comentó que le había parecido que esta vez no había entrado tan rápidamente al cuerpo. Había sido distinto. Había entrado recién después de un rato, y esta vez se había movido mucho. Entonces le expliqué que antes habíamos hecho NNR y que hoy habíamos pasado a PBR.

Después de dos días, me llamó para agradecerme y para contarme que ahora se sentía muy segura y tranquila con respecto a su decisión.

¹ Concepto que se le proporciona al cliente de manera gradual, y que tiene relación con el principio vital que todo lo informa. Por ejemplo, con las palabras: “En este momento, querría que te tomaras el tiempo para reconocer que existe en ti una vasta inteligencia que mantiene tu cuerpo vivo”. El *cierre con la Vasta Inteligencia* se refiere a la invitación a que esa inteligencia ayude a sanar y transformar las raíces y orígenes, así como todos los lugares donde la información que se está trabajando haya sido almacenada.

4. ¿Cómo te sentiste tú al finalizar la sesión?

–Yo siento mucha alegría cuando veo que alguien se “permite sentir”.

Experiencia 2

- o **Mujer, 48 años.**
- o **Número de sesiones con esta persona:** ésta es la cuarta.

1. ¿Cuál fue la situación por la que la persona llegó a la consulta?

Siente mucho estrés a causa de su situación financiera. Fue una profesional durante cerca de una década, hasta que se cansó. Hace un año dejó de ejercer su profesión y está buscando un cambio de carrera. “Tengo muchas deudas y no tengo opciones. En mi proceso de asumir mi ser mujer, siento que tengo como una prohibición de ser productiva. Una mujer es dependiente, está en la casa, es ama de casa. Las amas de casa no mantienen a nadie; son mantenidas por sus maridos. Ahora, más que nunca, tengo que ganar con mi trabajo, estoy en rojo y no veo ninguna posibilidad; ya no tengo ningún recurso adicional del que echar mano”.

2. ¿Qué emociones, sensaciones experimentó la persona?

–Le digo “Cierra los ojos e imagínate a esa mujer sin un peso, que no tiene ni para comer”.

“Empiezo a sentirme rebelde, tengo la sensación de que mi cuerpo empieza a agrandarse. Me resisto, no quiero, es como ir al extremo de ‘Voy a ser más hija de puta que tú. Mira que soy más grande y puedo pasar por encima de ti para llegar a lo que quiero’. No quiero eso. No es necesario pisotear a nadie para exigir que se respeten los derechos de uno. ¿Hay algún motivo para pasar por encima de los derechos de alguien?”.

“¿Qué sientes con todo esto?”.

“Me siento muy molesta y triste”.

Empieza a llorar.

“Intensifícalo”.

Llora muy intensamente.

“Lo estás haciendo muy bien”.

Llora mucho más fuertemente.

“Imagina el peor escenario”.

“Me veo completamente arrinconada”.

“¿Qué sientes?”.

“Mucha tristeza y dolor. Es como si yo no existiera para los demás”.

“Exagera la tristeza y el dolor. Muy bien, llora más fuertemente, intensamente, llora con profundo dolor”.

De pronto empieza a calmarse...

“Estoy sola, sola conmigo misma. Siento como si fuera

un ave fénix y resurgiera de mis propias cenizas, de lo que soy ahora”.

“Permítete sentir esto desde lo más profundo de tus células. Respira profundamente”.

Se la ve plácida.

“Siento mi cuerpo lleno de energía y luz”.

“Sigue respirando y sigue disfrutándolo”.

Se sonríe dulce y apaciblemente.

“Escanea todo tu cuerpo con esta nueva energía que tienes. Desde ese lugar, dale una nueva mirada a esa persona que creía que ser mujer es no poder ser productiva. ¿Qué sientes?”

“Puedo ver y sentir que no es cierto, es una creencia falsa, es una atadura sin sentido...”.

“Ahora siéntelo en tu cuerpo. Puedes escuchar mi voz mientras estás sentada en tu silla, sintiendo el peso y la temperatura de tu cuerpo, el roce de la ropa sobre la piel. Respira profundamente y vuelve a tu adolescencia o aún más atrás, a cuando aprendiste esa creencia.

“Qué raro, lo veo. Es mamá cuando era pequeña. Está llorando mucho. Está asustada porque su mamá está muriendo y no tienen ni un centavo”.

Llora intensamente y se encoge como en posición fetal.

“Muy bien, intensifícalo al extremo hasta que llegues al peor de los escenarios”.

“Mi mamá se murió”.

Y continúa llorando con más fuerza. Llora desconsoladamente mucho rato.

“Permítete llevar ese dolor infinito a algo más grave”.

“Lo que sigue es peor, me quedo totalmente sola y desprotegida”.

“Pon la mano sobre tu frente y háblale a mamá”.

“Mamá, he estado tan cerca de ti que hasta sentí tu infinito dolor cuando perdiste a tu mamá, a tus cuatro años. Cuando estaba en tu útero, recibí tus sentimientos, tu dolor, tu parálisis, y me hice cargo de tus emociones. Y he sentido lo tuyo como propio, confundíendome contigo. Me he paralizado profesionalmente, para quedarme en la casa, como tú, que eres un ama de casa. Mamá, te entrego estos sentimientos que son tuyos. Tómalos, te los devuelvo, hazte tú cargo de ellos, para yo hacerme cargo de los míos. Para así liberarme y liberarte. Para que yo pueda ser vista como una mujer separada de ti. Permíteme desear que tú mueras como la mamá de quien no he podido separarme, la mamá con quien me he confundido...”.

Está muy calmada... Lloro, apaciblemente.

“¿Qué pasa ahora?”.

“Estoy profundamente emocionada porque me siento íntegra por primera vez...”.

3. ¿Hubo alguna retroalimentación de la persona? ¿Cómo se sintió la persona al finalizar la sesión? ¿Y después de una semana?

“Me siento súper bien. Lo que más me gustó... fue todo. Lo más importante fue todo. Fue fantástico soltar la energía de mi mamá, que me atrapaba. Sentir mi pro-

pia energía y la valentía de ella fue muy valioso. Vale como el oro. Como yo reconozco mi trabajo, todo el mundo puede reconocerlo, y una forma de hacerlo es pagando por él. Es agradable. Es hermoso. Y también es hermoso compartirlo con todo el mundo”.

4. ¿Cómo te sentiste tú al finalizar la sesión?

–Me sentí muy reconocida por este trabajo. Me sentí muy satisfecha del logro. Reconozco con claridad que simplemente soy un canal divino. Me sentí muy reconocida y agradecida a CMR, que tiene tanto para entregarnos, y conmigo, que me he permitido recibirlo. Me sentí feliz de cerrar las sesiones solicitadas, con ésta que fue como una joya terapéutica.

Experiencia 3

- o **Mujer, 21 años.**
- o **Número de sesiones con esta persona: 1.**

1. ¿Cuál fue la situación por la que la persona llegó a la consulta?

–Esta persona es mi hija de veintiún años: tuvimos esta sesión hace un mes y medio (era la segunda vez que yo aplicaba este método). Ella tuvo un problema de sobrepeso, que se agudizó con la separación de su padre. Le realicé varios desbloques con respiración consciente (que ella reporta le sirvieron muchísimo). Ahora quería bajar la ansiedad. Ha aprendido a manejar la

comida y es muy cuidadosa al escoger alimentos bajos en calorías, pero en situaciones críticas se ponía muy ansiosa y comía mucho. Quería ir a la raíz de su dificultad.

2. ¿Qué emociones, sensaciones experimentó la persona?

–Tuvo alguna dificultad contactarse con su cuerpo. Estuvo alrededor de quince minutos revisando y escaneando internamente. Le dije que se tomara todo el tiempo que necesitase y que hiciera una revisión profunda. En determinado momento apareció una presión en la espalda que la hizo inclinarse hacia delante y adoptar una posición fetal; después comenzó a experimentar dolor en las extremidades y no podía mover su cuerpo. Se le taparon las vías respiratorias. Le dije que permitiera que todo eso sucediera, que continuara respirando y que lo intensificara.

Entonces comenzó a contactarse con la imagen de su abuela materna, que era quien la cuidaba y la consentía. Su abuela murió hace tres años; estuvo al cuidado de una enfermera, mientras nosotros trabajábamos, a causa de una enfermedad bastante penosa que la dejó inválida durante sus últimos ocho años. En el momento de su muerte ella se mostró bastante triste, pero nunca había trabajado realmente el duelo.

En ese momento, cuando dice que se siente “bloqueada”, la invito a que se sumerja en lo que está sintiendo y rompe a llorar. Llora profundamente durante unos diez o quince minutos; la acompaño. Después del llanto comienza a contactarse con una sensación muy fuerte en el estómago; siente náuseas y comienza a

salivar en abundancia. Le hablo de la sabiduría del cuerpo y le digo que entre en la experiencia y la permita, mientras sigue respirando. Dice que es como si vomitara elementos energéticos. También dice que tiene hambre y llora. Cuenta que, cada vez que siente angustia o ansiedad por algo que su mente interpreta como una pérdida, siente ganas de comer. Se queda en silencio unos instantes. Luego reporta un gran bienestar; ve colores brillantes y claros, en tonos pasteles, luminosos, múltiples. Sonríe. Abre los ojos y me abraza.

Le sugiero que dé una mirada más a su interior. Dice que siente como si su cuerpo se estuviera reconectando. Terminó leyendo el texto de la Vasta Inteligencia, completo. Luego de un momento de descanso, comienza a registrar la experiencia por escrito. La dejo sola.

3. ¿Hubo alguna retroalimentación de la persona? ¿Cómo se sintió la persona al finalizar la sesión? ¿Y después de una semana?

–Me dice que nunca se imaginó todo lo que encontraría, que esta técnica es fascinante. No ha vuelto a sentirse ansiosa con la comida. Se dio cuenta de que la separación del padre no la había afectado tanto como su convivencia con él, pues él tenía problemas con el alcohol y había sido muy difícil para ella la época en que vivíamos con él.

4. ¿Cómo te sentiste tú al finalizar la sesión?

–Muy bien, tranquila.

Experiencia 4

- o **Mujer, 41 años.**
- o **Número de sesiones con esta persona:** ésta es la quinta.

1. ¿Cuál fue la situación por la que la persona llegó a la consulta?

–Ha estado haciendo terapia desde hace dos años, a raíz de la muerte de su madre. En una sesión especial, contactó con el hecho de que su padre la violaba desde que era muy pequeña (quizás dos años), y lo hizo reiteradamente hasta que tuvo alrededor de doce años. Este descubrimiento produjo un choque emocional muy profundo, pues su mente había borrado todos los episodios de abuso sexual.

Refería rechazo hacia su padre (sin encontrar explicación), y rechazo y miedo hacia los hombres en general. “La única persona con la que me involucré en mi vida me maltrataba todo el tiempo”.

2. ¿Qué emociones, sensaciones experimentó la persona?

–Esta clienta entró muy rápidamente en el cuerpo del dolor.

- *Comienza a llorar con profundo sentimiento. Tiempo: diez minutos.*
- *La invito a que se permita el llanto y le doy la seguridad de que su cuerpo es muy sabio y de que es lo que necesita en ese momento.*

- Después de este tiempo, a la pregunta “¿Qué sientes?”, contesta que tiene mucha rabia (se le da la toalla para que la retuerza). “¿Dónde?”. Responde: “En mi vientre, en todo mi cuerpo”. Comienza a retorcerse y las manos toman forma de garras.
- El proceso es muy fuerte. Rompe la toalla, la despedaza y llora desesperadamente. Golpea todo lo que encuentra. Le alcanzo un cojín. De pronto se queda como vigilante, acostada, encorvada y con las manos en forma de garra.
- Reiteradamente le digo que se ponga en contacto con su cuerpo y con sus emociones, pero me dice que eso le da miedo. Ve a una niña escondida en alguna parte (continúa llorando y gimiendo) a quien alguien busca para hacerle daño.
- Continuamente le pido que me exprese qué siente y dónde lo siente, la invito a que lo permita y a que me cuente qué siente cuando lo permite.
- Las emociones que refiere son muy fuertes: dolores violentos en brazos y manos, parálisis de las piernas y movimientos involuntarios en varias zonas de sus miembros inferiores.
- La invito a que lo permita, a que los exagere, y le recuerdo que su cuerpo es muy sabio, que él sabe lo que necesita para sanarse, que lo único que podemos hacer es permitirlo.
- Dice que quiere gritar. Que siente un nudo en su garganta.
- Le digo que grite con todas sus fuerzas; después de unos instantes le pregunto cómo va el nudo, la invito a que lo

respire. Pero me dice que es muy fuerte, que no lo puede desatar. Le pido que me lo describa. “¿Quién lo puso allí?”. Aparece la imagen del padre y de la madre (llora desgarradoramente).

- *Adopta una posición fetal, gime; me dice que no quiere hablar, que tiene miedo, que quiere estar en silencio.*
- *Le digo que se permita ese silencio (que dura más o menos diez minutos). La acompaño en silencio, en presencia, con amor.*
- *Al cabo de este tiempo introduzco el concepto de la Vasta Inteligencia. Le hago repetir la guía fácil de PBR². La invito a que respire profundamente.*
- *Refiere un gran cansancio físico (yo también me siento cansada). Le digo que descanse, que se permita descansar y apreciar lo que ha hecho.*

5. ¿Hubo alguna retroalimentación de la persona? ¿Cómo se sintió la persona al finalizar la sesión? ¿Y después de una semana?

–Después de descansar, hizo algunas notas (no quiso compartirlas conmigo). Dijo que se sentía mucho mejor y quiso que la abrazara (lo hice con mucho amor). Contó que se sentía como si le hubieran quitado una carga de encima. Sonrió y se rió. Se la notaba contenta.

²Versión acotada pero completa de los pasos del proceso PBR.

6. ¿Cómo te sentiste tú al finalizar la sesión?

–Durante la sesión estuve muy alerta, en presencia. Tal vez invertí mucha energía, porque al finalizar estaba un poco cansada, aunque contenta con los resultados. La clienta tenía algunas dudas, pero, curiosamente, se la veía radiante.

En mi experiencia, el proceso de PBR les permite a las personas liberar la energía bloqueada que impacta negativamente en su bienestar físico y emocional. Dado que el facilitador también dedica tiempo a entrenar a la persona en este proceso, resulta muy potenciador. En un número relativamente bajo de sesiones, la persona es capaz de aplicar el proceso a su propia experiencia en cualquier momento en que se presente un trastorno. El proceso se transforma en una herramienta a largo plazo que puede usar para liberarse a sí misma de su historia problemática y adentrarse más completamente en su auténtico ser.

Capítulo 9

Reprogramación de las redes neuronales (NNR)

Exponiendo el sistema de creencias

La ciencia moderna compara el cerebro humano con un extraordinario centro de comandos que procesa datos e instrucciones recibidas desde diversas localizaciones del organismo.

En nuestro cerebro se alojan miles de millones de células llamadas *neuronas*; se dice que en el sistema nervioso hay tantas neuronas como estrellas hay en nuestra galaxia. Esas neuronas se unen formando las cadenas neuronales y todas las cadenas neuronales integran la *red neuronal*.

La red neuronal es activada por impulsos eléctrico-químicos generados en el cerebro. Esta información que fluye de una punta a la otra del sistema nervioso recibe el nombre de *info-energía*. Viaja de una célula a la otra a una altísima velocidad. La info-energía está constituida, entre otros elementos, por los *neurotransmisores*.

Los investigadores dicen que los neurotransmisores actúan como mensajeros eléctrico-químicos que las neuronas “usan” para comunicarse unas con otras. Un simple pensamiento puede disparar enormes cantidades de neurotransmisores. Cuando una neurona envía sus neurotransmisores a las otras neuronas con las que está conectada, se genera una experiencia interna en forma de sensaciones y emociones, y la relación entre esas neuronas crea lo que llamamos *cadena neuronal*.

Cuando surge un pensamiento, la red neuronal se activa y experimentamos una emoción o sensación interna. Pero, si el mismo estímulo es enviado una y otra vez con la misma calidad de info-energía, las neuronas desarrollan una relación muy cercana e íntima que se intensifica con el tiempo. Las *dendritas* y el *axón*, que son como brazos que poseen las neuronas, se extienden tratando de conectar más y más neuronas vecinas, de modo que la cadena neuronal se fortalece.

Todas las adicciones y compulsiones conocidas se ajustan a este patrón neuroenergético y la repetición de estos patrones genera en nosotros una *resonancia* electromagnética.

Una resonancia es un patrón inconsciente que manifiesta externamente la misma realidad con la que está resonando internamente. Cuando diariamente se usan los mismos patrones de pensamiento, esas relaciones internas son reforzadas, y así se reproducen las mismas reacciones emocionales una y otra vez. Como consecuencia, atraemos externamente las frecuencias con las que resonamos internamente.

A través de la repetición de los mismos patrones se construye una auto-imagen, en respuesta a heridas emocionales o físicas sufridas en el pasado. Debemos darnos cuenta de que es simplemente una imagen; no es *real*, nunca fue *real* y nunca lo será. *Ego, falsa personalidad, falso yo o máscara* son otras denominaciones que se usan para definir el mismo concepto. Esta auto-imagen está compuesta por numerosas creencias que nos controlan y que nosotros confundimos con la realidad.

Registro de casos

Después de tres o cuatro años de practicar PBR y entrenar a otros en este proceso, me di cuenta de que en algunas personas no estaba funcionando de acuerdo con lo esperado. Sin importar a cuánto cuerpo del dolor accedieran o cuánto de él movieran durante las sesiones, siempre aparecía más dolor e incomodidad. En otras palabras, sentía como si estuviéramos sacando agua de una laguna y más agua estuviera entrando en ella desde una fuente desconocida.

De alguna manera esto me resultaba confuso. Mucha gente estaba rasgando el velo y ganando más y más conciencia y poder. Sus problemas ya no eran problemas para ellos y su salud y bienestar estaban mejorando y expandiéndose a niveles nunca antes soñados. Sin embargo, otras personas que estaban haciendo el proceso con un compromiso igual o tal vez mayor seguían creando, atrayendo y experimentando dolor en sus vidas. Los patrones de comportamiento se repetían. Continuaban quejándose y agrediendo a sí mismas. En cada sesión era como si empezáramos de cero y ¡yo tenía la certeza de que estábamos dando vueltas en círculo!

Por mi experiencia, sabía que debajo de esos patrones de dolor había algo que era esencialmente el núcleo de nuestro bienestar o cuerpo de luz: nuestro diseño original. Un lugar hecho de amor, libertad, paz y alegría. Sabía que esas personas también lo tenían, pero ¿qué les impedía vivir su vida desde ese lugar como el resto de los que hacían PBR?

Comencé a prestarle atención al modo en que se expresaban y me di cuenta de que creían en ciertas cosas que estaban generando dolor y afectando su percepción de la vida. Me di cuenta de que algunas de esas creencias eran suposiciones inconscientes que les decían a esas personas quiénes eran y qué era o debía ser la vida para ellas.

Sabía que, si creo profundamente que “Nadie me ama”, probablemente sentiré en mí una tristeza y un miedo subyacentes, sin importar cuántas metas alcance o cuán maravillosa sea mi vida en ese momento.

Sin ningún plan, comencé a formularles a esas personas preguntas aparentemente tontas, como “¿Hay algo bueno en sentir esa tristeza?” o “¿Cuál es el lado bueno de sentirse ansioso?” o “Si hay algún beneficio en sentir rabia, ¿cuál es?”. Para mi sorpresa, las respuestas al rompecabezas salían de sus propias bocas sin ningún esfuerzo en lo que llamé *cadena de creencias*, siendo cada eslabón de la cadena una creencia que la persona había aprendido en sus primeros años. Podían decir: “El beneficio de estar ansioso es que soy más productivo”. “¿Y cuál es el beneficio de eso?”. “Que me siento más responsable”. “¿Y cuál es el beneficio de eso?”. “Que soy un mejor padre”. “¿Y cuál es el beneficio de eso?”. “Que siento que valgo”. “¿Y cuál es el beneficio de eso?”. “Que me siento más calmo y relajado”.

Como dije antes, todas estas suposiciones inconscientes o decisiones internas nos condicionan a actuar o mostrarnos de una cierta forma que ya no es genuina o auténtica. Creamos una autoimagen para adaptarnos a nuestras circunstancias, tratando de ser incluidos y aceptados por la gente con la que tenemos que tratar.

Pude ver que, cuanto más creemos en una suposición inconsciente, más activamos la autoimagen o personaje falso. Nos volvemos esa creencia. Cuanto más vivimos nuestras vidas desde un lugar falso, menos real y auténtica es la vida que tenemos. Cuanto menos reales somos, más contracciones se producirán en nuestro sistema, porque hemos sido diseñados para ser auténticos y reales. Cuantas más contracciones se producen en nosotros, tanto más

grande será el cuerpo del dolor. Y, cuanto más grande es el cuerpo del dolor, más pequeño es nuestro cuerpo de luz. Como consecuencia, experimentaremos más sufrimiento y menos alegría y paz en nuestras vidas.

Por ejemplo, cuando creo en la suposición inconsciente de que no valgo nada y de que nadie me quiere, me siento triste y solo, y tengo miedo. Cuando me siento así, puedo sentirme nervioso e inseguro. Cuando me siento de esta manera, puedo decirles a los demás “Sí”, cuando quiero decir “No”, tratando de caerles bien. Cuando hago eso, puedo sentir rencor hacia los demás o hacia mí mismo por hacer lo que no quiero hacer. Entonces puedo sentir odio y resentimiento, convencido de que tengo que atacar, defenderme y protegerme. Entonces, nadie me quiere, ¡ni siquiera yo! Me juzgo y me critico y siento que no valgo nada, y el círculo sigue y sigue.

Si venimos del viaje al cuerpo del dolor, podemos explorar las creencias inconscientes que crean las contracciones. Y, si venimos de una investigación más mental, podemos vislumbrar el dolor que se genera como resultado de creer en una suposición inconsciente.

Lo que me gusta de NNR es que cualquiera puede seguir sus propios patrones mentales sin la intervención de nadie. Y, una vez que aprendas cómo hacerlo, puedes recorrer múltiples cadenas de creencias y ¡eso es realmente apasionante!

Los facilitadores de CMR enseñan el proceso a los clientes y después de unas pocas sesiones éstos lo ponen en práctica sin ninguna ayuda.

Hay tres objetivos principales en NNR:

1. Descubrir las suposiciones inconscientes y los vínculos entre las creencias.
2. Echar luz sobre las raíces y las causas más profundas, si fuese necesario.
3. Desactivar las suposiciones y la cadena de creencias creadas inconscientemente.

1. Tomamos conciencia de toda la red neuronal al buscar los beneficios con la presencia y la curiosidad de un niño.

2. A veces, tomar conciencia de las circunstancias que originaron las suposiciones inconscientes es crucial. Aun cuando la historia es irrelevante en su mayor parte, echar luz sobre la causa de la herida puede ser el catalizador de una enorme transformación. El niño creó una autoimagen basada en suposiciones y decisiones muy importantes acordes con lo que estaba sucediendo en ese momento.

Llegar a conocer la red neuronal es el comienzo, pero no es suficiente para desactivar el patrón. Luego de leer la cadena de creencias al revés unas cuantas veces para llevar a ella nuestra conciencia, podemos formular preguntas como *¿Reconoces este patrón? ¿Te es familiar? ¿Cómo lo ves actuar en tu vida? ¿Dónde se origina? ¿Dónde lo aprendiste? ¿Cuál es el recuerdo más antiguo que tienes en que te ves a ti mismo desarrollándolo?*

¿Hay algo que te haya llevado a creer en esto? ¿Quién estaba involucrado en esa experiencia? A medida que el archivo se abra, encontraremos qué suposiciones inconscientes hizo la persona en su mente a esa edad temprana.

3. Una vez que hemos encontrado el origen y las conexiones inconscientes que sostienen las creencias, formulamos algunas preguntas para verificar si queremos seguir creyendo en ellas o elegimos no hacerlo: *¿Esta creencia es verdadera? ¿Es real? ¿Es algo que yo le enseñaría a un niño como lección de vida? ¿Cómo me siento cuando creo en esto? ¿Alguien sale beneficiado con ello?, ¿real, genuinamente beneficiado? ¿Cómo sería mi vida si ya no creyera en esto? ¿Qué diría o haría si ya no creyera en esto?*

A continuación presentaré algunos casos reales en los que se utilizó la técnica de NNR.

Se trata de clientes que acudieron a una sesión de CMR por primera vez. El método de NNR trata de encontrar el beneficio subyacente en los estados emocionales experimentados y da lugar a la transformación y sanación del patrón que está debajo. Te sugiero que, después de la lectura de cada sesión, tomes papel y lápiz y anotes aquellas cadenas neuronales que descubriste que producen en ti sufrimiento innecesario. Anota también cualquier creencia que hayas encontrado que niegue la verdad de quien eres realmente. Lo que descubras puede sorprenderte y liberarte.

Cadena neuronal 1

- o **Mujer, 45 años.**
- o **Ésta es la situación por la que la persona llegó a la sesión:**

Esta mujer tenía diagnóstico de depresión clínica y había sido declarada incapaz muchos años antes. Tomaba pastillas para la depresión y la ansiedad desde hacía aproximadamente quince años.

“Me siento débil la mayor parte del día. No duermo bien. Cuando me levanto por la mañana, ya me siento cansada. La menor actividad me fatiga. Siento que soy una carga para mis familiares, ya que dependo completamente de ellos. Soy una inútil”.

- o **Preguntas para establecer la polaridad:**

–¿Qué es lo que no quieres sentir?

–No quiero sentirme débil, cansada, deprimida.

–¿Cómo quieres sentirte?

–Quiero sentirme fuerte. ¡Quiero sentir más alegría!

- o **Preguntas para establecer los beneficios:**

Decidí comenzar con el término débil, ya que es una palabra que la clienta usó mucho en sus descripciones de su situación.

–¿Cuál es el beneficio de sentirte débil? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

–Que todos me prestan atención.

-¿Cuál es el beneficio de que todos te presten atención? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que se preocupan por mí.

-¿Cuál es el beneficio de que se preocupen por ti? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento mimada.

-¿Cuál es el beneficio de sentirte mimada? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento querida.

-¿Cuál es el beneficio de sentirte querida? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento más viva y alegre.

--¿Cuál es el beneficio de sentirte más viva y alegre? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento energizada y más fuerte.

A algunas personas al principio les resulta imposible creer que han extraído de su estado negativo algún beneficio para su situación. Si esto te sucede a ti, no te alarmes. Puede ser útil preguntarte: “Si tuviera que explicarle a un marciano que ha llegado a la Tierra cuáles son los beneficios de estar deprimido, ¿qué le diría?” o “Si esto le sucediera a alguien que conozco, ¿qué beneficios vería yo?”.

o **Retroalimentación de la cadena neuronal:**

Una vez que esta información es organizada, le leo a la clienta lo que la cadena dice, de atrás hacia delante y de delante hacia atrás, para suscitar posibles asociaciones y recuerdos. Le doy tiempo para que pueda escuchar y metabolizar poco a poco. Generalmente este proceso dispara reacciones inesperadas, como risa descontrolada, tristeza, incredulidad o vergüenza. Cada una de estas relaciones tiene un origen y una “historia que contar”. Surgieron por primera vez como resultado de experiencias dolorosas o por simple imitación. Las llamamos creencias. Cada creencia se eslabona con la siguiente y todas juntas crean una “cadena de creencias” o cadena neuronal. Cuando cualquiera de los eslabones de la cadena es estimulado por una experiencia dada en el momento presente, la cadena entera reacciona como un todo.

La cadena neuronal dice:

Para sentirme fuerte, tengo que sentirme más viva y alegre;



para sentirme más viva y alegre, tengo que sentirme querida;



para sentirme querida, tengo que sentirme mimada;



para sentirme mimada, tengo que sentir que se preocupan por mí;



para sentir que se preocupan por mí, tengo que sentir que *me dan atención*;



y para sentir que me dan atención, tengo que sentirme *débil*.

Además, esta cadena está diciendo que:

Para sentirme *fuerte*, tengo que sentirme más *viva y alegre*;



para sentirme *fuerte* tengo que sentirme *querida*;



para sentirme *fuerte*, tengo que sentirme *mimada*;



para sentirme *fuerte*, tengo que sentir que *se preocupan por mí*;



para sentirme *fuerte*, tengo que sentir que *me dan atención*;

Y como consecuencia de todo lo anterior:

Para sentirme *fuerte*, tengo que sentirme *débil*.

El mismo procedimiento se puede seguir con cada uno de los sentimientos anteriores. Por ejemplo:

Para sentirme más viva y alegre, tengo que sentirme *querida*;



para sentirme más viva y alegre, tengo que sentirme *mimada*;



para sentirme más viva y alegre, tengo que sentir que *se preocupan por mí*;



para sentirme más viva y alegre, tengo que sentir que *me dan atención*;



y para sentirme más viva y alegre, tengo que sentirme *débil*.

o **Descubriendo la herida original:**

Cuando le pregunté a la clienta: “¿De dónde crees que viene esto?”, ella se tomó un tiempo y contó lo siguiente:

- Cuando ella era pequeña, era muy activa, curiosa y apasionada. Jugaba y se comportaba casi “como un varón” y no podía quedarse quieta.
- Su madre, su padre y su hermana se enojaban con ella a diario porque decían que estaba “fuera de control”. Era muy frecuente que recibiera críticas que la hacían sentir juzgada, menospreciada y no querida.

- Su hermana era la favorita de la casa y obtenía las mejores notas. Sus padres la recompensaron con regalos, viajes y una mejor educación.
- La clienta recordó sólo dos veces en que siendo pequeña se sintió mimada y querida por sus padres. La primera fue cuando sufrió una neumonía, a la edad de cuatro años; la segunda, a los cinco años, después de un accidente que le impidió caminar durante varios meses. “¡Nunca me sentí más querida en toda mi vida!”, recuerda.
- A la edad de diez años ya sufría de lo que luego aprendió que era depresión.

o **Dibujando el perfil de la auto-imagen:**

En esta mujer, importantes partes de su auto-imagen se formaron a partir de decisiones tomadas inconscientemente en su necesidad de sentirse amada y conectada con sus parientes más cercanos cuando era muy pequeña. Las decisiones que se toman a esa temprana edad, son “absolutas” y cuando crecemos no tenemos la opción de hacer algo diferente.

Lo que sigue es una síntesis de algunas decisiones que recopilamos en esa sesión y que fueron hechas a edad temprana y detonadas a la edad de cinco años, luego del accidente.

—¿Cómo te veías a ti misma a esa edad? ¿Tienes una idea de cómo era la “charla interior” de esta niña de cinco años que vivía en ese entorno familiar?

- “Hay algo mal en mí”.
- “Nadie me quiere tal como soy”.
- “No puedo ser yo misma”.
- “Cuando me muevo y me divierto, nadie me quiere”.
- “Debo calmarme para que me quieran”.
- “Cuando me siento fuerte me meto en problemas”.
- “Todo lo que hago lo hago mal”.
- “Me quieren cuando soy débil y enferma”.

Cadena neuronal 2

o **Mujer, 35 años.**

o **Ésta es la situación por la que la persona llegó a la sesión:**

“Tengo una vida muy activa y muy intensa, pero me siento tensa y ansiosa la mayor parte del tiempo. Estoy siempre preocupándome. Me canso y me fatigo fácilmente, pero aun así no dejo de hacer cosas. Me dicen que siempre quiero controlarlo todo”.

o **Preguntas para establecer la polaridad:**

-¿*Qué es lo que no quieres sentir?*

-No quiero sentirme ansiosa.

-¿*Cómo quieres sentirte?*

-Quiero sentirme más en paz, más relajada. Quiero más alegría en mi vida.

o **Preguntas para establecer los beneficios:**

Comenzamos la investigación con la palabra ansiosa:

-¿Cuál es el beneficio de sentirte ansiosa? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que estoy alerta y en guardia.

-¿Cuál es el beneficio de estar alerta y en guardia? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento preparada y protegida.

-¿Cuál es el beneficio de sentirte preparada y protegida? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Me siento más calma y segura.

-¿Cuál es el beneficio de sentirte más calma y segura? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Me siento en paz.

Paradójicamente, para sentirme en paz, tengo que sentirme ansiosa.

o **Descubriendo la herida original:**

La clienta recordó inmediatamente que:

- Cuando ella tenía cuatro años su madre fue internada en un hospital psiquiátrico. Ella estaba allí cuando se la llevaron. Su madre nunca volvió a la casa.
- La clienta era la mayor de tres hermanos.

- Su padre era drogadicto y alcohólico. Ella recordó que a veces los dejaba a ella y a sus hermanos varios días solos y sin comida.

o **Dibujando el perfil de la auto-imagen:**

–¿Cómo te veías a ti misma a esa edad? ¿Tienes una idea de cómo era la “charla interior” de esta niña de cuatro años que vivía esas experiencias?

Así pudimos delinear algunas decisiones tomadas a la edad de cuatro años:

- “No puedo confiar en nadie”.
- “Si no lo hago yo, nadie lo hará”.
- “Me las tengo que arreglar sola”.
- “Nunca voy a tener hijos”. [Y, de hecho, no los tuvo.]
- “Los hombres son irresponsables”.
- “No puedo confiar en ellos”.
- “Son débiles, egoístas y estúpidos”.

Cadena neuronal 3

o **Hombre, 36 años.**

o **Ésta es la situación por la que la persona llegó a la sesión:**

“Soy muy sensible a las críticas, las tomo como un ataque personal. Reacciono defensivamente y me irrito

muchísimo. Eso afecta mis relaciones en general, especialmente en lo laboral, ya que trabajo en equipo con otras personas. Cuando me objetan algo de lo que hago, me vuelvo como loco. Sufro de problemas digestivos crónicos, especialmente si como muchos dulces o fumo marihuana. Cuando me pasa esto, me siento culpable y triste, pero no puedo dejar de hacerlo”.

o **Preguntas para establecer la polaridad:**

-¿Qué es lo que no quieres sentir?

-No quiero sentirme enfermo. No quiero sentirme irritado todo el tiempo.

-¿Cómo quieres sentirte?

-Quiero sentirme relajado. Quiero sentir más alegría.

o **Preguntas para establecer los beneficios:**

Comenzamos la investigación con la palabra irritado:

-¿Cuál es el beneficio de sentirte irritado? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me justifico.

-¿Cuál es el beneficio de justificarte? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento escuchado.

-¿Cuál es el beneficio de sentirte escuchado? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento importante y valioso.

–¿Cuál es el beneficio de sentirte importante y valioso? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

–Que me siento aprobado.

–¿Cuál es el beneficio de sentirte aprobado? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

–Que me puedo relajar y ser yo mismo.

Entonces, para sentirme relajado y ser yo mismo, necesito sentirme irritado.

o Descubriendo la herida original:

El cliente contó que:

- Su madre era muy crítica y perfeccionista cuando él era pequeño. Ella siempre estaba señalando que faltaba hacer alguna cosa o que algo estaba “sin terminar”.
- Nunca se sintió reconocido en sus logros.
- Frecuentemente su madre lo disminuía frente a otras personas.
- Su madre nunca reconocía sus errores ni se disculpaba por sus faltas.
- Su padre estaba siempre quejándose de todo y se escondía de su esposa para que no lo criticara. Cuando lo descubrían haciendo algo mal, se enojaba y se defendía gritando desesperadamente.

o **Dibujando el perfil de la auto-imagen:**

–¿Cómo te veías a ti mismo de niño? ¿Tienes una idea de cómo era la “charla interior” cuando vivías esas experiencias?

- “No importa lo que haga, nunca es suficiente”.
- “Soy débil e impotente”.
- “Tengo que esconderme”.
- “Tengo que defenderme”.
- “Soy un perdedor”.
- “Nada de lo que hago tiene valor ni sentido”.
- “Todo lo que hago lo hago mal”.
- “Los dulces me hacen sentir mejor”.

Cadena neuronal 4

o **Mujer, 29 años.**

o **Ésta es la situación por la que la persona llegó a la sesión:**

Desde el jardín de infantes se tironea y se arranca las cejas y las pestañas de manera compulsiva. Su madre se enojaba mucho con ella por eso. Muchas veces se le producen infecciones y es muy desagradable. Toma antidepresivos desde la edad de veintiún años.

“Me siento débil y horrible. No quiero acercarme demasiado a nadie para que no se den cuenta de lo que le he hecho a mi cara. Hago lo mismo con los pelitos de las piernas. Uso pantalones largos para cubrirlas. Evito

mostrar mi cuerpo e ir a lugares donde tenga que sacarme la ropa. Me siento débil e impotente. Ya debería haber superado esta tontería. La gente tiene problemas reales y los supera. A pesar de haber intentado diferentes tratamientos, nada ha cambiado. ¡No tengo ningún control sobre esto y estoy desesperada!”.

o **Preguntas para establecer la polaridad:**

–¿Qué es lo que no quieres sentir?

–No quiero sentirme débil e impotente.

–¿Cómo quieres sentirte?

–Quiero sentirme fuerte. Quiero sentir alegría de vivir.

o **Preguntas para establecer los beneficios:**

Comenzamos la investigación con la palabra débil.

–¿Cuál es el beneficio de sentirte débil? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

–Que se preocupan por mí.

–¿Cuál es el beneficio de que se preocupen por tí? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

–Que me atienden.

–¿Cuál es el beneficio de que te atiendan? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

–Me siento amada, aceptada y respetada.

-¿Cuál es el beneficio de sentirte amada, aceptada y respetada?

¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento hermosa.

-¿Cuál es el beneficio de sentirte hermosa? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me da autoconfianza.

-¿Cuál es el beneficio de sentir autoconfianza? ¿Cuál es el lado bueno de eso?

-Que me siento fuerte y en paz conmigo misma.

En este caso, para sentirme fuerte y en paz conmigo misma, necesito sentirme débil.

o **Descubriendo la herida original:**

Al escuchar la retroalimentación de la cadena neuronal, la clienta compartió que:

- Tiene un hermano menor que ella, que siempre ha sido muy débil y enfermizo. Por el contrario, ella ha siempre sido muy saludable y atractiva.
- Su hermano nació con fórceps cuando ella tenía tres años y quedó con deformaciones en el cráneo y problemas de retraso mental. Después del nacimiento, la madre pasó varias semanas en el hospital cuidando de él.
- Mientras tanto, ella fue enviada a vivir a la casa de su abuela durante varios meses. Ella recuerda que, a

partir de allí, la relación con la madre nunca fue la misma.

o **Dibujando el perfil de la auto-imagen:**

Éstas son algunas de las decisiones tomadas a la edad de tres años, luego del nacimiento del hermano:

- “Hay algo en mí que está mal, por eso no me quieren”.
- “Yo no soy importante”.
- “No valgo nada”.
- “Si eres débil, te quieren”.
- “Si eres fea, te quieren y te atienden”.
- “Los que me aman me dejan sin aviso”.
- “Todo lo que hago lo hago mal”.
- “Siempre me van a rechazar”.

A menudo las personas se quedan atónitas al darse cuenta de en qué medida sus vidas han sido torcidas y alteradas por estas redes neuronales aparentemente absurdas. Usualmente es fácil para ellas reconocer el origen de los patrones presentes en sus vidas y pueden experimentar un enorme alivio cuando se dan cuenta de que pueden desactivar esos patrones. Al llevar la conciencia a estas redes neuronales y a las falsas creencias que hay en ellas, comienzan a disolverlas, generando más energía, lo que conduce a una autenticidad y una alegría mayores.

Una invitación

*Nuestro nacimiento no es sino un sueño y un olvido:
El Alma que amanece con nosotros, la Estrella de
nuestra vida,
Tuvo su ocaso en otra parte
Y vino de muy lejos.
No en entero olvido ni en completa desnudez,
Sino arrastrando nubes de gloria, venimos
De Dios, que es nuestro hogar:
¡El Cielo nos rodea en nuestra infancia!*

—William Wordsworth

Mucha gente tiene una profunda sensación de felicidad o conexión cuando está en presencia de un niño pequeño. Es fácil ver a los bebés como seres amorosos y llenos de gozo. Sin embargo, ¿cuán fácil es reconocer esta misma esencia en un adulto? A medida que el tiempo pasa, esa luz interior parece disminuir y desvanecerse; las “nubes de gloria” parecen extinguirse con la duda, el juicio, el miedo y otros condicionamientos negativos que recibimos inadvertidamente de nuestros padres, maestros, amigos y parejas. Aun así, sin importar cuán tenue se vuelva esa luz, la verdad de quienes somos es alegría, paz y amor. Para muchos de nosotros, más allá de cuánto anhelemos esas cualidades, nada podría sentirse más lejano a la verdad. Un estado de ansiedad o depresión inunda a muchos de nosotros. Es más fácil creer que la vida es sufrimiento que creer que somos alegría.

La humanidad está desarrollando formas cada vez más efectivas de regresar a la verdad de nuestra naturaleza innata, por fortuna. CMR es uno de esos caminos, que experimenta una transformación constante para satisfacer las necesidades siempre cambiantes de la humanidad durante esta época de enorme evolución. Es tan misterioso como la vida misma. Pero, al mismo tiempo que los seres humanos están creando sus propias oportunidades de sanación, también desarrollan más formas de lastimarse unos a otros. ¿Cuál de estas dos actitudes elegiremos? Al liberarnos de la historia de nuestros problemas y adentrarnos en las respuestas físicas que tenemos a cada momento a nuestras sensaciones, pensamientos y emociones, descubrimos en nuestros propios cuerpos un portal que nos lleva de regreso a nuestra naturaleza esencial de inteligencia divina, la misma inteligencia que recorre el universo entero. En este lugar, la inevitable transformación y sanación de nuestras experiencias desafiantes, incluso las más dolorosas o imposibles de modificar, es relativamente rápida. Para quienes ya no piensan que les sea posible sanar alguna vez sus profundas heridas y experimentar paz y alegría, hay esperanza. En nuestro cínico mundo, esto parece difícil de creer. Pero no le creas ciegamente a nadie. Sé como Buda, quien instó a sus discípulos a no creer en nada de lo que él les dijera y, por el contrario, a observar su propia experiencia. Intentálo, de modo que tú también puedas tener la experiencia directa de una transformación y una alegría profundas. Lo único que tienes para perder es sufrimiento.

Bibliografía

- CHAMBERLAIN David. *The Mind of Your Newborn Baby*. Berkeley: North Atlantic Books. 1998.
- CHOUDRON Prema. *Start where You Are*. Boston. 2001.
- FLEMING Tapas. *You Can Heal Now*. Tat Intl; Rev. Sprl. 1999.
- GRABHORN Lynn. *Excuse Me, Your Life Is Waiting*. Charlottesville: Hampton Roads Publishing Co., 2001.
- KATIE Byron. *Loving What Is: Four Questions that Can Change Your Life*. New York: Three Rivers Press. 2002.
- LIPTON Bruce (Ph.D.). *The Biology of Belief*. Santa Rosa: Ingram, Baker & Taylor. 2005.
- PEARSALL Paul (Ph.D.). *The Heart's Code*. New York: Broadway Books. 1998.
- PERT Candace (Ph.D.). *Molecules of Emotion. Why You Feel the Way You Feel*. Touchstone. 1999.
- SCHWARTZ Gary (Ph.D.). RUSSEK Linda (Ph.D.). *The Living Energy Universe*. Hampton Roads Publishing. 1999.
- TOLLE Eckhart. *A New Earth*. New York: Namaste Publishing. 2005.
- TOLLE Eckhart. *The Power of Now*. Novato: Namaste Publishing. 1999.
- VERNY Thomas (M.D.). *The Secret Life of the Unborn Child*. New York: Summit Books. 1981.

Índice

Prólogo	5
Capítulo 1	
Liberación de la memoria celular	9
La búsqueda	9
Mis antecedentes y mi vida	10
Una transformación inesperada	13
<i>La creación de CMR</i>	14
<i>El trabajo con el cuerpo del dolor</i>	22
Capítulo 2	
Todo es energía	25
Estamos hechos de energía pura	26
El <i>cuerpo de luz</i> , la resonancia original	29
Nuestra programación temprana	33
Capítulo 3	
Frecuencias opuestas y complementarias	37
Todo está en el campo electromagnético	38
Entre el dolor y el gozo: el péndulo	42
Dolor real versus dolor imaginario: cómo creamos sufrimiento	48
<i>Dolor real</i>	49
<i>Dolor imaginario</i>	51
<i>El dolor crónico</i>	53
<i>Evitar el dolor es sabio, resistirlo no</i>	55
Resistir es sufrir	59

Capítulo 4

La adicción al sufrimiento: la compulsión a sufrir	63
El dolor ocurre, el sufrimiento es opcional	64
El virus de la víctima: la adicción al sufrimiento	71
El modelo de autorresponsabilidad	75

Capítulo 5

El cuerpo del dolor	76
Recuperación de las partes perdidas	77
Cómo se crea el cuerpo del dolor	81
Señas particulares del cuerpo del dolor	85
Lo que no es “real” crea sufrimiento	89
Cómo nuestros pensamientos afectan nuestro estado de ser	89

Capítulo 6

Las células recuerdan	91
Qué es la memoria celular: la biocomputadora humana	91
<i>Algunas cuestiones acerca de la memoria celular</i>	93
El campo energético alberga la memoria	100
<i>Investigaciones relacionadas</i>	102

Capítulo 7

Cargas que dejan su huella	106
La carga emocional positiva	107
Cuando la carga emocional negativa desplaza a la carga positiva	109
<i>Más carga negativa, más cuerpo del dolor</i>	111
<i>El peligroso juego del autojuicio negativo y la autocondena: una de las causas mayores de sufrimiento</i>	114

Capítulo 8

La sanación y la transformación son posibles:

algunos ejercicios prácticos	118
El dolor puede ser nuestro guía y maestro	118
Transformar el dolor	120
Aprender el lenguaje del cuerpo: detectar el cuerpo del dolor	121
Regresar al cuerpo de luz	122
<i>El proceso de liberación del cuerpo del dolor (PBR): cómo transformar el dolor en alegría y paz</i>	125
Experiencias con PBR	130
<i>Experiencia 1</i>	132
<i>Experiencia 2</i>	136
<i>Experiencia 3</i>	140
<i>Experiencia 4</i>	143

Capítulo 9

Reprogramación de las redes neuronales (NNR)	147
Exponiendo el sistema de creencias	147
Registro de casos	149
<i>Cadena neuronal 1</i>	155
<i>Cadena neuronal 2</i>	161
<i>Cadena neuronal 3</i>	163
<i>Cadena neuronal 4</i>	166
Una invitación	170
Bibliografía	172